

颅内出血,医学上称为脑出血或脑溢血,是一种由于脑部血管破裂导致血液渗入脑组织严重的医疗紧急情况。颅内出血可由多种原因引起,包括高血压、脑动脉瘤破裂、外伤、血液疾病或某些药物的副作用,其严重性在于它可以迅速导致脑组织损伤,影响大脑功能,甚至在短时间内危及生命。颅内出血的发生率在全球范围内都较高,尤其是在老年人群中更为常见,不仅对患者生活质量造成严重影响,还给家庭和社会带来沉重的经济负担。因此,提高公众对颅内出血的认识,了解其症状和紧急护理措施,对于降低其发生率,提高患者生存率具有重要意义。

一、识别颅内出血的迹象

颅内出血的迹象是多样的,且可迅速发展,因此及时识别症状对于紧急护理至关重要。颅内出血症状可能单独出现,也可能同时出现:

- 突发剧烈头痛:**颅内出血可引起突发性、剧烈的头痛,这种头痛通常没有先前的头痛史,且疼痛感可迅速加剧。
- 意识障碍:**患者可出现意识模糊、混乱或甚至昏迷。
- 言语障碍:**说话含糊不清、难以理解或完全失语。
- 运动功能障碍:**肢体无力或麻木,尤其是身体的一侧。
- 呕吐:**呕吐,可伴随或不伴随恶心。
- 视觉障碍:**视力模糊、双视或视野缺损。
- 平衡和协调问题:**行走不稳、步态异常或协调能力下降。
- 记忆问题:**短期记忆受损,难以记住新信息或近期事件。
- 个性和行为改变:**患者的性格和行为发生改变,包括变得易怒、冲动或淡漠。
- 感觉异常:**异常感觉,如刺痛、烧灼感或其他不寻常的感觉。

在人体的骨骼架构中,脊柱犹如一根坚固的支柱,支撑着身体的重量,保障着神经的传导。然而,当这根支柱发生弯曲时,不仅会影响身体的外观,还可能对健康造成严重威胁,这就是脊柱侧弯。

一、什么是脊柱侧弯

脊柱侧弯,是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲,并伴有椎体旋转的脊柱畸形。正常人的脊柱从正面看应该是笔直的,而从侧面看有颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸四个生理弯曲。当脊柱偏离了正常的位置,向侧面弯曲超过10度时,就被定义为脊柱侧弯。

二、脊柱侧弯的症状

脊柱侧弯的症状因侧弯的程度和类型而异。在轻度侧弯时,可能没有明显的症状,往往在体检或因其他原因进行X光检查时才发现。随着侧弯程度的加重,可能会出现以下症状:

- 外观异常**

最直观的表现是双肩不等高、肩胛骨一高一低、胸廓不对称、腰部一侧有褶皱、骨盆倾斜等。这些外观上的改变不仅影响美观,还可能导致患者产生心理问题,如自卑、焦虑等。
- 疼痛**

脊柱侧弯可能会导致脊柱两侧的肌肉受力不均衡,从而引起腰背部疼痛。疼痛的程度和频率会随着侧弯的加重而增加。
- 心肺功能受限**

严重的脊柱侧弯可能会压迫胸腔和腹腔内的脏器,影响心肺功能和消化功能。患者可能会出现呼吸困难、心慌、消化不良等症状。
- 神经功能障碍**

在极少数情况下,脊柱侧弯可能会压迫脊髓神经,导致下肢麻木、无力、大小便失禁等神经功能障碍。
- 脊柱侧弯的诊断**

在人体这座精妙的“大厦”中,肠道犹如一个默默耕耘的“幕后英雄”,对我们的健康起着至关重要的作用。然而,在快节奏的现代生活中,不良的饮食习惯、压力等因素却常常让我们的肠道面临各种挑战。了解肠道健康的重要性以及掌握保护肠道的方法,对于每个人来说都刻不容缓。

一、肠道的结构与功能

1.肠道的结构
肠道主要由小肠和大肠组成。小肠是消化和吸收的主要场所,分为十二指肠、空肠和回肠三部分。小肠内壁布满了绒毛和微绒毛,大大增加了吸收面积。大肠则主要负责吸收水分、形成和储存粪便,包括盲肠、结肠、直肠和肛管。

