

乳腺癌居家管理建议

▲ 贵港市人民医院药学部 廖乙媚

2020年全球最新恶性肿瘤负担数据显示,乳腺癌首次超越肺癌成为全球发病率最高的恶性肿瘤,新发病例高达226万例,其死亡人数亦居全球女性恶性肿瘤死亡人数首位。我国2022年全国癌症统计数据显示,乳腺癌的发病率为30.6/10万,居我国女性恶性肿瘤首位。随着精准治疗的不断进步及新药研发的发展,乳腺癌患者的5年生存率显著提高。乳腺癌患者生存期的延长,心血管疾病、骨代谢异常、焦虑抑郁等伴随疾病问题日益凸显,全方位的居家管理能更好地改善乳腺癌患者的心态和生活质量。

术后康复治疗 功能锻炼对于恢复患者肩关节功能和预防及减轻水肿至关重要,但必须严格遵守循序渐进的顺序,不可随意提前,以免影响伤口的愈合,具体方法如下:

- 术后1~2 d,练习握拳、伸指、屈腕;
- 术后3~4 d,练习前臂伸屈运动;
- 术后5~7 d,患侧的手摸对侧肩、同侧耳(可用健肢托患肢);
- 术后8~10 d,练习肩关节抬高、伸直、屈曲至90°;
- 术后10 d后,肩关节进行爬墙及器械锻

炼,一般应在1~2个月内使患侧肩关节功能达到术前或对侧同样的状态。

功能锻炼的达标要求是:2周内患侧上臂能伸直、抬高绕过头顶摸到对侧耳朵。达标后仍需继续进行功能锻炼。术后7d内限制肩关节外展。严重皮瓣坏死,术后2周内避免大幅度运动。皮下积液或术后1周引流液超过50 ml时应减少练习次数及肩关节活动幅度(限制外展)。植皮及行背阔肌皮瓣乳房重建术后要推迟肩关节运动。

调整生活方式 戒烟:不吸烟、避免吸二手烟,可使用尼古丁替代或戒烟药物;

调整饮食结构:增加多种水果、蔬菜摄入,选择全谷物或高纤维食物,每周至少吃2次鱼,限制煎炸、含糖高的食物和酒精的摄入,推荐每天至少喝2~3杯蔬菜汁,1.5~2杯水果汁;

禁用胎盘及其制品、蜂王浆和未知成分的保健品;每周至少坚持150min中等强度的有氧运动,如走路、慢跑、骑车、游泳、跳舞等肌肉张力锻炼;

定期监测血脂水平 内分泌治疗药物,如他莫昔芬或来曲唑等第三芳香化酶抑制剂等,

可引起血脂异常,服用上述药物的患者建议至少每6~12个月检测1次空腹血脂水平。

做好骨折风险评估 长期服用来曲唑、阿那曲唑等AI类药物可能导致骨质疏松、关节疼痛等不良反应。推荐每6~12个月做一次骨密度监测,根据骨密度情况适当补充钙剂和维生素D,必要时使用双膦酸盐药物治疗。

定期进行妇科检查 他莫昔芬较严重的不良反应包括静脉血栓形成、子宫内膜癌。用药时间长、绝经后状态、出现阴道不规则出血者发生内膜病变的风险增加。使用他莫昔芬进行内分泌治疗的患者应每年进行1次妇科检查。

心脏功能监测 治疗期间使用的蒽环类药物、曲妥珠单抗等靶向药物,可引起心肌损伤,使用这类药物治疗期间,应每3个月进行心电图、超声心动图监测。

萎缩性阴道炎的护理 接受来曲唑等芳香化酶抑制剂治疗的患者,可能会出现白带异常,阴部不适的萎缩性阴道炎,可使用1%乳酸或0.1%~0.5%醋酸液冲洗、阴道用抗生素。严重者可使用阴道局部雌激素治疗,选择普罗雌烯阴道用软胶囊或乳膏,其不吸收入血影响

全身,只在阴道局部起作用,一般连续使用3周,症状完全改善后,每周使用2次维持。

腹泻的管理 化疗药物卡培他滨、小分子酪氨酸激酶抑制剂如拉帕替尼、吡咯替尼、奈拉替尼及内分泌治疗药物阿贝西利均可引起腹泻反应。部分患者可能会发生3~4级腹泻反应(腹泻≥7次/天)。

服用上述药物期间每日记录排便的频率、大便性状变化情况,当排便发生变化时,立即告诉医生;

腹泻期间建议患者BRAT饮食(B:香蕉;R:大米;A:苹果酱;T:吐司),避免油腻、辛辣、油炸食物,禁烟酒、咖啡因;

腹泻期间可导致短暂的乳糖不耐受,因此至少在腹泻缓解一周内应避免食用含乳糖的食物,如牛奶、豆浆;

