

乳腺切除后的重建选择

□丰锦春

乳腺切除,无论是因良性肿瘤、炎症还是乳腺癌等原因,都可能对女性的身体和心理健康产生重大影响。乳房不仅是女性的第二性征,也是哺乳器官,切除后可能导致患者产生自卑、抑郁等情绪。因此,乳腺切除后的重建手术对于患者恢复自信和提高生活质量具有重要的意义。

重建的时机

重建手术可以在切除肿瘤的同时进行,也可以在肿瘤切除后的任何时间进行。早期重建指的是在完成乳腺切除后立刻进行重建手术,而延期重建则是

在患者恢复一段时间后再进行。早期重建可以让患者在一次手术中解决肿瘤和外观问题,减少心理压力,降低再次手术的风险;而延期重建则可以让患者有更多时间考虑自己的选择,确保身体状态良好。

重建的方法

根据患者的具体情况和期望,重建方法可以分为自体组织重建和假体重建两大类。

自体组织重建 自体组织重建即使用患者自身的组织来重建乳房。背阔肌皮瓣:是从背部取下一块肌肉和皮肤,移植到乳房切除后的位置,适用于

中等大小的乳房重建。腹直肌皮瓣:是从腹部取下一块肌肉和皮肤,移植到乳房切除后的位置,适用于较大乳房的重建。TRAM皮瓣:是从腹部取下一整块包含脂肪、肌肉和皮肤的组织,经过改造后移植到乳房切除后的位置,适用于需要较大乳房体积的重建。

自体组织重建的优点是效果自然、持久,但手术创伤较大,恢复时间较长。

假体重建 假体重建是使用硅胶或盐水袋假体来恢复乳房的形状和大小。一期假体重建:是在乳腺切除后立即植入假

体。这种方法简单、创伤小,但可能需要多次手术来调整假体的位置和大小。二期假体重建:是在乳腺切除后一定时间,待皮下组织松解后再植入假体。这种方法适用于皮肤紧张的患者。

假体重建的优点是手术创伤小、恢复快,但可能需要长期随访和调整。

重建的考量因素

在选择重建方法时,患者需要综合考虑以下几个因素:

肿瘤治疗的需求 确保重建手术不会影响肿瘤的治疗效果。

身体条件 不同的重建方法

对身体条件要求不同,自体组织重建需要良好的身体条件,而假体重建则适应面更广。

手术风险和恢复 患者需了解不同手术方法的风险和恢复时间,根据自己的生活习惯和职业需求做出选择。

预期结果 选择重建方法时,患者需与医生充分沟通,了解不同方法可能达到的效果,选择符合自己期望的方案。

经济因素 部分重建方法可能涉及较高的费用,需要考虑经济承受能力。

(作者供职于新疆医科大学附属肿瘤医院)

妊娠合并糖尿病的常识

□张敏

妊娠合并糖尿病是孕期常见的一种健康问题,对母体和胎儿都会产生不容忽视的影响。了解并掌握妊娠合并糖尿病的基本知识,对于预防、发现、治疗这一疾病至关重要。

糖尿病患者能否进行母乳喂养

母乳是婴儿最理想的营养来源,这一点已被广泛认可。对于患有糖尿病的母亲而言,同样推荐她们选择母乳喂养。这是因为,母乳不仅能为婴儿提供全面均衡的营养,还有助于建立母婴之间的亲密联系。与此同时,母乳喂养对于糖尿病母亲自身的血糖控制也会带来积极影响。因此,无论母亲是否患有糖尿病,母乳喂养都应是首选。

患糖尿病孕妇如何测血糖

对于怀孕前已罹患糖尿病(1型和2型)的孕妇而言,要密切监测血糖。建议每日进行至少7次的血糖检测,以确保血糖水平得到有效控制,包括每餐前后的关键时段,也就是餐前和餐后2小时,以准确反映饮食对血糖的影响。另外,睡前测量有助于了解夜间血糖状况,而偶尔在凌晨2点进行的测量则能进一步揭示可能存在的夜间低血糖风险。

糖尿病不会遗传

孩子罹患糖尿病的风险和家族中患病的人数及患病年龄密切相关。若父母双方都患有2型糖尿病,则子女出现2型糖尿病的概率高达45%。这一数据强调了遗传因素在糖尿病发病中的重要作用,提醒有糖尿病家族史的家庭需特别关注孩子的健康状况,并采取预防措施,以降低患病风险。

