

# 乳腺癌患者心理护理很重要

□李季敏

## 常见的心理误区

**否认和回避** 许多乳腺癌患者发病初期往往会否认自己生病的事实,不愿意谈论相关话题,甚至不愿意与亲友接触。这主要是患者对疾病产生了恐惧和不安情绪,对个人形象和声誉过分关注。

**焦虑和抑郁** 乳腺癌患者可能会经历焦虑和抑郁情绪,这是由于对疾病担忧和对未来生活担忧。这种情绪可能会影响患者的日常生活、社交关系和睡眠质量。

**自我怀疑和自我否定** 乳腺癌患者会对自己的能力和价值产生怀疑,这可能会影响患者的自信心和社交关系。

**社交隔离和社交孤立** 一些乳腺癌患者可能会感到孤独和社交隔离,这可能影响患者的心理健康和生活质量。

## 患者会经历6个阶段

在确定自己患乳腺癌之后,患者通常会经历否认、愤怒、焦虑、接受、绝望、恢复等6个阶段。最初,患者会感到震惊和难以接受,拒绝接受现实,不相信自己患有乳腺癌,从而产生一系列心理变化,直到患者逐渐恢复健康,并逐渐适应新的生活方式。

以上6个阶段并不是所有患者都会经历的,也没有固定的顺序。有些患者可能经历多个阶段,而有些患者则可能直

接进入恢复阶段。

## 如何正确认识疾病

**树立信心** 乳腺癌是治疗效果较好的癌症之一,绝大多数患者可以长期生存。乳腺癌患者应树立战胜疾病的信心,保持乐观向上的情绪。

**配合治疗** 一经明确诊断,患者就应积极配合医生,完成各种治疗计划;对于治疗带来的不良反应和并发症,患者要及时与医生沟通,使整个治疗计划得以顺利完成,为战胜疾病创造良好的条件。

**生活规律** 患者生活要规律,按时起居,进行适当的户外活动及锻炼(如做保健操、打太极拳等),以及必要的文娱活动;

要合理饮食,加强营养,少吃肥肉,多吃蔬菜和水果,戒烟限酒。

**定期随访** 定期随访有助于了解患者的病情进展情况,及早发现复发或转移病灶,及时采取相应的治疗措施。

## 心理护理方法

**寻求心理支持** 乳腺癌患者会焦虑、抑郁等,需要寻求心理支持。患者可以与亲友、家人、医生、护士、心理咨询师等进行交流,倾诉自己的感受和困惑,获得情感上的支持和鼓励。

**加入患者支持组织** 可以加入乳腺癌患者支持组织,例如参加病友交流会,与其他患

者分享治疗经验、心理健康经验等,互相学习和鼓励,共同应对乳腺癌带来的挑战。

**参加康复活动** 患者可以参加各种康复活动,如健身、瑜伽、冥想等,缓解焦虑和压力,提高心理健康水平。

**寻求医疗支持** 患者可以寻求医疗支持,如乳腺癌专家、护士等专业人士的支持和帮助,获得专业的建议和治疗方案。

总之,积极寻求社会支持是乳腺癌患者保持心理健康的重要途径,通过与他人交流、互相支持和鼓励,可以更好地应对疾病带来的心理问题。

(作者供职于河南省肿瘤医院乳腺科)

# 如何应对小儿急性喉炎

□石红茹

小儿急性喉炎是以犬吠样咳嗽、声嘶、喉鸣、吸气性呼吸困难为临床特征的喉部黏膜急性弥漫性炎症,好发于6个月~3岁的婴幼儿,多在冬春季发病,常继发于上呼吸道感染,如急性鼻炎、咽炎等。小儿急性喉炎起病急,容易引起严重的喉梗阻,危及患儿身体健康。