除了改变饮食外,患者应每天饮用3~4L的液体以防止脱水,为了避免电解质丢失导致低钠血症或低钾血症,可适当加入盐;

轻度腹泻可使用药物蒙脱石散、洛哌丁胺治疗,如出现严重腹泻或24小时未能控制的腹泻时,应及时就医,腹泻期间可适当补充益生菌,如乳酸杆菌、双歧杆菌。

妇产科常见疾病的护理常规

▲ 揭阳市榕城区妇幼保健计划生育服务中心 邢旭燕 郑凯俞

妇产科疾病在临床上表现多样,主要涵盖妇科疾病和产科疾病两种情况,妇科疾病有阴道炎、盆腔炎、性病等。产科疾病常见的有妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、胎位前置等。本文主要对后者产科疾病的概况进行阐述。

妊娠期糖尿病 怀孕时出现糖尿病有两种情形,一种是怀孕之前已经被诊断出有糖尿病,称为“糖尿病合并妊娠”;另外一类是怀孕前糖代谢正常或有潜在糖耐量减退、怀孕期才发现诊断为“妊娠期糖尿病(GDM)”。超过80%的糖尿病妊娠妇女是GDM,仅有20%的妇女是糖尿病合并妊娠。GDM的发病率在全球范围内均为1%~14%,而在国内为1%~5%,且近年来呈显著上升的趋势。妊娠期糖尿病(GDM)孕妇在分娩后大部分可恢复糖代谢,但在出生后发生2型糖尿病的风险较高。妊娠糖尿病患者的病情发展过程十分复杂,对产妇和胎儿均有一定的危险,应引起足够的关注。

妊娠期高血压 妊高征(Glymphocyte Hypothesis, GH)是孕期女性的一种特殊病症,表现为高血压、水肿、蛋白尿、痉挛、昏迷、心肾功能不全,严重时致产妇和胎儿死亡。妊高征可分为轻、中、重三种类型,其中重孕高症被称为先兆子痫或子痫,其中子痫是指伴随着血压升高而出现的痉挛。

胎位前置 一般的胎位是依附在宫体的后壁,前壁或侧壁上。如果胎位紧贴于子宫下段,或者是胎位的前下缘碰到或者是盖住了宫颈的内口,但是这个地方比胎儿的先露要低,这种情况就叫做前置胎位。

妊娠期糖尿病患者的护理措施

饮食指导 怀孕期间,孕妇需要更多的营养素,所以,孕妇要注意多吃一些蛋白质,比如鱼肉、虾肉、蛋清等。可以多吃白菜、油菜、菠菜、芹菜、豆芽、豆苗、木耳等蔬菜。不要吃油条、油饼、米粥等高脂肪、高热量、高碳水化合物食物。

运动锻炼 怀孕期间,孕妇在饭后1h内做一次有氧体育活动,有助于控制餐后血糖,防止血糖上升,减少体重的增长,提高

心脏的机能。

监测血糖 孕期有糖尿病的孕妇要定时检测自己的空腹和餐后2h的血糖,把自己的空腹和餐后2h的血糖要保持在5.3 mmol/L和6.7 mmol/L,血糖最好不要超过3.3 mmol/L。

妊娠期高血压患者的护理措施

控制情绪 由于孕妇在怀孕期间很可能会有更多的不适感,而心情的波动也会使孕妇的心情变得更加烦躁。如果你的情绪没有得到很好的控制,那么你的血压就会突然上升,有可能会引起子痫或先兆子痫,所以你要注意自己的情绪。

注意休息 妊娠期间,高血压患者的心脏负荷很大,过度劳累也会加重疾病,甚至有可能引发子痫,甚至是先兆。

注意血压监测 有些患者的临床表现并不显著,若不监控,就不能确定患者的血压,特别是妊娠期间的高血压患者,若血压的收缩压大于150 mmHg,舒张压大于100 mmHg,就必须进行相应的控制,因此,患者必须加强对患者的血压的监控,以确定什么时候可以开始用药。

前置胎位患者的护理措施

饮食护理 妊娠前期应以小米、南瓜粥、山药粥、红枣、枸杞粥等容易消化吸收的食物为主,多吃一些新鲜的果蔬,忌吃一些辛辣刺激性的食物;

禁止性生活 妊娠期间不建议同房,以免出现胎膜早破、羊膜炎等并发症;

避免劳累 有前置胎位患者应尽量卧床,最好是左侧卧,多做些运动,并配合不间断的氧气供应。不要举重或下腹用力,不要做剧烈的动作,以免受到各种刺激而加重出血的危险;

预防感染 有前置胎位患者阴道流血的时间会很久,如果出现了反复的阴道流血,很容易引起子宫内的感染,所以要保证阴部的干净和干燥,及时更换卫生巾,并每日擦拭阴部,防止出现感染;

女人该如何保护卵巢? 你知道吗?

