

远离乳腺结节，这些生活习惯要养成

马晓青 赵县中医院

乳腺结节是女性常见的乳腺问题，其形成与多种生活习惯密切相关。虽然大部分乳腺结节为良性，但仍需我们积极预防，降低其发生风险。为了有效预防乳腺结节，以下生活习惯需要养成：

规律作息对于维持体内分泌平衡至关重要：长期熬夜或睡眠不足，会干扰生物钟，影响激素分泌节律。就像甲状腺激素、胰岛素等激素的分泌，都与睡眠息息相关。对于乳腺而言，内分泌失调会刺激乳腺组织异常增生，进而增加乳腺结节的发病几率。每天应保证 7-8 小时的高质量睡眠，晚上尽量在 11 点前入睡，让身体各器官得到充分休息，有助于维持乳腺正常的生理功能。

合理饮食是呵护乳腺的重要环节：高油高脂食物，如油炸食品、动物内脏等，会使体内脂肪堆积，改变

内分泌环境，促使雌激素水平升高，刺激乳腺组织。过量摄入甜食，不仅可能引发肥胖，还会影响血糖波动，间接影响激素平衡。建议日常饮食以清淡为主，多食用富含维生素和膳食纤维的食物，像新鲜的蔬菜（西兰花、胡萝卜、菠菜等）、水果（苹果、橙子、蓝莓等）。大豆含有天然的植物雌激素大豆异黄酮，它具有双向调节体内雌激素水平的作用，适量食用豆制品，如豆浆、豆腐，对乳腺健康有益。

保持健康体重能有效降低乳腺结节风险：肥胖会导致体内雌激素合成增加，过多的雌激素持续刺激乳腺组织，易引发乳腺结节。通过合理饮食与规律运动维持适宜体重，能减少这种不良刺激。计算身体质量指数（BMI），将其控制在 18.5-23.9 的正常范围内。比如一位身高 165 厘米

的女性，体重应保持在 50.3–63.6 公斤之间。

情绪对乳腺健康的影响不容小觑：长期处于焦虑、抑郁、压力大的状态，会导致肝郁气滞，使乳房经络气血运行不畅。中医认为，乳腺疾病多与情志相关。学会调节情绪，保持心情舒畅极为关键。压力大时，可通过听音乐、看电影、与朋友倾诉等方式释放压力。也可尝试冥想，每天花 15-20 分钟，在安静环境中放松身心，排除杂念，缓解焦虑情绪。

坚持运动对乳腺健康好处众多：运动能促进血液循环，增强身体免疫力，调节内分泌。每周应进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走，速度保持在每分钟 100–120 步；跑步速度根据自身情况调整；游泳也是不错的选择。还可适当进行力量训练，如瑜伽中的一些体式，能增强胸

部肌肉力量，改善胸部血液循环。

定期进行乳腺自我检查和专业体检，是早期发现乳腺问题的重要手段：女性可在月经结束后 7–10 天进行自我检查，观察乳房外观是否有变化，如乳头是否凹陷、乳房皮肤有无橘皮样改变，用手指指腹轻轻触摸乳房，检查有无肿块。40 岁以下女性每年进行一次乳腺超声检查，40 岁及以上女性每年进行一次乳腺钼靶检查，必要时结合乳腺磁共振成像（MRI）检查，以便早发现、早诊断、早治疗。

养成良好生活习惯是远离乳腺结节的核心。从作息、饮食、体重管理、情绪调节到运动锻炼和定期检查，每个方面都相互关联、相互影响。为了乳腺健康，从现在开始，将这些良好习惯融入日常生活，为自己的健康筑起坚实防线。