生完孩子后仍要注意测血糖

在分娩后的6周至8周内,大约90%患有妊娠糖尿病的女性会发现自己的血糖水平逐渐回归正常。然而,这并不意味着她们可以完全摆脱糖尿病的威胁,实际上,这些女性在未来10年到20年内患上2型糖尿病的风险仍然相当高。研究数据表明,这一风险比例可能高达60%。因此,即使血糖水平在分娩后暂时恢复正常,妊娠糖尿病女性仍需长期关注自己的健康状况,并采取有效措施积极应对。

妊娠合并糖尿病的危害

众所周知,妊娠合并糖尿病会对母婴健康构成严重威胁,显著提升孕妇罹患高血压和先兆子痫的概率,并导致胎儿过大、早产或难产等严重问题。更为长远地看,妊娠合并糖尿病还会对胎儿的血糖和胰岛素代谢造成深远影响,从而增加其在未来患上肥胖症和2型糖尿病的风险。因此,对妊娠糖尿病及时诊断与治疗,是确保母婴健康的关键。

(作者供职于山东省泰安市妇幼保健院)

小儿肠套叠护理方式及注意事项

□王新营



资料图片

小儿肠套叠是婴幼儿时期常见的腹部急症之一,主要是指一段肠管套入与其相邻的肠腔内,导致肠道梗阻,若不及时处理,可引起肠缺血、坏死甚至穿孔等严重并发症。因此,对小儿肠套叠的患儿进行科学合理的护理具有重要的意义。

护理方式

病情观察 密切监测患儿的生命体征,如心率、血压、体温等,并注意观察腹部症状的变化,如腹痛的程度、部位、持续时间及有无呕吐、血便等情况,以便及时发现病情变化并报告医生。

饮食护理 在肠套叠初期或术后恢复阶段,应遵医嘱给予禁食或低

脂、易消化的流质食物,如米汤、果汁等,待肠道功能恢复后逐渐过渡到正常饮食。避免进食刺激性强、难消化的食物,以防加重肠道负担。

体位与活动 根据患儿的具体情况调整体位,如术后可采用半卧位以利于呼吸和减少切口疼痛,同时也有助于防止肠内积液。在病情允许的情况下,鼓励患儿适当活动,促进肠道蠕动恢复。

心理护理 由于患儿年龄小,对疾病和治疗过程可能存在恐惧感,家长和医护人员需提供足够的关爱和安抚,通过讲故事、玩玩具等方式转移注意力,减轻其焦虑情绪。

并发症预防 定期检查引流管是

否通畅,保持伤口清洁干燥,预防感染;观察有无肠梗阻复发、腹膜炎、休克等临床症状出现,如有异常应及时处理。

注意事项

早期识别与就医 家长应注意观察孩子的表现,比如突然出现阵发性剧烈哭闹、面色苍白、拒食、腹部肿块及果酱样大便等症状时,应高度警惕肠套叠的可能性,尽快送至医院就诊。

遵医嘱用药 严格按照医嘱使用止痛药、抗生素等药物,不可随意增减剂量或停药,以免影响治疗效果或产生不良反应。

复诊与随访 手术治疗后的患儿需要按照医生建议定期复查,监测肠道功能恢复情况;同时,也要关注患儿的生长发育指标,确保其健康成长。

预防复发 尽管肠套叠病因复杂,但可以针对性地采取一些措施预防复发,比如养成良好的饮食习惯,避免饱餐后剧烈活动,保持大便通畅,减少便秘等因素的影响。

家庭护理教育 向家长普及肠套叠的相关知识,提高其对疾病的认知水平和应对能力,以便在日常生活中做好预防工作,在紧急状况下进行妥善处置。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

妇科肿瘤护理要点

□苗义芹

妇科肿瘤护理不仅涉及专业知识的深度,更蕴含着对患者心灵的细致抚慰。让我们一同走进妇科肿瘤的世界,学习如何用科学与关爱共同守护女性健康。

在妇科肿瘤的治疗过程中,手术、放疗、化疗等手段往往伴随着一定的创伤和不良反应。因此,高质量的护理工作就显得尤为重要。这不仅因为它能够帮助患者更好地恢复体力,更是因为精心的护理能够为患者的心灵带来慰藉。

首先,我们要了解的是,妇科肿瘤护理的核心在于个体化。每位患者的身体状况、心理承受能力都不尽相同,护理方案需因人而异。对于刚刚接受手术的患者,护理的重点是伤口的清洁与愈合;而对于正在接受化疗的患者,则要更关注于缓解恶心、脱发等不良反应。

接下来,我们具体探讨几个护理关键点。

心理支持 面对疾病,患者往往会感到恐惧和焦虑。此时,医护人员和家人的鼓励与陪伴至关重要,要通过倾听、沟通,帮助患者建立战胜疾病的信心。此外,音乐疗法、艺术疗法等非药物干预也被证明能有效减轻心理压力。