▲ 广东茂名市茂南区人民医院妇科 杨莉莎

卵巢对女性至关重要,健康的卵巢不仅可以保持一个好的体质,还可以保持一个好的肌肤和身材。如果子宫发生异常,会对女性的身体健康造成很大的损伤,甚至会对生育问题造成很大的影响,因此,在日常生活中要注意对卵巢进行养护。以下将从卵巢的作用、保护卵巢的方法、保护卵巢应该吃什么和如何预防几个方面进行探讨。

卵巢的作用 卵巢是一对生殖器官,位于女性的骨盆里属于子宫的后外侧。它的作用:(1)制造卵子和排卵,是它的繁殖作用。(2)性荷尔蒙的合成和分泌。比如雌激素、孕激素、雄激素等20多种激素和生长因子,它们对人体骨骼、生殖、免疫、心血管、神经、消化、皮肤、泌尿、形体等九大系统功能进行控制,并维持相应的器官活动。卵巢内部分为卵泡期、排卵期、黄体期三个阶段,是由各种结构共同作用来维护的。

保护卵巢的五个方法 第一,做好避孕措施。在日常生活中,要多加注意,特别是年轻的女性,同房后不采取相应的避孕措施,很可能导致受孕,一旦受孕,再进行人工流产,对卵巢也会产生损伤,因此,必需要采取有效的避孕方法来维护卵巢。

第二,远离核辐射,不要被辐射影响。日常生活中,我们经常会使用各种电器,其中一些会产生一定的辐射,对人体和卵巢的功能都会产生一些不良的反应,因此,我们要尽量减少使用那些有辐射的电子产品的频率。

第三,产后一定要坚持母乳喂养。许多孕妇生完孩子后,害怕自己的身材走样,所以就不肯进行母乳喂养,这样的做法是不恰当的,因为母乳喂养的方式可以提供最好的营养给宝宝,同时还能保养卵巢的健康。

第四,要注意饮食。平时要多食用一些新鲜的果蔬,还有一些豆制品和乳制品,同时要注意不抽烟不喝酒,烟酒会对卵巢造成很大的损害。

第五,作息要有规律。平时要注意保持一日三餐规律的饮食习惯,同时要养成良好的作息习惯,保持良好的睡眠质量,从而达

到养护卵巢的目的。

保护卵巢应该吃什么? 含植物雌激素的食物:女性要通过摄入大量的雌激素来维护自己的卵巢,因此可以多吃一些富含植物雌激素的食品,例如大豆、黑豆等。这种食品中富含大豆异黄酮,它是一种类似于人类雌激素的植物性雌激素,能有效地补充女性的雌激素,对保护卵巢有一定的作用。

在衰老的过程中,卵巢细胞会慢慢的进行分解代谢,而高蛋白则可以促进身体的损伤恢复,从而达到延缓衰老的效果。多食用鱼类、虾、牛奶等富含蛋白质的食物,对女性绝经期晚一点到来也有一定的帮助。

含叶酸的食物:谷物、柑橘、青菜等都富含叶酸,多吃这些食物有利于保护卵巢。

生活中应该如何预防卵巢癌? 卵巢癌恶性变化是一种很难被早期检测到的妇女生殖系统肿瘤。在临床上,如果发现卵巢癌恶性变化的女性,往往会出现较多的病灶,且诊断困难,而且一般都是在后期才会发现,而且这种情况下,治疗效果也不会太好,因此注意卵巢癌变的早期症状至关重要。

因为女性的卵巢比较小,而且部位比较深,所以刚开始的时候并没有明显的临床表现症状,但是也会发生一些女性的月经失调的情况,后期还会表现为不规则出血、腹痛、下腹部疼痛、腹部膨胀的感觉以及腰痛。通常情况下,女性出现卵巢癌早期是不会出现症状的。但是如果女性的卵巢肿瘤是由癌细胞引起的,那么可能有大量的盆腔积液,导致卵巢肿瘤漂浮在盆腔外引起腹部增大。因此,当卵巢出现恶性变化的时候,一般都是中期或者末期。而且,分泌荷尔蒙的卵巢癌,也有一些前期的征兆,所以,在前期的时候,只要检测到肿瘤标记物,就可以判断出是不是恶性的情况了。

总结 通过以上分析,我们可以了解到一些有关如何养护卵巢的知识。所以,女性要保持正常的饮食、生活方式,同时要保持一个好的心情,注意缓解一些紧张的情绪,学会适当的减轻压力,从而达到保护卵巢的目的。