

你“肿”了么？

▲ 广西贵港市人民医院 方菲

根据统计，世界各国的乳腺癌发病率都呈逐年上升的趋势，并且趋向年轻化。外科手术目前仍然是乳腺癌治疗的主要方法，乳腺癌术后患侧上肢淋巴水肿发生率约为15%~30%左右，多发生在术后3个月至3年内。由于患肢的变形、肿胀导致麻木沉重感，继而出现患侧上肢功能障碍，主要表现为上肢淋巴水肿、肩痛、肩关节运动障碍、肌力差、易疲劳及精细运动功能障碍等，严重影响病人的生活质量和身心健康。淋巴水肿目前仍是国际医学难题，尚不可治愈，但早期干预和日常维护可以减缓水肿的发生和发展。

淋巴水肿的治疗原则

淋巴水肿治疗无特效药，根据病程早晚或病情轻重，治疗原则不同。重症患者以手术切除不能复原的病变组织或以分流术治疗局限性淋巴管阻塞为目的，如肿胀严重、皮肤“象皮肿”者。但手术的有效性都是有限的，并且可能带来新的并发症，实施时需要权衡获益与风险，当获益明显大于风险时，才可行手术治疗。轻中症患者以排除淤积滞留的淋巴液，防

止淋巴积液再生为宗旨，不需外科手术。

淋巴水肿的治疗方法

对于继发性淋巴水肿，目前国际上最权威的治疗方法就是无创治疗技术——淋巴水肿综合消肿治疗（Complex Decongestive Therapy, CDT）。包括：皮肤护理+烘绑治疗（利用远红外或微波辐射热疗，改善皮肤淋巴循环，促进组织液和蛋白质吸收，促进巨噬细胞吞噬大分子物质等）+循环驱动（手法淋巴引流术）+压力治疗（弹性压力绷带包扎：可持续性消肿，降低微血管水分渗透到组织间隙，改善肌肉泵的效率，防止水分再度回流至组织间隙，软化瘢痕与结缔组织的纤维化）。还可以选择穴位针灸治疗和功能锻炼，可有效改善淋巴水肿患者的生活质量。中重度患者经过1~2个疗程治疗，消肿效果明显，安全性好。

手法淋巴引流技术如何操作

遵循先激活、后引流的原则，通过对浅表淋巴管的有序按压刺激，显著促进淋巴循环以及静脉的回流，同时，有序的按压使组织间隙

胶体渗透压随之降低，不仅加速移出组织中的水分和组织间隙的蛋白质，也增加了淋巴管的输送功能，促使患肢组织间隙的水肿积液由肢体远端流向近端（向心性按摩的效果），从而有效控制和减轻肢体水肿。有研究证明，手法淋巴引流对淋巴液的回流有明显的促进作用，可以改善外周血流流变学及微循环。

淋巴水肿的日常护理

平时日常生活护理也很重要，主要有以下几方面：

一般治疗 患者需要注意休息，避免剧烈运动和过度劳累，同时还要注意保持良好的心态，避免情绪波动过大。

患肢保护及皮肤护理 应保持皮肤湿润，干燥的皮肤则可以使用芦荟胶或者液体敷料，让皮肤保持湿润；应避免患肢任何外伤，如烫伤、冻伤、摔倒、骨折、蚊虫叮咬；患肢发生皮肤损伤时应及时处理。不宜在患肢进行治疗性操作，如采血、注射、测量血压等，必要时在手臂上佩戴淋巴水肿标记；患肢出现任何感染或过敏症状，如皮疹、瘙痒、溃烂、发红、

疼痛、皮温增高时，应立即就医。

适宜的功能锻炼 应在术后尽早开始渐进式患肢功能锻炼；术后2~4周应避免负重超过0.5kg，4周后应避免负重超过2.5kg；患肢应避免重复用力的离心性动作，如球类运动、擦洗、推拉、甩手等；应进行深呼吸锻炼及全身有氧运动，如散步、慢跑等。淋巴水肿患肢的功能锻炼并没有统一的规则和程序，原则上先做较轻的活动，逐渐增加活动量，有的可以在床上进行，有的在站立时操练。行走、做操、不剧烈的舞蹈（如八段锦）等都可列为锻炼的项目。