## 发病原因

由病毒或细菌感染所致,一般由病毒感染引起。病毒入侵后,可攻击人体的免疫系统,使免疫力降低,为继发细菌感染提供了便利条件。

抵抗力低下,如过度劳累、上火、反复感染等;变应性体质,如哮喘、荨麻疹反复发作等;营养不良,牙齿拥挤重叠,容易滋生口腔细菌,免疫力降低时易诱发感染;常见的上呼吸道感染性疾病,如慢性扁桃体炎、腺样体肥大、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎等。

与成年人对比,患儿喉腔狭小,喉内黏膜松弛,肿胀时更易导致声门阻塞。由于患儿喉软骨柔软,黏膜与黏膜下层附着松弛,发生炎症时肿胀较重,而喉黏膜下淋巴组织和腺体组织丰富,炎症易导致黏膜下水肿,也容易使喉腔变窄。

患儿咳嗽功能不强,不易排出喉部及下呼吸道的分泌物,而分泌物会使阻塞情况加重。同时,患儿对感染的抵抗力不如成年人,炎症反应较重,局部黏膜水肿比成年人明显。

## 治疗措施

小儿急性喉炎起病急,夜晚病情重,只要及时治疗,症状就可以缓解。

**药物治疗** 尽快解除喉梗阻,及早有效地使用激素治疗,减轻炎症反应,促进喉部水肿消退,减轻喉梗阻症状。大部分喉炎患儿早期口服吸入小剂量的激素就能获得很好的治疗效果,但病情加重时会引起呼吸困难,必要时需要静脉应用激素治疗。出现细菌感染时,应尽早使用抗生素控制感染。

**对症治疗** 氧疗、解痉、化痰等保持呼吸道通畅治疗;补充液体、维持电解质平衡等支持疗法;适当镇静治疗可以使患儿安静休息,减少哭闹,以免加重呼吸困难。

**支持疗法** 经药物对症治疗,患儿的症状无明显改善或进一步加重,甚至出现严重的呼吸困难,引起呼吸衰竭、心力衰竭,需要加强监护及支持疗法;发生重度喉梗阻时,可及时切开气管,以便挽救患儿的生命。

小儿急性喉炎是上呼吸道感染的一种,避免感冒也会降低喉炎的发生率,因此预防尤为重要。针对以上病因或诱因,应积极治疗或矫正,避免炎症进展。同时,患儿平时要加强户外活动,多晒太阳,增强体质,提高免疫力;根据天气变化,及时增减衣服;在感冒流行期间,尽量减少外出,以防传染;生活要规律,饮食有节,起居有常;在睡觉时,避免对流风,避免着凉;保持口腔卫生,养成晨起、饭后和睡前刷牙漱口的习惯;适当吃一些梨等水果,多喝温水,滋润咽喉。此外,家长在生活当中一定要仔细观察患儿,如果发现患儿声音嘶哑,有异常咳嗽等症状,应尽快带患儿到医院治疗。

(作者供职于灵宝市中医医院儿科)

# 产后形体修复不可少

□吴立霞

很多女性在生产完孩子之后,形体会发生很大的变化,这是因为激素水平发生改变和骨盆挤压导致的。另外,哺乳也会导致乳房松弛。虽然这些都是正常的生理现象,但是如果不予以重视,不及时进行产后形体修复,身材就会变得越来越差,导致产妇出现自卑心理。因此,产后形体修复非常重要。那么,产后形体修复需要多长时间呢?有哪些修复方法?产后形体修复需要注意什么问题呢?