2.肠道的功能
(1)消化与吸收:食物在胃中被初步消化后,进入小肠。小肠中的消化液和酶将食物进一步分解为小分子物质,如葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等,这些物质通过小肠壁被吸收入血液,输送到身体各个部位,为身体提供能量和营养。
(2)排泄功能:大肠将不能被消化和吸收的食物残渣、水分和一些代谢废物浓缩成粪便,通过直肠和肛管排出体外。

(3)免疫功能:肠道是人体最大的免疫器官之一。肠道黏膜中含有大量的免疫细胞,如淋巴细胞、巨噬细胞等,它们可以识别和抵御外来的病原体,保护人体免受感染。
(4)合成维生素:肠道中的细菌可以合成一些人体必需的维生素,如维生素K、B族维生素等。

二、影响肠道健康的因素

- 不良饮食习惯**

(1)高油高脂饮食:过多摄入油炸食品、肥肉等高脂肪食物,会增加肠道的负担,影响肠道的正常蠕动和消化功能。同时,高脂饮食还可能导致肠道内有害菌的生长,破坏肠

颅内出血紧急护理,关键时刻能救命!

张远芝

二、紧急护理步骤

1.保持冷静

在面对颅内出血的紧急情况时,保持冷静是至关重要的第一步。当人们处于恐慌状态时,可能无法有效评估情况或采取适当的行动,因此,深呼吸,集中注意力,并尝试以冷静的态度处理紧急情况,更清晰地思考,更准确地评估患者状况,并更有效与急救人员沟通。此外,保持冷静也可以减少患者的焦虑,因为患者会受到护理人员情绪的影响。

2.有效沟通

一旦已经评估患者的状况并认为可能是颅内出血,立即联系相关科室急救。清晰、简洁向急救人员描述患者的症状,提供患者的年龄、性别、当前医疗状况以及任何已知的过敏反应。同时,告知相关科室开启绿色通道,以患者优先,期间不断监控患者的状况,并随时准备更新信息。

3.保持患者平静

颅内出血患者需要保持平静,以减少脑部的氧气需求和压力,避免让患者进行任何剧烈的身体活动,包括说话或移动。如果患者焦虑或激动,尝试用平静声音安慰,让患者知道你正在帮助他们,如果可能,让患者平躺下,头部稍微抬高,以减少脑部的压力。

4.检查呼吸和脉搏

如果患者失去意识,立即检查患者的呼吸、脉搏,将耳朵靠近患者的口鼻,同时观察胸部的起伏,以判断患者是否在呼吸。同时,通过触摸颈部或腕部的动脉检查脉搏,如果患者没有呼吸或脉搏,立即开始人工呼吸或心肺复苏。

5.保持头部稳定

颅内出血患者可伴有颈部或头部受伤,因此在移动患者之前,确保患者的头部和颈部保持稳定。如果患者有颈部受伤,避免让患者的头部做任何扭转或弯曲的动作,如果需要移动患者,尽量保持患者脊柱在一条直线上,避免任何可导致进一步损伤的动作。

三、预防措施

1.控制血压

高血压是颅内出血主要风险因素,为了有效控制血压,应采取以下措施:

①定期监测血压:定期检查血压,即使没有症状,也应保持对血压的监控。
②采用药物治疗:如果医生建议,应按照医嘱服用降压药物。

③改变生活方式:减少盐分摄入,增加水果和蔬菜的摄入,限制酒精和咖啡因的摄入。

④保持健康体重:过重或肥胖会增加心脏负担和血压,通过健康饮食和定期锻炼来维持理想体重。

2.健康饮食

均衡饮食可以提供必要营养,同时减少不健康脂肪和糖分的摄入,有助于维持健康的血压:

①增加全谷物摄入:全谷物富含纤维,有助于降低血压和改善心血管健康。

②多吃蔬菜水果:蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保护血管。

③选择健康脂肪:摄入富含单不饱和和多不饱和脂肪的食物,如橄榄油、鱼类和坚果。

④限制饱和脂肪和反式脂肪:减少红肉、全脂乳制品和加工食品的摄入。

脊柱侧弯的认识、预防与治疗

贺艳斌

诊断脊柱侧弯主要依靠体格检查、影像学检查和特殊的测量方法。

1.体格检查

医生会观察患者的站立姿势、步态、身体外观,检查双肩、肩胛骨、胸廓、腰部、骨盆等部位是否对称。还会进行一些特殊的体征检查,如Adam前屈试验,即让患者向前弯腰,从后方观察脊柱两侧是否对称。