良好的生活方式 尽量让体重指数在30kg/m²以下；应保持患侧手臂血液循环通畅，避免穿过紧的衣物、使用带钢托的乳罩、戴过紧的首饰、患侧卧位等；应经常活动患侧手臂，避免患肢长时间处于同一姿势或下垂，特别是长途旅行乘坐飞机或处于高原地区时，活动时可穿弹力袖套；应避免过冷刺激、桑拿或长时间间热浴，温度应低于41℃，淋浴或擦洗碗碟时应保持水温恒定。

总之，淋巴水肿可防可控，关注淋巴水肿，早预防、早诊断、早干预、早治疗是关键！

胃肠超声造影，守护胃肠健康

▲ 甘肃省白银市第一人民医院 郭振枫

在健康意识日益增强的今天，胃肠健康已成为人们关注的焦点。胃肠超声造影作为一种创新的医疗检查技术，以其无创、安全、便捷的特点，正在成为守护我们胃肠健康的得力助手。本文将深入探讨胃肠超声造影的原理、优势、应用范围及注意事项，帮助大家更好地了解和利用这一技术。

胃肠超声造影的原理

胃肠超声造影技术是一种利用超声波和特定造影剂对胃肠道进行检查的方法。由于胃肠道内存在大量气体和内容物，这些物质会干扰超声波的穿透和反射，使得传统的超声检查难以清晰显示胃肠壁的结构和病变情况。而胃肠超声造影则通过让患者口服或灌肠一种特制的造影剂，这种造影剂能够充盈胃肠腔，消除或减弱气体和内容物对超声波的干扰，使声波能够顺利穿透并反射，从而清晰地显示胃肠壁的结构层次及病变情况。

胃肠超声造影的优势

无创无痛 相比胃镜、肠镜等侵入性检查，胃肠超声造影无需插管，无创伤，无痛苦，患者接受度高，尤其适合老人、儿童及对疼痛敏感的人群。

安全便捷 造影剂多为药食同源的植物材料制成，如薏苡仁、山药、陈皮等，营养丰富，无毒副作用，口感好，易于接受。检查过程简单快捷，无需特殊准备，适合大规模胃肠道疾病体检筛查。

全面观察 胃肠超声造影不仅能观察胃肠腔内情况，还能评估胃肠壁厚度、层次及周围脏器关系，为临床诊断提供全面信息。

实时动态 该技术能够实时观察胃肠的蠕动情况、张力及排空等变化，为胃肠功能性疾病的诊断提供重要依据。

重复性好 由于无创且安全，胃肠超声造影可多次重复检查，便于病情跟踪和疗效评估。

胃肠超声造影的应用范围

胃肠疾病筛查 适用于有胃肠不适症状（如上腹部疼痛、饭后饱胀、嗝气、反酸等）的人群，以及健康体检人群。

炎症性疾病 如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠炎等疾病的诊断与评估。

肿瘤性病变 辅助诊断胃肠道肿瘤，评估肿瘤大小、位置、浸润深度及与周围组织的关系。胃肠超声造影能够穿越胃肠壁，发现黏膜层以外的病变，是内镜和X线钡餐造影的重要补充。

