

如何预防和治疗宫颈癌

□徐英军

宫颈癌是指宫颈上皮细胞在受到某些因素刺激后,发生异常增生和形态改变的病理过程。这个过程通常较缓慢,可能持续数年甚至数十年。

发病原因

宫颈癌的发生与多种因素有关,主要包括以下几点:

人乳头瘤病毒 (HPV) 感染 HPV 感染是宫颈癌的主要病因,约 90% 的宫颈癌患者存在 HPV 感染。患者感染 HPV 后,可导致宫颈上皮细胞异常增生和形态改变,从而发展为宫颈癌。

不安全的性行为 过早开始性生活、多个性伴侣、不使用安全套等不安全的性行为,都可能增加 HPV 感染的风险,从而增加宫颈癌的发病风险。

免疫系统功能低下 免疫系统功能低下的人群,如艾滋病患者、长期使用免疫抑制剂的患者等,更容易发生宫颈癌。

不良生活习惯 吸烟、饮酒、缺

乏锻炼等不良生活习惯,可能导致机体免疫力下降,从而增加宫颈癌的发生风险。

如何预防

降低 HPV 感染的风险,是预防宫颈癌的关键。以下是一些具体的预防措施。

接种 HPV 疫苗 有效的预防措施之一。目前,我国已经引入二价 HPV 疫苗、四价 HPV 疫苗和九价 HPV 疫苗。然而,接种疫苗并不意味着可以完全避免 HPV 感染,还需要结合其他预防措施。

安全性行为 降低 HPV 感染风险的重要手段。女性保持单一性伴侣、使用安全套等安全措施,可以大大降低 HPV 病毒的传播风险。此外,女性定期进行性病检查也非常重要,因为某些性病 (如淋病等) 也可能增加 HPV 感染的风险。

注意个人卫生 保持个人卫生,避免使用刺激性强的清洁用品清洗私处。女性在月经期间,要勤

换卫生巾,避免使用不合格的卫生巾。

定期体检 发现和处理宫颈癌的关键。女性应定期进行妇科检查,尤其是宫颈涂片检查,以便及时发现并处理宫颈癌。宫颈涂片检查是一种简单、无痛的筛查方法,可以早期发现宫颈细胞的异常变化,从而及时进行治疗。

保持健康的生活方式 有助于降低宫颈癌的发病风险。女性养成良好的生活习惯,如戒烟限酒、加强锻炼等,可以提高免疫力,帮助身体抵抗 HPV 感染。此外,女性保持良好的心理状态,避免焦虑,也对身体健康有益。

避免长期使用口服避孕药 长期使用口服避孕药,可能会增加患宫颈癌的风险。如果需要长期避孕,可以考虑其他避孕方法,如放置宫内节育器、安全套等。

怎样治疗

治疗宫颈癌,需要综合考虑多种因素,包括病变的程度、患者的

年龄、生育计划等。对于轻度宫颈癌患者,药物治疗是一种有效的选择。常用的药物包括抗病毒药物和免疫增强剂。抗病毒药物,可以消除病毒感染,促使宫颈上皮组织恢复正常;免疫增强剂,可以增强患者的免疫力,帮助患者抵抗病毒感染。药物治疗通常需要长期坚持,一般需要几个月甚至一年以上。

对于中度和重度宫颈癌患者,物理治疗是常用的方法之一。常用的物理治疗方法包括冷冻治疗、激光治疗和微波治疗等。冷冻治疗是通过低温冷冻来破坏异常增生的宫颈上皮组织,达到治疗的目的;激光治疗是利用激光的能量来切除异常组织,具有创伤小、恢复快的优点;微波治疗是利用微波的能量来加热宫颈上皮组织,使其坏死脱落。物理治疗通常需要多次进行,每次治疗需要有一定的间隔时间,以便宫颈上皮组织得到充分的恢复。