认识与预防中风：控制危险因素，降低发病风险

苗志杰 大名县龙王庙中心卫生院

中风，又称脑卒中，是一种急性脑血管疾病，发生时大脑的血流受到阻碍。中风具有高发病率、高致残率、高死亡率特点，因此，充分认识中风并积极预防至关重要。

一、中风的认识

1. 中风主要分为出血性中风和缺血性中风：

出血性中风：由于脑血管破裂导致血液泄漏到脑组织中，最常见的原因是高血压。

缺血性中风：由于脑血管堵塞，导致脑组织缺氧，通常是由于血栓或栓塞导致。

2. 中风的危险因素分为不可干预和可干预两类：

不可干预的危险因素：包括年龄、性别、种族、遗传等。

可干预的危险因素：是中风预防

的主要针对点，包括高血压、心脏病（如冠心病、心房颤动）、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸血症、吸烟、酗酒、肥胖、动脉粥样硬化、无症状性颈动脉狭窄等。

二、中风的预防

中风的预防措施主要是识别和干预脑血管病危险因素：

控制高血压：高血压是中风最重要的危险因素。患者应定期监测血压，限制食盐摄入量（≤6g/d），减少膳食脂肪含量，减轻体重，适当锻炼，戒烟、限酒，坚持口服降压药物等。

治疗心脏病：心脏病常引起脑栓塞。对于冠心病、心力衰竭等要积极治疗原发病；对瓣膜性心脏病、先天性心脏病、卵圆孔未闭可酌情行外科手术手术治疗。其中，房颤是最重要的类

型，预防措施主要是服用抗凝药等。

治疗糖尿病：糖尿病患者发生中风的风险是普通人的 1.8–6 倍。有糖尿病的患者应控制饮食、加强体育锻炼、规律用药。

治疗高脂血症及高同型半胱氨酸血症：高脂血症患者应以饮食控制及体育锻炼为主，辅以药物治疗。

合理膳食：注意膳食和营养，每日饮食种类应多样化，采用包括水果、蔬菜和低脂奶制品及总脂肪和饱和脂肪含量较低的均衡食谱，每日总脂肪摄入量应占总热量的 30% 以下，饱和脂肪占 10% 以下。

适当锻炼：适量运动可降低中风风险，中老年人和高血压患者运动前应进行心脏相关检查，评估运动限度，制定个体化的运动方案。

改变生活方式：戒烟、限酒，一

母乳喂养，这些“雷区”新手爸妈别踩

马姗姗 赵县妇幼保健院

母乳喂养对宝宝的健康成长至关重要，它不仅为宝宝提供了最理想的营养，还在增强宝宝免疫力、促进亲子关系等方面发挥着不可替代的作用。然而，许多新手爸妈在母乳喂养过程中容易陷入一些误区，影响母乳喂养的顺利进行。为帮助新手爸妈更好地开展母乳喂养，以下梳理了常见的“雷区”，希望大家能够避开。

一、过早添加辅食

世界卫生组织建议，婴儿在 6 个月内应纯母乳喂养，6 个月后可在添加辅食的基础上持续母乳喂养至 2 岁及以上。但部分新手爸妈担心母乳营养不足，过早给宝宝添加辅食。实际上，在宝宝 6 个月前，母乳完全能够满足其生长发育所需的全部营养。过早添加辅食，可能会减少宝宝对母乳的摄入量，影响母乳分泌，还可能因

宝宝消化系统尚未发育完善，引发消化不良、过敏等问题。

二、喂养姿势不正确

正确的喂养姿势对于宝宝顺利吸吮乳汁和预防乳头疼痛、皲裂等问题至关重要。常见的错误姿势包括宝宝身体未贴近母亲身体、宝宝嘴巴未张大含住大部分乳晕等。如果宝宝姿势不对，可能无法有效吸吮到乳汁，导致宝宝吃不饱，同时也会增加母亲乳头受伤的风险。正确的做法是母亲采用舒适的体位，可选择坐位或侧卧位，让宝宝的身体与母亲身体紧密贴合，宝宝的头、颈、躯干在一条直线上，宝宝张大嘴巴含住大部分乳晕进行吸吮。

三、限制喂奶时间和次数

有些新手宝妈为了培养宝宝规律的作息，会严格限制喂奶时间和次

数。但实际上，母乳喂养应按需进行，宝宝饥饿时就应及时喂奶。尤其是在宝宝出生后的前几周，频繁有效地吸吮有助于刺激乳汁分泌，保证母乳的充足供应。如果限制喂奶，可能导致宝宝摄入不足，影响生长发育，同时也不利于乳汁的正常分泌，使母乳量逐渐减少。