2.影像学检查

X光检查是诊断脊柱侧弯的主要方法,可以清晰地显示脊柱的弯曲程度、椎体的形态和结构。此外,CT检查可以更详细地了解脊柱的骨性结构,MRI检查则有助于判断是否存在脊髓和神经的受压。

3.测量方法

常用的测量指标包括Cobb角,即脊柱侧弯最上端椎体上缘的垂线与最下端椎体下缘垂线的夹角。Cobb角大于10度即可诊断为脊柱侧弯。

四、脊柱侧弯的危害

脊柱侧弯如果得不到及时有效的治疗,会给患者带来多方面的危害。

1.身体畸形

脊柱侧弯会导致身体外观的明显改变,如双肩不等高、胸廓畸形等,严重影响患者的自信心和社交生活。

2.疼痛

由于脊柱结构的异常和肌肉的不平衡受力,患者容易出现慢性腰背部疼痛,影响生活质量。

3.心肺功能下降

严重的脊柱侧弯会压迫心肺,导致心肺功能下降,增加心肺疾病的发病风险。

4.心理问题

身体的畸形和疼痛可能会导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题,影响心理健康。

5.劳动能力下降

脊柱侧弯可能会限制患者的活动能力,影响工作和劳动能力,对未来的职业发展产生不利影响。

五、脊柱侧弯的预防

预防脊柱侧弯的关键在于保持良好的生活习惯和姿势。

1.保持正确的坐姿和站姿

坐姿时要挺直腰背,双脚平放在地面,眼睛直视前方。站姿时要挺胸收腹,双肩自然下垂,双脚略微分开。

2.选择合适的床垫和枕头

床垫不宜过软或过硬,枕头的高度要适中,以保持颈椎和腰椎的正常生理曲度。

3.加强体育锻炼

尤其是背部肌肉的锻炼,如游泳、吊单杠等,可以增强脊柱的稳定性。

4.定期体检

青少年应定期进行脊柱侧弯的筛查,以便早期发现和治理。

5.均衡营养

保证摄入足够的钙、维生素D等营养物质,促进骨骼的健康发育。

六、脊柱侧弯的治疗

脊柱侧弯的治疗方法取决于侧弯的程度、患者的年龄和生长发育情况等因素。治疗方法主要包括观察随访、保守治疗和手术治疗。

1.观察随访:对于侧弯角度小于10度的患者,一般只需定期复查X光,观察侧弯的进展情况。

2.保守治疗:适用于侧弯角度在10-40

守护肠道健康 开启活力人生

胡家博

道菌群平衡。

(2)低纤维饮食:膳食纤维是肠道的“清道夫”,它可以促进肠道蠕动,增加粪便体积,预防便秘。如果饮食中缺乏膳食纤维,肠道蠕动减慢,容易导致便秘、痔疮等问题。

(3)过度饮酒:酒精对肠道黏膜有刺激作用,长期过度饮酒可能导致肠道炎症、溃疡等疾病。

(4)暴饮暴食:一次性摄入过多食物,会使肠道负担过重,容易引起消化不良、腹胀、腹泻等问题。

2.压力与情绪

长期的压力和负面情绪会影响肠道的功能。当人处于压力状态时,身体会分泌一些应激激素,这些激素可能会影响肠道的蠕动、消化液的分泌等,导致肠道功能紊乱。此外,焦虑、抑郁等情绪也可能通过神经内分泌途径影响肠道健康。

3.药物副作用

某些药物可能会对肠道产生副作用。例如,抗生素在杀死有害菌的同时,也可能破坏肠道内的有益菌,导致肠道菌群失调;非甾体类抗炎药可能会引起肠道黏膜损伤,导致溃疡、出血等问题。

4.肠道感染

细菌、病毒、寄生虫等病原体感染肠道,会引起肠道炎症、腹泻、呕吐等症状。如果肠道感染没有得到及时有效地治疗,可能会导致慢性肠道疾病。

三、肠道健康出现问题的信号

1.消化不良

表现为腹胀、腹痛、食欲不振、恶心、呕吐

等。消化不良可能是由于肠道蠕动减慢、消化酶分泌不足、肠道菌群失调等原因引起的。

2.腹泻与便秘
腹泻是指大便次数增多、大便稀薄或水样便。便秘则是指大便干结、排便困难、排便次数减少。腹泻和便秘都可能是肠道功能紊乱的表现,也可能是某些肠道疾病的症状。