## 产后形体修复的最佳时间

产后形体修复的最佳时间是在产后的2个月~3个月。当然,具体的时间还要根据产妇的实际身体恢复情况来决定。

产后形体修复是需要时间的,是一个循序渐进的过程。产妇要有足够的耐心,只有这样才能获得良好的效果。

## 产后形体修复有哪些方法

**坚持母乳喂养** 母乳喂养不仅可以很好地消耗脂肪,还可以代谢体内多余的脂肪,促进子宫恢复。

**适当运动** 产妇出了月子之后可以适当运动,比如做产后瑜伽、产后恢复操,以及散步、慢跑等,这些运动项目对于形体修复有很大的帮助。

**腹部按摩** 由于腹部容易堆积脂肪,产妇在产后可以适当进行腹部按摩,但是要注意掌握按摩的力度。

**调整饮食** 产妇在产后需要补充营养,促进身体康复。值得注意的是,产妇不宜吃油腻、高热量、高脂肪的食物,可以多吃蛋白质和富含维生素的食物,包括牛肉、海鲜、蛋类、肉类、鱼类、豆制品等;饮食一定要清淡,多喝水,以促进代谢;少食多餐,不要暴饮暴食,也可以喝一些红豆汤等。

**使用束腹带** 产妇要正确使用束腹带,这样不仅可以促进子宫收缩,还有助于腹部脂肪分解,有一定的减肥瘦身作用。同时,产妇正确使用束腹带还可以防止腹腔内脏下垂,有助于骨盆韧带修复。

**产后形体修复的注意事项** 运动时间不宜过早 女性在

生产后身体非常虚弱,因此在月子期间需要多休息,这个时候不宜进行运动,过早运动不利于身体健康,还可能留下后遗症。产后2个月左右,产妇的身体逐渐恢复健康,这个时候可以适当进行轻微的有氧运动。

**不宜剧烈运动** 产后形体修复需要一段时间,不可能一蹴而就。在运动方面,产妇要选择一些可以长期坚持且身体能够接受的运动方式。产妇不宜进行剧烈运动,并且运动时间不宜过长。一般情况下,产妇每天运动1小时~2小时即可。

综上所述,在产后形体修复方面,产妇一定要量力而行,根据自己的实际情况进行合理运动;要保持良好的心态,不要有太大的心理压力,多跟家人和朋友沟通交流;要定期到医院复查,了解子宫及身体的恢复情况。产妇如果发现身体异常,或者有其他不适症状,需要马上就诊,以便及时治疗。在运动期间,如果产妇出现身体不适,就要马上停止运动。

(作者供职于无棣县海丰街道办事处社区卫生服务中心)

生素(如果有细菌感染)等。同时,保持室内空气湿润也有助于缓解症状。

## 小儿哮喘

小儿哮喘是一种常见的儿童慢性呼吸系统疾病,特征是呼吸道的炎症和气道过敏反应,通常由遗传和环境因素引起,包括家族史、致敏原暴露、感染、空气污染等。

小儿哮喘的症状包括频繁喘息、咳嗽、胸闷、呼吸困难等。这些症状可能在夜间或运动后加重,并且可以使用支气管舒张剂(比如雾化器)来缓解。

治疗小儿哮喘的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

**小儿肺炎** 小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

感染的结果。

治疗小儿肺炎的方法包括控制触发因素、药物治疗和生活方式管理,常用的药物包括吸入性糖皮质激素、支气管舒张剂和抗过敏药物。同时,建立一个健康的居住环境,避免潮湿、尘螨等致敏原也非常重要。

小儿肺炎是指儿童患上的肺部感染性疾病,较常见的类型是病毒性肺炎,其中包括呼吸道合胞病毒、流感病毒、冠状病毒等引起的肺炎;其他病因还包括细菌、真菌、寄生虫

病的症状和治疗方案有所不同。小儿结核病的症状包括长期咳嗽、发热、消瘦、乏力等。在儿童中,结核病常常以非肺部病变的形式出现,比如淋巴结、骨结核、脑膜炎等。

诊断小儿结核病,需要通过临床症状、结核菌素试验、X线检查和其他实验室检查来确定。小儿结核病的治疗通常涉及抗结核药物的长期使用,治疗时间可延续数月甚至数年。医务人员应根据患儿的具体情况确定合理的治疗方案,并在整个治疗过程中进行监测和管理。

综上所述,小儿支气管炎、小儿哮喘、小儿肺炎、小儿结核病等是小儿呼吸科的常见疾病,确切诊断和治疗需要医务人员根据具体情况进行评估。

(作者供职于巨野县人民医院)