四、妈妈饮食不合理

哺乳期妈妈的饮食会直接影响乳汁的质量。有些妈妈在哺乳期依然保持高油高脂、辛辣刺激的饮食习惯，或者过度节食减肥。摄入过多油腻、辛辣食物，可能会使乳汁成分改变，导致宝宝出现消化不良、便秘或腹泻等症状；而节食减肥则可能使妈妈营养摄入不足，影响乳汁分泌量和质量，进而影响宝宝的营养供给。哺乳期妈妈应保持饮食均衡，多摄入富含

妇科微创手术全解析，手术室中的高科技

周静 沧州市妇幼保健院

在医疗科技日新月异的今天，妇科手术也迎来了革命性的变化。传统的开放手术逐渐被微创手术所取代，这不仅减少了患者的痛苦，还大大提高了手术的安全性和恢复速度。今天，我们就来全面解析一下妇科微创手术，看看手术室中的那些高科技是如何为女性健康保驾护航的。

一、什么是妇科微创手术？

妇科微创手术，就是采用最小创伤的方式进行妇科手术。这类手术通常通过腹腔镜、宫腔镜、阴道镜等内窥镜设备，以及先进的手术器械来完成。与传统的开放手术相比，微创手术具有创伤小、出血少、恢复快、疤痕小等优点。

二、妇科微创手术的主要类型

腹腔镜手术

腹腔镜手术是妇科微创手术中最常见的一种。手术时，医生会在患者的腹部打几个小孔，然后通过这些小孔插入腹腔镜和手术器械。腹腔镜就像是一个带有摄像头的管子，能够将腹腔内的情况实时传输到显示器上，医生就可以看着显示器进行手术操作。这种手术方式可以用于治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿、异位妊娠等多种妇科疾病。

宫腔镜手术

宫腔镜手术则是通过阴道将宫腔

镜插入子宫内，对子宫腔内的病变进行治疗。宫腔镜手术可以用于治疗子宫内膜息肉、子宫黏膜下肌瘤、宫腔粘连等疾病，还可以用于取环、节育器嵌顿等特殊情况的处理。

阴道镜手术

阴道镜手术主要用于宫颈疾病的诊断和治疗。通过阴道镜，医生可以清晰地看到宫颈的细微变化，对可疑部位进行活检或治疗。阴道镜手术在宫颈癌的早期筛查和诊断中发挥着重要作用。

三、手术室中的高科技设备

内窥镜系统

内窥镜系统是妇科微创手术的核心设备。它包括了腹腔镜、宫腔镜、阴道镜等多种内窥镜，以及与之配套的高清显示器、摄像系统等。内窥镜系统能够将手术视野放大数倍，甚至数十倍，让医生能够清晰地看到手术部位的每一个细节，从而进行精准的操作。

超声刀系统

超声刀是一种利用超声波能量进行切割和止血的手术器械。在妇科微创手术中，超声刀能够迅速切割组织，同时封闭血管，减少出血。与传统的电刀相比，超声刀具有烟雾少、对周围组织损伤小、术后恢复快等优点。

机器人手术系统

机器人手术系统是妇科微创手术

中的一项尖端技术。它通过将手术器械与机器人手臂相连接，由医生通过控制台操控机器人进行手术。机器人手术系统具有高度的灵活性和精确性，能够完成一些传统手术难以达到的操作。目前，机器人手术系统在妇科恶性肿瘤的手术治疗中得到了广泛的应用。

四、妇科微创手术的优势

创伤小

妇科微创手术只需要在患者的身体上做几个小孔，或者通过阴道进行手术，大大减少了手术对身体的创伤。这使得患者术后疼痛减轻，恢复速度加快。

出血少

由于微创手术使用了先进的手术器械和止血技术，如超声刀、能量平台等，使得手术过程中的出血大大减少。这不仅有利于手术的进行，也减少了术后输血的风险。

恢复快

由于创伤小、出血少，妇科微创手术后的患者恢复速度通常很快。大多数患者在手术后几天就可以下床活动，一周左右就可以出院。这使得患者能够更快地回到正常的生活和工作中去。