3.腹痛

腹痛的原因很多,肠道疾病引起的腹痛通常与肠道的蠕动、痉挛、炎症、溃疡等有关。腹痛的性质、部位、程度等可以帮助医生判断肠道疾病的类型。

4.口臭

口臭可能是由于口腔疾病、消化系统疾病等引起的。如果口臭伴有消化不良、腹胀等症状,可能是肠道功能紊乱、肠道菌群失调等原因引起的。

5.皮肤问题

肠道健康与皮肤健康密切相关。肠道功能紊乱、肠道菌群失调等可能会导致皮肤干燥、瘙痒、痤疮、湿疹等问题。

四、保护肠道健康的方法

1.合理饮食

(1)增加膳食纤维的摄入:多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,如燕麦、糙米、红薯、芹菜、苹果等。膳食纤维可以促进肠道蠕动,增加粪便体积,预防便秘。

(2)控制脂肪摄入:减少油炸食品、肥肉等高脂肪食物的摄入,选择低脂肪、高蛋白的食物,如瘦肉、鱼类、豆类等。

(3)适量摄入益生菌:益生菌可以调节肠道菌群平衡,增强肠道免疫力。可以通过食用

⑤控制钠摄入:减少加工食品和快餐的摄入,这些食品通常含有高量的钠。

3.避免吸烟和限制饮酒

吸烟和过量饮酒都会对血管健康产生负面影响,增加颅内出血的风险:

①戒烟:吸烟会导致血管收缩,增加血压,并损害血管壁,戒烟可以显著降低这些风险。

②限制饮酒:过量饮酒会导致血压升高和肝脏疾病,限制饮酒有助于维护血管健康。

③寻求支持:如果戒烟或戒酒困难,寻求医生或专业团体的帮助和支持。

4.定期体检

定期进行全面体检有助于及早发现可能导致颅内出血的健康问题:

①全面健康检查:定期进行全面体检,包括血压、胆固醇水平和血糖水平的检测。

②专科检查:如果有特定的健康问题,如高血压或糖尿病,定期咨询专科医生。

③影像学检查:根据医生的建议,进行头部CT或MRI等影像学检查,以监测脑部健康。

5.健康生活方式

保持健康的生活方式对于预防颅内出血至关重要:

①定期锻炼:每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车。

②管理压力:通过冥想、瑜伽或其他放松技巧来管理日常压力。

③充足睡眠:保证每晚7到9小时的高质量睡眠,有助于身体恢复和维持健康。

④社交活动:保持积极的社交生活,与家人和朋友建立良好的关系,有助于精神健康。

颅内出血是一种需要迅速反应的紧急医疗状况,了解其症状和紧急护理步骤,可以在关键时刻提供救命帮助,同时通过健康的生活方式可以预防颅内出血的发生。

(作者单位系六安市中医院)

度之间,且处于生长发育期的患者。保守治疗的方法包括文具治疗、物理治疗和康复训练。

3.支具治疗:是通过佩戴定制的支具来矫正脊柱侧弯。支具需要每天佩戴足够的时间,并且要根据患者的生长发育情况定期调整。

4.物理治疗:包括按摩、热敷、电疗等,可以缓解肌肉紧张和疼痛。

5.康复训练:通过特定的动作和姿势训练,增强背部肌肉的力量,改善脊柱的柔韧性和平衡能力。

6.手术治疗:当侧弯角度大于40度,或者侧弯进展迅速、保守治疗无效,以及出现明显的心肺功能障碍或神经症状时,需要考虑手术治疗。手术的目的是矫正脊柱侧弯,恢复脊柱的平衡和稳定性。手术方法包括脊柱融合术、脊柱内固定术等,手术风险较高,术后需要较长时间的康复。