功能性胃肠病 如胃轻瘫、肠易激综合征等疾病的辅助诊断。

术后复查 对于胃肠道手术后的患者，评估手术效果及恢复情况，进行动态的短期跟踪复查。

胃肠超声造影的注意事项

检查前准备 患者需按照医生指导进行空腹准备，通常需禁食8小时以上，检查前1日应清淡饮食，避免进食油腻、易产气的食物。

造影剂选择 选择国家批准的造影剂，并遵循医嘱正确服用。部分造影剂可能含有少量糖分，糖尿病患者需注意。

检查过程 检查过程中，需配合医生完成憋气及变换体位，保证检查的准确性。如有不适，应及时告知医生。

结果解读检查 结束后，医生会根据超声图像进行解读，并给出相应的诊断和建议。患者需认真听取医生意见，并遵医嘱进行后续治疗或复查。

胃肠超声造影以其无创、安全、便捷的优势，正在成为守护我们胃肠健康的重要工具。它不仅能够为医生提供全面、准确的诊断信息，还能帮助患者及时发现和治疗胃肠疾病。让我们关注胃肠健康，适时进行胃肠超声造影检查，共同守护我们的健康人生。

恶性黑色素瘤的延续护理都包括哪些内容？

▲ 山西白求恩医院 袁婷 周艳 王燕丽

恶性黑色素瘤（MM）是由黑色素细胞恶变而导致的一种高度恶性肿瘤。手术切除是临床治疗MM常用方法，术后再辅以干扰素持续治疗，可延缓病情发展，降低肿瘤复发率。但MM患者术后干扰素皮下持续治疗时间较长，期间可能出现皮肤坏死、感染等，故加强出院后的延续护理尤为重要。

延续护理内容

延续护理包括护理评估及延续护理方案的制订。

护理评估 组建一个由肿瘤科医师、外科医师、护理专家及专科护理人员组成的小组，综合评估患者整体情况。

制订延续护理方案 基于评估结果、治疗特点等制订阶段性的延续护理方案。

①出院后1个月内：专科护理人员及外科医师在患者出院后第1、2、4周周末上门随访，讲解干扰素α-2b的注射笔使用方法以及药物作用及目的，指导患者必要的自我护理知识，观察药物不良反应；叮嘱患者清淡饮食，少食多餐，不宜进食油腻、酸辣食物；指导患者进行必要的有氧运动，如散步、瑜伽、练太极拳等，并叮嘱其合理作息。②出院3个月内：专职护理人员每个月进行1次电话随访，了解患者是否遵医嘱坚持干扰素α-2b注射治疗及药物不良反应发生情况；及时察觉患者不良心理状态，并进行针对性疏导，同时介绍成功康复的案例，增强患者树立战胜疾病的信心；鼓励患者提问，及时解答，帮助解决护理问题；对于经济困难的患者及时进行沟通和心理干预，嘱咐其家属给予患者支持和帮助，避免患者出现私自断药的情况。③出院后3个月~1年：专职护理人员每个月对患者进行1次电话随访，要求患者3、6、9、12个

月到院内检查，评估肝功能、肾功能、血常规及皮肤黏膜情况，并根据随访结果及检查结果分析护理问题，提出解决方法，针对性调整护理方案。

恶性黑色素瘤延续护理的重要性

延续护理是住院护理的延伸，可使出院MM患者能在恢复期中得到持续、专业的护理服务。它组织肿瘤科医师、外科医师、专科护理人员等多学科人员组成护理小组，共同针对干扰素应用和日常护理制订护理方案，强调药物注射的必要性和重要性，通过心理护理、家庭支持及持续性随访指导，有效避免自行停药和盲目减量等情况的发生，保证治疗效果。同时，延续护理通过评估患者预先的身体状态，从而制订合理的院外延续护理方案，有效保证患者从医院一个科室到另一科室的同一健康照顾场所，以及从医院到家庭的不同健康照顾场所受到不间断和协助性照顾。专科护理人员在患者出院第一阶段对患者进行上门随访，了解干扰素注射情况，并据此有计划的开展多方面的健康教育，进一步保证药物的合理应用。

延续性护理还通过多种方式进行心理护理、案例宣教及家庭支持，可缓解患者不良情绪，增强战胜疾病的信心，从而积极配合治疗，保证治疗效果。患者出院的第二、三阶段持续通过电话随访，并根据定期检查结果分析护理问题，调整护理方案，可进一步提升护理的针对性，更好地满足患者护理需求，保证治疗效果，有利于病情的稳定控制。