疤痕小

妇科微创手术后的疤痕通常很

小，甚至看不出来。这对于爱美的女性来说，无疑是一个巨大的优势。

五、妇科微创手术的注意事项

术前准备

在进行妇科微创手术前，患者需要进行全面的身体检查，确保身体状况适合手术。同时，患者还需要遵循医生的嘱咐，做好术前准备，如禁食、禁水等。

术后护理

妇科微创手术后，患者需要遵循医生的嘱咐进行术后护理。这包括了伤口的清洁和消毒、饮食的调整、适当的休息和运动等。正确的术后护理有助于患者的快速康复。

定期复查

妇科微创手术后，患者需要定期进行复查，以确保手术效果良好，身体没有出现异常。如果出现任何不适或异常症状，应及时就医。

六、结语

总之，妇科微创手术是医疗科技进步的产物，它为女性患者带来了更多的选择和更好的治疗效果。在手术室中的那些高科技设备的助力下，妇科微创手术变得更加安全、高效、精准。相信随着医疗科技的不断发展，妇科微创手术将会为更多女性患者的健康保驾护航。

流感来袭！如何区分普通感冒和流感？

刘红新 沧州市人民医院

冬季，寒风凛冽，正是流感高发的季节。面对突如其来的身体不适，很多患者可能会感到困惑：我这是普通感冒还是流感呢？两者虽然都是上呼吸道的病毒感染，但在很多方面存在着显著的差异。本文将详细介绍普通感冒和流感的区别，帮助患者更好地认识这两种疾病，以便在流感来袭时能够正确应对。

一、病原体不同

普通感冒，也称为上呼吸道感染，多是由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒等多种病毒感染所引起。其中，鼻病毒和冠状病毒是最为常见的病原体。而流感，即流行性感冒，则主要是由甲型和乙型流感病毒感染人体所导致。有时，丙型流感病毒也可能引起流感，但相对少见。流感病毒的变异性强，容易导致季节性流行或大流行。

二、传染性不同

普通感冒虽然也有一定的传染性，但相对较弱。它全年均可发生，且不会形成大规模的流行。而流感则不同，其传染性强，能在短期内迅速传播。特别是在冬春季节，流感疫情较为常见。因此，在流感高发季节，人们更需要加强防护，避免感染。

三、症状表现不同

普通感冒

上呼吸道感染症状：主要表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽以及头痛等。患者可能会感到鼻腔内干燥、瘙痒，随后出现鼻塞、流涕等症状。鼻涕开始时可能是清水样，量较多，随着病情发展可能会逐渐变得浓稠。频繁的打喷嚏也是普通感冒的常见表现。咽喉部位也常常受到感冒病毒的侵袭，患者会出现咽喉疼痛、干涩、发痒的感觉，吞咽时疼痛感会加剧。

全身症状：普通感冒的患者全身症状相对较轻，可能只表现为轻度的头痛、乏力、食欲减退等。部分患者可能伴有全身不适、周身酸痛等症状。发热症状也不明显，多数患者无发热或只有轻度发热。

流感

起病急：流感起病急骤，患者可能会突然感到浑身不适或略微怕冷。

高热：流感患者的体温通常会迅速升高，达到 39℃ 至 40℃，且持续时间较长，一般超过 3 天。

全身症状：流感患者的全身症状较为严重，主要表现为头痛、乏力、全身肌肉酸痛、关节痛、全身

乏力、食欲减退等。这些症状可能会出现严重影响患者的日常生活和工作。

呼吸道症状：虽然流感患者也可能出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等呼吸道症状，但这些症状相对较轻。