七、脊柱侧弯患者的康复与生活注意事项

无论是接受了保守治疗还是手术治疗的脊柱侧弯患者,都需要进行康复训练和注意日常生活中的保养。

康复训练应在专业医生或康复师的指导下进行,包括肌肉力量训练、柔韧性训练、平衡训练等。患者要坚持训练,逐步恢复脊柱的功能和正常活动能力。

在生活中,患者要注意保持良好的姿势,避免长时间弯腰、负重。睡眠时要选择合适的床垫和枕头,保持脊柱的自然曲度。同时,要保持积极乐观的心态,定期复查,以便及时发现问题并调整治疗方案。

总之,脊柱侧弯是一种需要引起重视的脊柱疾病。通过早期筛查、预防和及时有效的治疗,可以最大程度地减轻脊柱侧弯对患者身体和心理的影响,让患者拥有健康挺直的脊梁,迎接美好的未来。

(作者单位系南京鼓楼医院儿科)

含有益生菌的食物,如酸奶、发酵豆制品等,或者补充益生菌制剂来增加益生菌的摄入。

(4)保持饮食规律:定时定量进餐,避免暴饮暴食。尽量少吃夜宵,以免加重肠道负担。

2.缓解压力与调节情绪

(1)学会放松:通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力,放松心情。

(2)保持良好的心态:积极乐观地面对生活中的挑战和困难,避免过度焦虑和抑郁。

(3)适当运动:运动可以促进身体的新陈代谢,缓解压力,增强肠道蠕动。可以选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳、瑜伽等。

3.谨慎用药

在医生的指导下合理使用药物,避免滥用抗生素和非甾体类抗炎药等可能对肠道产生副作用的药物。如果必须使用这些药物,可以同时补充益生菌,以减少药物对肠道菌群的影响。

4.注意饮食卫生

(1)饭前便后洗手:养成良好的卫生习惯,避免细菌、病毒等病原体通过手口途径进入肠道。

(2)不吃不洁食物:避免食用过期、变质、受污染的食物,选择新鲜、干净的食物。

(3)喝干净的水:饮用经过净化处理的水,避免饮用生水。

5.定期体检

定期进行体检,包括肠道检查,如大便常规、结肠镜检查等。早期发现肠道疾病,及时进行治疗,可以避免疾病的进一步发展。

总之,肠道健康是人体健康的重要保障。我们要关注肠道健康,养成良好的生活习惯和饮食习惯,缓解压力,调节情绪,谨慎用药,注意饮食卫生,定期体检。只有这样,我们才能拥有一个健康的肠道,开启活力人生。

(作者单位系濮阳市中医医院)

在当今社会,乳腺癌已成为威胁女性健康的重要疾病之一。随着医疗技术的不断进步,我们对乳腺癌的认识也在逐步加深,但预防仍然是关键。了解乳腺癌的预防知识,对于女性维护自身健康具有重要意义。

一、乳腺癌的基本认识

乳腺癌是发生在乳腺腺上皮组织的恶性肿瘤。乳腺并不是维持人体生命活动的重要器官,原位乳腺癌并不致命;但由于乳腺癌细胞丧失了正常细胞的特性,细胞之间连接松散,容易脱落。癌细胞一旦脱落,游离的癌细胞可以随血液或淋巴液播散全身,形成转移,危及生命。

乳腺癌的症状多种多样,最常见的表现是乳房内可触及无痛性肿块,质地较硬,边缘不规则,表面欠光滑。此外,还可能出现乳头溢液、乳头回缩、皮肤凹陷(“酒窝征”)、皮肤橘皮样改变等症状。然而,早期乳腺癌往往没有明显症状,这就使得定期进行乳腺检查显得尤为重要。

二、乳腺癌的发病因素

1.遗传因素

遗传因素在乳腺癌的发病中起着重要作用。如果家族中有近亲(如母亲、姐妹)患有乳腺癌,个体患乳腺癌的风险会明显增加。某些基因突变,如BRCA1和BRCA2基因突变,也会大大提高患乳腺癌的几率。

2.激素水平

雌激素和孕激素与乳腺的生长和发育密切相关。长期暴露于高水平的雌激素环境中,如过早月经初潮(小于12岁)、较晚绝经(大于55岁)、未生育、未哺乳、长期使用激素替代疗法等,都可能增加乳腺癌的发病风险。

3.生活方式

不健康的生活方式也是导致乳腺癌的重要因素。长期吸烟、酗酒、高热量高脂肪饮食、缺乏运动、长期熬夜等,都可能影响内分泌系统,导致激素失衡,从而增加患癌风险。

4.精神压力

长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态,会导致内分泌紊乱,影响免疫系统功能,增加乳腺癌的发生风险。