急性胰腺炎患者护理措施

□周静静

一,可向腰背部放射。

恶心、呕吐 多在患者起病后出现,呕吐物多为胃内容物、胆汁或咖啡样液体。

腹胀 部分患者可能出现腹胀症状。

发热 患者出现发热症状,持续 3 天~5 天;如果发热持续时间超过 1 周,需要考虑继发感染。

低血压及休克 重症患者可能出现低血压或休克症状,如脸色苍白、出冷汗、血压下降等。

怎样诊断

急性胰腺炎的诊断主要依据

患者的症状、体征、血清淀粉酶测定,以及血常规检查、超声检查、CT(计算机层析成像)检查等。其中,血清淀粉酶测定是诊断急性胰腺炎的重要指标,患者通常在发病后 12 小时~24 小时开始升高,48 小时达到峰值,持续 7 天~10 天。

如何治疗

急性胰腺炎的治疗主要包括一般治疗、药物治疗、内镜手术治疗和手术治疗等。

一般治疗 患者遵照医嘱禁食,进行肠外营养或空肠营养支

持,维持水电解质平衡,加强监护。

药物治疗 包括抑制胃酸分泌药物、抗菌药物等。抑制胃酸分泌,可以间接抑制胰腺分泌,如奥美拉唑等。抗菌药物常选用喹诺酮类药物、头孢菌素等。

内镜手术治疗 如果患者诊断为胆源性胰腺炎,需要在发病后的 24 小时~72 小时进行内镜手术治疗,清除胆管结石,恢复胆道通畅。

手术治疗 对于以上治疗无法缓解症状或伴有并发症的患者,需要尽早接受外科手术治疗。

家长如何培养儿童的积极心态

□陈莹雪

一个拥有积极心态的儿童,不仅能更好地面对挑战,还能在生活中展现出更强的适应能力和创造力。那么,家长如何在日常生活中培养儿童的积极心态呢?

营造温馨和谐的家庭环境

家庭是儿童成长最重要的环境。家长应经常通过言语、肢体接触等方式向儿童表达爱意。家长的爱,能增强儿童的安全感和自信心,为积极心态的培养打下坚实的基础。

家长应鼓励儿童分享自己的想法和感受,并认真倾听,给予正面反馈。有效沟通,可以帮助家长了解儿童的内心世界,及时给予引导和支持,帮助儿童建立正确的价值观。

树立榜样,以身作则

家长的言行举止对儿童有着深远的影响。因此,家长应展现出积极向上、乐观面对生活的态度。

面对工作和生活中的困难,家长要以平和的心态应对,并引导儿童看到问题背后的机遇和成长。

面对挑战和困难时,家长应展现出解决问题的勇气和智慧,而不是逃避或抱怨。家长可以通过实际行动告诉儿童,只要勇于尝试、坚持不懈,就没有克服不了的难题。

鼓励探索与尝试,培养兴趣爱好

好奇心是儿童探索世界的动力。家长应鼓励儿童对周围的事物保持好奇,提出问题并尝试寻找答案。即使儿童的问题看似天真或无关紧要,家长也应给予耐

心解答,保护他们的好奇心和求知欲。

家长应鼓励儿童尝试新事物,比如学习新技能、参与社会实践活动等。在尝试过程中,儿童会遇到挫折和失败,但是这些经历让他们学会坚持、反思和成长。

兴趣爱好不仅能丰富儿童的课余生活,还能让儿童在学习过程中获得成就感和满足感,增强自信心。

帮助孩子培养自信心

家长应及时给予儿童正面的肯定和鼓励,认可他们的努力和进步,避免过度强调结果而忽视过

程,让儿童明白努力的价值和意义。

家长要教会儿童如何面对失败和挫折,从中汲取经验和教训。家长应适当放手,让儿童独立完成一些力所能及的事情,如整理房间等。

引导儿童建立积极的人际关系

故事、角色扮演等方式,可以帮助儿童理解他人的感受和需求,培养他们的同理心。一个具有同理心的儿童,更容易与他人建立良好的关系,并在人际交往中展现出更多的包容和理解。