# 先天性心脏病可怕吗

□贾亚丹

## 什么是先天性心脏病

先天性心脏病是比较常见的一种出生缺陷,是人体在胚胎发育过程中出现心脏结构和血管的发育异常而引起的。

心脏就像是一套两室两厅的房子,有左右两个心房和左右两个心室,两个心房之间的“墙壁”被称为“房间隔”,两个心室之间的“墙壁”被称为“室间隔”。在其中有一些类似“门”的主动脉瓣、肺动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣在活动,也有像水管一样的主动脉、肺动脉、肺静脉、上腔静脉、下腔静脉来维持血液循环。其中,还有我们看不到、摸不着的“电路”——心电传导系统。在孕育过程中,由于各种因素导致胎儿心脏的“户型、墙壁、水管和电路”异常,就是我们所说的先天性心脏病了。

## 发病原因

**遗传** 如果父母或者家族中有先天性心脏病病史,子女患先天性心脏病的概率就会比其他人群高。现在,大部分医院都有优生优育门诊,这类人群可以做一些遗传咨询、孕期产前诊断和孕期疾病筛查,从而在一定程度上降低先天性心脏病的发生率。

**疾病及药物** 母亲在孕早期患有感冒、风疹等病毒感染性疾病,父酗酒,在备孕期或孕早期服用一些四环类抗生素(避孕药存在胚胎毒性药物),会增加孩子罹患先天性心脏病的风险。

**外界环境** 在胎儿心脏发育过程中,孕妇接触放射性物质、刺激性化学品,如装修过程中使用的各种油漆、胶水,以及各种可能产生刺激性气体的物品,也会增加先天性心脏病的发病率。

## 先天性心脏病是否需要手术

目前,比较常见的先天性心脏病包括房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭、法洛四联症、肺静脉狭窄、大动脉转位、肺静脉异位引流等。

那么,是不是所有的先天性心脏病都需要手术呢?当然不是。少部分先天性心脏病患儿在5岁之前有自愈的可能,如动脉导管未闭、房间隔缺损、室间隔缺损等。经过心脏专科医师规范评估后,部分无法自愈的直径5毫米以下的房间隔缺损、单纯肺动脉瓣狭窄等,如果对循环无明显影响,仅需要定期复查而已。

随着医学技术的快速发展,需要治疗的先天性心脏病大部分都可以通过微创介入治疗和外科手术治疗来治愈,治愈率高达90%以上。在专科医生的评估和指导下,正确判断先天性心脏病的类型及严重程度,选择正确的治疗方案,是先天性心脏病治愈的关键。

综上所述,先天性心脏病并不可怕,早发现、早诊断、早治疗,可以为预后提供了强有力的保障。

(作者供职于河南科技大学附属许昌市中心医院心血管内科)

# 洛阳市中医药学校2023年招生简章

河南省重点中等职业学校  
河南省中医专业招生资格学校  
河南省医学教育先进单位  
河南省中职教育招生工作先进单位  
河南省中等职业教育示范学校  
河南省中职学校高水平专业群建设单位  
洛阳市特色办学先进单位  
洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。

该校师资力量雄厚,基础设施完善,是河南省中职达标学校,常年开设医、护、药系列11个专业,全日制在校生5700余人,其中中医、护理、康复

技术专业被确定为洛阳市重点特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校始终树立“以生为本”的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的“人才成长立交桥”。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就就业门路,使该校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

## 中医专业招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校

中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

## 国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划》精神,在该校就读的学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户家庭的学生,每年可以享受

国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

## 学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅颁发职业资格证书等级证,国家承认学历,可参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

## 报名须知

参加中招考试的应届毕业生,直接到该校招生办报名,也可以通过网上统一招生平台报名。未参加中招考试的应往届初中毕业生,高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车  
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360  
网址:http://www.lyszyyxx.cn

邮编:471400  
E-mail:lyzyyxx@188.com