营养指导 良好的营养状态是身体恢复的基础。护理人员会根据患者的具体情况,提供个性化的饮食建议。高蛋白、富含维生素的食物有助于修复身体组织,而适量的膳食纤维则能预防便秘等问题。

切口护理 对于手术后的妇科肿瘤患者,切口护理尤为重要。护理人员应定期观察切口情况,保持切口干燥、清洁,避免感染。如发现切口有红肿、渗液等异常情况,应及时报告医生处理。

药物管理 合理的药物使用对

于控制症状、提高生活质量至关重要。护理人员会详细记录患者的药物反应,及时调整用药方案,并监测可能出现药物相互作用。

日常生活照顾 生活中的小细节往往影响着患者的舒适度。可以选择柔软的棉质衣物减少皮肤摩擦,保持室内适宜的湿度和温度,定期更换卧位以避免压疮的产生。

家庭教育 家庭成员是护理的重要参与者。护理人员应教给他们正确的护理知识和技巧,比如如何帮助患者转移、如何进行伤口护理等,让患者在家庭环境中得到良好的照顾。

定期复查 治疗后的定期复查对于早期发现肿瘤复发或转移至关重要。医护人员会根据患者的病情安排相应的检查项目,并提供必要的健康咨询。

(作者供职于山东省枣庄市峰城区人民医院)

早产儿的护理要点

□张玉

早产儿的降临无疑是对家庭和医疗团队的一次特别考验。早产儿,即出生时胎龄不满37周的婴儿。由于是提前来到这个世界,他们的身体系统往往尚未完全发育成熟。因此,需要更加细致、专业的护理来促进其健康成长。

早产儿的特点

早产儿与足月儿相比,他们的体重通常较轻,身体各器官发育尚不完善,尤其是呼吸系统和免疫系统。而且,早产儿的体温调节能力较差,容易受到外界环境的影响。此外,他们的吸吮和吞咽能力也相对较弱,需要更多的耐心和细心喂养。

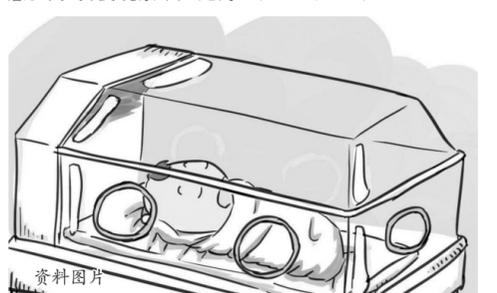
早产儿护理要点

注意保暖 早产儿对温度的变化非常敏感,保暖是护理的关键。家长应确保早产儿所处的环境温度适宜,一般保持在24摄氏度~26摄氏度。同时,要避免早产儿与冷风直接接触,保持室内通风良好但避免对流风。对于体温偏低的早产儿,可以使用温暖的毛毯或棉被进行包裹,但要注意不要包裹过紧,以免影响呼吸。

合理喂养 早产儿的吸吮和吞咽能力较弱,喂养时需要更加耐心和细心。家长应选择适合早产儿的配方奶粉或母乳进行喂养,并根据早产儿的体重和消化情况调整喂养量。在喂养过程中,要注意保持早产儿的头部稍微抬高,以防止呛奶或窒息。同时,要观察早产儿的

家长的心态调整

家长的心态对于早产儿的健康成长至关重要。家长需要积极调整心态,保持乐观、坚定的信念。同时,家长要与医护人员保持良好的沟通,了解早产儿的护理知识和技能,提高自己的护理能力。(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)



资料图片

儿童常见呼吸道疾病如何识别和处理

□郑纪华

感冒和流感是儿童常见的呼吸道疾病,这两种疾病的症状相似,但治疗方法却有所不同。了解如何识别和处理这两种疾病,对于保护儿童的健康至关重要。

感冒

感冒是一种由病毒引起的呼吸道疾病,主要症状包括流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、喉咙痛等。感冒通常是由鼻病毒引起的,这种病毒在人与人之间传播,尤其是在拥挤、封闭的环境中更容易传播。

感冒的症状通常较轻,包括流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、喉咙痛等。这些症状可能会持续数天到一周左右。如果孩子出现这些症状,首先要考虑是否是感冒。

儿童感冒是一种常见的疾病,家长们不必过于紧张。以下是一些建议,帮助家长们更好地应对儿童感冒:

多喝水 孩子感冒时,要保持充足的水分摄入,有助于稀释痰液,缓解咳嗽。

休息 让孩子多休息,避免过度疲劳,有助于身体恢复。

饮食调整 给孩子提供清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣等刺激性食物。

物理降温 可以使用热毛巾敷在孩子的额头或脖子部位,有助于缓解发热和疼痛。如果孩子感觉冷,可以使用温毛巾擦拭身体。

药物治疗 如果孩子的感冒症状严重,可以在医生的指导下使用一些药物来缓解症状。但要注意,不要随意给孩子使用抗生素等药物。

流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要症状包括高热、头痛、咳嗽、乏力、肌肉疼痛等。流感的症状通常较重,持续时间较长,需要特殊治疗。

流感的典型症状包括高热、头痛、咳嗽、乏力、肌肉疼痛等,可能还会出现喉咙痛、流鼻涕等症状。如果孩子出现这些症状,且症状持续时间较长,家长应考虑孩子可能患有流感。

在早期,可以使用抗病毒药物如奥司他韦,有助于缩短病程和减轻症状。同时,家长可以让孩子多喝水,保持室内空气流通,注意保暖和休息。如果孩子出现高热,可以使用退热药。如果孩子出现咳嗽、咳痰等症状,可以使用止咳化痰药。

需要注意的是,奥司他韦是一种处方药,需要在医生的指导下使用。家长不应自行给孩子使用奥司他韦,以免出现不良反应或耐药性。

除了治疗之外,预防流感的发生也是非常重要的。以下是一些预防建议:鼓励孩子勤洗手,特别是在接触公共物品后;避免去人群密集的场所,比如商场、电影院等;保持室内空气流通,定期开窗通风;接种流感疫苗是预防流感的最有效方法,建议儿童每年接种一次。

(作者供职于山东省淄博市沂源县中医院)

月经不规律的常见原因与调整方法

□王金松

月经是女性生理周期的重要表现,它标志着女性生殖系统的健康和正常运作。许多女性都会面临月经不规律的问题,这不仅影响了其日常生活,还可能是身体出现某种问题的信号。

月经不规律的常见原因

生活习惯不良 长期熬夜、饮食不规律、缺乏运动等不良生活习惯会影响内分泌系统的平衡,从而导致月经不规律。

精神压力过大 工作、学习、生活等各方面的压力会导致女性出现紧张、焦虑等情绪,这些情绪会通过神经内分泌系统影响月经的正常周期。

荷尔蒙失衡 荷尔蒙是调节

女性生理周期的关键因素,荷尔蒙水平的波动会导致月经周期的不规律,比如青春期、更年期、怀孕和哺乳期等生理阶段都可能引起荷尔蒙失衡。

疾病影响 一些疾病如多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常、子宫肌瘤等也会影响月经周期,导致月经不规律。

药物作用 某些药物如避孕药、抗抑郁药、抗生素等会影响女性荷尔蒙水平,从而导致月经不规律。

月经不规律的调整方法

调整生活习惯 保持足够的睡眠时间,尽量每晚在同一时间入睡,早晨在同一时间起床,有

助于调节生物钟。均衡饮食,避免过多摄入高热量、高脂肪、高糖食物,增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入。每周至少进行150分钟的中等强度的有氧运动,比如快走、游泳、骑自行车等。运动可以促进血液循环,缓解压力,有助于调节内分泌。

缓解精神压力 学会放松自己,比如通过冥想、深呼吸、瑜伽等方法来缓解紧张情绪。保持良好的心态,与亲朋好友分享自己的心情,寻求他们的支持和帮助。尝试一些放松的活动,比如听音乐、看电影、阅读等,以减轻压力。

调整荷尔蒙水平 如果月经不规律是由荷尔蒙失衡引起的,可以在医生的指导下,通过药物来调整荷尔蒙水平。对于多囊卵巢综合征的患者,可以使用激素类药物来调节月经周期。某些草药和营养补充剂也被认为有助于平衡荷尔蒙,但在使用之前请务必咨询医生或专业人士。

控制体重 过胖或过瘦都可能影响月经周期。保持健康的体重对于维护正常的月经周期非常重要。避免过度减肥或暴饮暴食,要通过合理的饮食和运动来控制体重。

避免不良习惯 要戒烟限酒,烟草和酒精都可能影响女

性荷尔蒙水平,导致月经不规律。要减少咖啡因的摄入,咖啡因可能刺激神经系统,影响睡眠质量,从而影响月经周期。

定期检查

记录自己的月经周期、经量、颜色等信息,有助于了解自己的身体状况和变化。如果发现异常情况,要及时就医。要定期进行妇科检查,了解自己的身体健康状况,及时发现并处理可能导致月经不规律的问题。如果月经不规律的情况持续存在或伴有其他症状(比如痛经、经量异常等),应及时就医。

(作者供职于山东省聊城市莘县中心医院)