5.环境因素

长期接触放射性物质、化学物质(如苯、甲醛等),也可能对乳腺细胞产生损害,增加患癌的可能性。

三、预防乳腺癌的方法

1.健康饮食

保持均衡的饮食对于预防乳腺癌至关重要。建议多摄入蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物。减少摄入高脂肪、高热量、高糖的食物,避免过度饮酒和吸烟。

2.规律运动

适度的运动有助于维持健康的体重,增强身体免疫力,调节内分泌系统。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等,同时结合力量训练,如举重、俯卧撑等。

3.控制体重

肥胖是乳腺癌的一个重要危险因素。尤其是绝经后的女性,体内雌激素主要来源于脂肪组织中的雌激素转化。因此,控制体重在正常范围内(BMI在18.5-23.9之间),对于预防乳腺癌具有重要意义。

4.减少激素暴露

尽量避免长期使用含有雌激素的保健品和化妆品。对于更年期症状严重需要激素替代治疗的女性,应在医生的指导下谨慎使用,并定期进行乳腺检查。

5.定期乳腺检查

定期进行乳腺自我检查和专业检查是早期发现乳腺癌的重要手段。自我检查建议每月进行一次,绝经前女性选择在月经结束后7-10天进行,绝经后女性可选择每月固定的一天。专业检查包括乳腺超声、乳腺X线(钼靶)等,40岁以上女性每年应进行一次乳腺X线检查,高危人群可适当提前。

6.良好的心态

学会调节情绪,减轻精神压力,保持乐观积极的心态。可以通过冥想、瑜伽、旅游等方式放松身心,避免长期处于紧张和焦虑状态。

7.母乳喂养

母乳喂养有助于降低乳腺癌的发病风险。建议女性尽量进行母乳喂养,哺乳时间越长,保护作用越明显。

8.避免有害物质暴露

在工作和生活中,尽量避免接触放射性和有害化学物质。如果无法避免,应做好防护措施。

四、乳腺癌的筛查

1.乳腺自我检查

自我检查可以帮助女性熟悉自己的乳房,及时发现异常。检查时,可采取站立位或仰卧位,用手指指腹轻轻触摸乳房,从外上象限开始,依次检查外下、内下、内上象限,最后检查乳头和乳晕区。注意观察是否有肿块、皮肤凹陷、乳头溢液等异常情况。

2.临床乳腺检查

由专业医生进行的乳腺检查,包括视诊和触诊。医生会观察乳房的外形、皮肤、乳头等情况,同时触摸乳房,检查是否有肿块及肿块的性质、位置、活动度等。

3.乳腺超声检查

超声检查对软组织有较好的分辨力,能够清晰地显示乳房内的结构,对于判断肿块的性质、位置、大小等有重要价值。尤其适用于年轻女性、致密型乳腺的检查。

4.乳腺X线检查(钼靶)

钼靶检查对于发现微小钙化灶具有独特的优势,能够早期发现乳腺癌。但对于年轻女性、致密型乳腺的诊断价值相对较低,且有一定的放射性。

5.磁共振成像(MRI)检查

MRI对乳腺病变的敏感性较高,但费用较高,一般作为补充检查手段,用于高危人群的筛查或评估乳腺癌的治疗效果。

五、高危人群的预防策略

1.有明显的乳腺癌遗传倾向者,对于携带BRCA1/2基因突变等遗传倾向的高危人群,应加强监测,提前进行预防性乳腺切除手术也是一种选择,但需要谨慎评估和权衡利弊。
2.既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌患者,这类人群应密切随访,增加检查频率,必要时采取预防性治疗措施。

3.30岁前接受过胸部放疗的患者,由于放疗可能对乳腺组织造成损伤,增加患癌风险,因此需要定期进行乳腺检查。

总之,预防乳腺癌需要综合考虑多个方面,包括健康的生活方式、定期的乳腺检查、良好的心态等。女性朋友们应增强自我保健意识,关爱自己的乳房健康,将乳腺癌的预防措施融入到日常生活中。通过早期预防、早期发现和早期治疗,我们能够有效地降低乳腺癌的危害,为女性的健康保驾护航。

(作者单位系邹城市人民医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261

预防乳腺癌 关爱女性健康

全小燕