家长应鼓励儿童参与团队活

动或合作项目,让他们在实践中学会与他人协作、分享和互助。

鼓励创新与冒险精神

儿童的想象力是无穷的,家长应鼓励儿童大胆想象,勇于提出新的想法和解决方案。游戏、艺术创作或科学实验等方式,可以激发儿童的创新思维,让儿童体验创造的乐趣和成就感。

适度的冒险,能够让儿童学会面对未知和不确定性,培养儿童的勇气和自信心。同时,家长应在儿童冒险过程中给予指导和支持,确保儿童在安全的环境中成长。

(作者供职于河南省荣康医院)

险。患者应定期检查氧气设备,确保设备没有泄漏。

学习急救知识 患者应了解基本的急救知识,如在紧急情况下如何正确操作氧气设备和处理突发状况。

定期复诊和评估 患者应按照医生的安排,定期进行复诊和评估。

注意清洁和消毒 定期清洁和消毒氧气设备,特别是面罩、鼻导管等与皮肤接触的部分,可以减少感染的风险。

总之,家庭氧气疗法是一种安全有效的治疗方法,可以帮助患者改善呼吸困难。然而,正确和安全地使用氧气设备非常重要。在选择和使用氧气设备时,患者应遵循医生的建议,定期检查设备,以确保家庭氧气疗法顺利进行。

(作者供职于河南省内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

的异常变化,尤其是在疾病的早期阶段。医生通过观察大脑某些区域放射性示踪剂的减少,可以发现血流减少的区域,这通常与神经细胞的损失有关。

SPECT 图像以独特的色彩语言和高对比度的图像,在医学诊断中扮演着关键的角色。通过揭示放射性信号会减弱,显示患者缺血病的严重程度。这有助于医生了解患者心脏的血液供应状况,并制定相应的治疗方案。心肌梗死: SPECT 图像能够清晰地显示出心肌梗死的区域,这些区域在图像上表现为放射性信号的缺失或显著减少。这种可视化的证据,对于快速诊断心肌梗死非常重要。

脑部疾病诊断 阿尔茨海默病: SPECT 图像能够揭示脑部血流

骨折是日常生活中比较常见的一种创伤,不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能对患者的生活带来长远的影响。本文主要介绍骨折术后康复和保养方法。

伤口护理

骨折患者术后做好伤口护理非常重要。患者应定期更换伤口敷料,保持伤口清洁,预防感染。在康复过程中,患者应避免伤口接触水或者其他液体,以免感染。骨折患者不能自行拆除或调整固定装置。

疼痛管理

疼痛管理是骨折患者术后康复的重要一环。医生会根据患者的疼痛程度,选择合适的止痛药物进行治疗。患者也要及时将自己的感受表达出来,这更有利于做好疼痛管理。另外,患者也可以结合冰敷、理疗等一些物理疗法,缓解局部肿胀及疼痛,以促进血液循环,加速骨折部位愈合。

活动与康复训练

骨折患者术后需要及时进行康复训练,这是促进功能恢复的关键。医生会根据患者的骨折类型及程度制定个性化的康复方案,患者需要严格遵照医嘱,逐步开展康复训练。

在初期,患者可以进行一些简单的伸展活动及肌肉活动,随着骨折部位的恢复,逐渐增加活动范围及强度。坚持活动虽然对肢体功能恢复很重要,但是如果活动过度,不仅得不到良好的效果,还容易导致骨折部位增压,使康复时间增长。因此,患者要避免活动过度。康复训练要在医生指导下开展,包括肌肉强化训练、平衡训练、关节活动及灵活性训练等。

饮食调理

及时补充营养,是骨折患者术后促进身体康复的重要保障。骨折患者要注意营养均衡,及时补充身体所需的营养。蛋白质能促进骨骼组织修复,患者可以多食用富含蛋白质的食物(如鱼肉、瘦肉、乳制品等);维生素 D 和钙能促进骨骼健康,患者可以多食用富含维生素 D 和钙的食物(如鱼肝油、坚果、奶制品等);维生素 C 能促进伤口愈合,患者可以多食用富含维生素 C 的食物(如草莓、番茄、菠菜、胡萝卜等)。