胃肠道症状：少数流感患者还可能出现消化道症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

四、恢复时间不同

普通感冒的病程相对较短，多数患者病程持续 7 至 10 天左右即可自行痊愈。而流感的病程则相对较长，大多数流感患者在 1 至 2 周左右也可自行痊愈。然而，对于重症流感患者来说，病程可能会有所延长，甚至可能危及生命。因此，在流感症状出现后，患者应及时就医，以便得到及时有效的治疗。

五、治疗方式不同

对于普通感冒来说，由于目前没有针对感冒的特异性抗病毒药物，治疗通常以支持和对症治疗为主。患者可以通过休息、多喝水、服用缓解症状的药物等方式来减轻症状，促进疾病恢复。而对于流感患者来说，除了支持和对症治疗外，还需要在医生指导下使用抗病毒药物进行治疗。在流感症状出现后 48 小时内应用特异性抗病毒药物，如磷酸奥司他韦等，能够明显减轻症状、缩短病程，并能明显降低发生并发症的几率。

六、如何区分普通感冒和流感？

观察体温：流感患者通常会出现高热症状，体温可高达 39℃ 至 40℃，且持续时间较长。而普通感冒患者的发热症状不明显或只有轻度发热。

全身症状：流感患者的全身症状较为严重，如头痛、乏力、全身肌肉酸痛等。而普通感冒患者的全身症状相对较轻。

发病季节：流感多在冬春季节流行，而普通感冒则四季均可发病。

传染性：流感的传染性强，能在短期内迅速传播。而普通感冒的传染性相对较弱。

七、结语

流感来袭时，正确区分普通感冒和流感对于患者来说至关重要。通过了解两者的病原体、传染性、症状表现、恢复时间、治疗方式等方面的差异，患者可以更好地认识这两种疾病，以便在流感高发季节能够正确应对。

母乳喂养有哪些好处？在母乳喂养过程中需要注意什么？

赵翠娟 赵县中医院

在育儿领域，母乳喂养一直备受关注，它不仅是一种喂养方式，更是母婴健康的重要保障。世界卫生组织等权威机构大力提倡母乳喂养，认为它对母婴的近期和远期健康都有着深远影响。

一、母乳喂养对婴儿的益处

1.理想的营养来源
母乳是婴儿最理想的食物，其营养成分全面且比例适宜。蛋白质中，乳清蛋白与酪蛋白的比例恰当，更易于婴儿消化吸收。母乳中的脂肪颗粒细小，并且富含不饱和脂肪酸，像 DHA（二十二碳六烯酸）等，对婴儿大脑和视网膜的发育起着关键作用。此外，母乳中的乳糖含量适中，有助于肠道有益菌的生长，维持肠道微生态平衡，促进矿物质的吸收。

2.降低疾病风险、增进亲子关系
长期坚持母乳喂养对母亲的健康大有益处。相关研究发现，母乳喂养可降低母亲患乳腺癌、卵巢癌、2 型糖尿病等疾病的风险。此外，母乳喂养还能帮助母亲更快地消耗孕期储存的脂肪。另外，母亲与婴儿之间的肌肤接触、眼神交流和温柔的安抚，能够增进彼此之间的情感联系。

三、母乳喂养的注意事项
首先，母亲应保持良好的饮食习惯，确保母乳的质量。避免摄入过多的油腻、辛辣或刺激性食物，以免影响母乳的成分和婴儿的健康。其次，母亲应注意个人卫生，保持乳房的清洁，以预防乳腺炎等疾病的发生。在哺乳前，应先用手温水清洗乳房，并避免使用含有化学成分清洁剂。再者，母亲应掌握正确的哺乳姿势和技巧，以确保婴儿能够顺利吸吮到母乳，并减少哺乳过程中的不适感。同时，母亲应密切关注婴儿的生长发育情况，定期进行健康检查，以便及时发现并处理可能出现的问题。

综上所述，母乳喂养对于婴儿的成长发育以及母婴关系的建立具有诸多益处。是婴儿健康成长的重要保障。母亲在母乳喂养过程中，只要掌握正确的方法和注意事项，就能为婴儿提供最好的营养和关爱，为婴儿的健康成长奠定坚实的基础。