不同阶段康复训练的重点

术后 1 周~2 周,患者康复训练的重点应维持侧肢体及躯干的正常活动;术后 3 周~8 周,患者可以开展肌肉收缩训练及关节活动,活动由被动转为主动;术后 8 周~12 周,患者可以进行适当的负重训练,如拉力练习等,提升肌肉的协调性及灵活性。

骨折后 VTE 的发生及预防

骨折患者往往面临静脉血栓栓塞症(VTE)的风险,尤其是骨折术中使用了止血药的患者。因此,为了预防 VTE,患者要采取综合措施。首先,患者要坚持清淡饮食,戒烟戒酒;其次,患者要增强肢体锻炼,以促进血液循环;第三,患者要遵照医嘱合理用药,并对凝血功能进行监测;最后,患者可以使用物理方法预防,如穿弹力袜等,从而有效降低 VTE 的风险。

(作者供职于山东省东营市利津县中心医院)

甲状腺功能检查指标分析

□王海涛

甲状腺功能检查是评估人体内分泌系统健康状况的重要手段之一。甲状腺是人体内的一个重要内分泌器官,负责合成、储存和分泌甲状腺激素。本文主要介绍甲状腺功能检查的主要指标。

主要指标

促甲状腺激素 (TSH) TSH 是反映甲状腺功能的较敏感、有价值的指标之一。TSH 升高,提示甲状腺功能减退症(简称甲减);TSH 降低,可能意味着甲状腺功能亢进症(简称甲亢)。

三碘甲状腺原氨酸 (T₃) 和甲状腺激素 (T₄) T₃ 和 T₄ 是甲状腺分泌的两种主要激素,其中 T₃ 几乎全部由甲状腺分泌,而 T₄ 只有约 20% 直接来自甲状腺,其余 80% 由 T₄ 在外周组织中转化而来。T₃ 和 T₄ 的升高或降低,可以反映甲状腺功能的亢进或减退。

自身免疫性甲状腺疾病的诊断 TPOAb 和 TGAb 升高,有助于诊断桥本甲状腺炎等自身免疫性甲状腺疾病。

甲状腺球蛋白抗体 (TgAb) TGAb 同样与自身免疫性甲状腺疾病相

关,其升高也常见于桥本甲状腺炎等疾病。

促甲状腺激素受体抗体 (TRAb) TRAb 是 Graves 病(毒性弥漫性甲状腺肿)的致病性抗体,其阳性对 Graves 病的诊断及预后判断具有重要作用。

甲状腺球蛋白 (Tg) Tg 主要用于甲状腺癌全切术后的随访观察。Tg 升高,可能提示肿瘤存在复发的可能性,但是需要结合其他临床信息进行综合判断。

临床应用

甲亢和甲减的诊断 检测 TSH、FT₃、FT₄ 等指标,可以准确判断患者是否存在甲亢或甲减。

自身免疫性甲状腺疾病的诊断 TPOAb 和 TGAb 升高,有助于诊断桥本甲状腺炎等自身免疫性甲状腺疾病。

甲状腺癌的随访观察 Tg 检测,在甲状腺癌全切术后的随访中具有重要意义,可以及时发现肿瘤复发的迹象。

妊娠期甲状腺功能监测 妊娠期间,由于激素水平的变化,甲状腺功能可能会受到影响。定期监测 TSH、FT₃、FT₄ 等指标,有助于医生及时发现并处理妊娠期甲状腺疾病,保障母婴健康。

甲状腺功能检查是评估人体内分泌系统健康状况的重要手段之一。检测血液中与甲状腺相关的激素和抗体,可以判断甲状腺的功能状态,为临床诊断和治疗提供有力支持。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)