



# 乳腺外科手术前后的心理准备与情感支持

▲ 深圳市福田区妇幼保健院 钟琼 曾小丹 刘娟

乳腺外科手术是许多女性在接受乳腺疾病治疗过程中不得不经历的一道重要关卡。无论是良性肿瘤的切除还是乳腺癌的治疗,手术对于患者来说都是一次重要的身心挑战。因此,在手术前后做好心理准备并获得足够的情感支持尤为重要。深入分析并了解乳腺外科手术前后的心理准备和情感支持,可以帮助患者更好地应对手术所带来的压力。

## 术前心理准备

**了解手术的具体过程** 在手术之前,患者应充分了解手术的全过程,其中包括手术的目的、方法以及风险和可能出现的并发症。通过与医生进行详细的沟通和交流,帮助患者消除对手术的恐惧和不安情绪。

**主动接受心理辅导** 部分患者在手术之前可能会出现焦虑和恐惧等心理问题,这时可以向专业的心理咨询师寻求帮助,通过专业的心理咨询和心理疏导帮助患者缓解心理压力。

**寻找支持系统** 患者可以向家人朋友或者病友寻求支持,与他们共同分享自己的感受和担忧。通过向他人倾诉并获得理解,可以帮助患者感受到安慰和支持。

**培养积极心态** 患者通过参加放松训练

或者冥想以及瑜伽等活动,可以培养积极的心态,这些活动可以帮助患者实现身心放松,减轻焦虑和压力。

此外,手术室护士需要在术前为患者详细讲解手术的目的、具体步骤以及术中风险和预期效果等,帮助患者对乳腺外科手术建立正确认知,减少不必要的担忧。护士需耐心倾听患者疑惑和担忧,及时给予回应,以缓解患者紧张情绪,结合患者心理问题进行有效的心理疏导,帮助患者调节心态和不良情绪,主动接受手术治疗。

## 术后心理调适

**接受现实** 手术之后患者需要接受手术的结果,无论是良性还是恶性,接受现实可以帮助患者更好地面对术后的生活。

**寻求专业帮助** 如果患者在术后出现持续性的焦虑、抑郁以及其他心理问题,需要向专业的心理咨询师寻求帮助,以便为患者提供更为针对性的心理支持和治疗。

**创建支持网络体系** 手术之后患者可以加入乳腺疾病的互助组织或者社区当中,与其他患者共同分享经验和情感支持,这种支持网络体系可以帮助患者消除孤单情绪,增强患者的抗压能力。

**保持积极的生活态度** 手术之后患者需

要保持积极的生活态度,通过参加自己所喜欢的活动、培养兴趣爱好或者与亲友交流等多种方式来分散自身注意力,有效减少患者对手术的关注度。

此外,在术后,手术室护士需关注患者疼痛情况,向患者讲解疼痛产生的原因和持续时间,帮助患者建立疼痛认知,并将患者的疼痛情况反馈给麻醉医师,由麻醉医师结合患者情况决定是否给予患者镇痛药物。手术室护士也需要为患者提供康复指导,其主要包括饮食以及活动等多个方面,帮助患者快速适应术后生活;如果患者术后出现情绪波动和抑郁等心理问题,手术室护士需要给予足够的情感支持,并在必要时提供心理干预。

## 家属的情感支持

家属的理解和支持可以给予患者足够的鼓励和安慰。在手术前后,家属可以给予患者足够的陪伴,耐心倾听患者的担忧和恐惧,给予其语言安慰和身体鼓励等。

同时,家属也可以帮助患者处理一些实际问题,如帮助患者照顾孩子或者购物等,这样可以帮助患者减轻负担,使其能够专注于手术治疗和术后康复。家属也需要充分尊重患者的隐私,不要过多干预患

者的私人事务,也不要过度关注患者的情绪变化,给予患者足够的空间,使其可以自由地接受治疗。

## 医护人员的情感支持

医护人员需要给予患者足够的温暖关怀,使患者感受到关心和重视,在手术前后,医护人员可以通过问候或者语言鼓励等多种方法帮助患者缓解手术治疗的紧张情绪。医护人员也需要向患者提供疾病治疗的准确信息,帮助患者解答各种疑惑和问题。通过为患者详细解释手术的具体过程、风险以及预后相关信息,可以减少患者对手术治疗的不确定性以及各种焦虑。医护人员需要与患者建立良好的信任关系,通过双方有效的交流和沟通,让患者感受到医护人员的专业性和可靠性,从而对乳腺外科手术治疗充满信心。

综上所述,乳腺外科手术前后的心理准备和情感支持有助于患者的康复。通过了解手术过程、接受心理辅导等多种措施,可以帮助患者更好应对手术所带来的压力和心理问题。同时,家属以及医护人员的支持和理解也可以帮助患者度过手术治疗的特殊时期。只有通过全面的心理准备和情感支持,才能帮助患者更好地应对乳腺外科手术治疗,从而实现身心的全面康复。

# 乳腺增生的针刺治疗

▲ 广东省第二中医院 付亚斐

乳腺增生是一种良性乳腺病变,是指乳腺腺体在增生和复旧的过程中出现结构紊乱、增生过度、复旧不全,进而引起病理性的乳腺增生,临床症状多表现为乳房疼痛,出现乳腺结节或肿块,还可伴有乳头溢液。该病多见于中青年女性,特别是内分泌失衡、内环境紊乱的女性群体,由于体内雌、孕激素比例失调,刺激乳腺腺体发生增生性改变,从而导致乳腺增生病变的发生。

## 乳腺增生病因

乳腺增生最主要的病因是内分泌失衡,与生活习惯、精神压力还有日常的饮食结构也有很大的关系,比如经常生气、长期精神紧张、情绪容易激动的女性就比较容易患有乳腺疾病。在患者每次月经来潮前或情绪不良时乳房就会出现胀痛的症状,还有一些不合理的饮食,长期服用避孕药及含有雌激素的保健品,以及熬夜等不规律的生活作息,都会不同程度影响乳房健康。

## 乳腺增生的症状

早期症状一般为月经前出现乳房胀痛,月经来潮后可缓解,一般不伴有肿块,属于轻度乳腺增生,多数患者重视程度不够,进而可发展为中度乳腺增生,乳房疼痛会更频繁,且乳房肿块的数量和大小也会增加。

若不及时干预治疗,可能会发展到更严重的阶段即重度乳腺增生。乳腺增生与乳腺癌之间没有必然联系,但乳腺的非典

型增生仍被认为是乳腺癌前病变的一种。

## 乳腺增生的针刺治疗

目前,乳腺增生主要是以对症治疗为主,绝大多数患者不需要外科手术治疗。中医治疗包括中药、针灸、推拿等,通过疏肝理气、化痰散结、活血化瘀、行气止痛等治法可不同程度的缓解疼痛症状,改善患者生活质量。

针刺主要是通过疏通经络气血来达到治疗乳腺增生的目的,可以缓解疼痛,消除乳腺增生引起的结节、肿块,是一种较好的治疗方法。

**取穴** 以膻中、屋翳、合谷、足三里为主穴。肝郁气结者配太冲,肝肾阴虚者配太溪,伴有月经不调者配三阴交,伴胸闷困痛者配外关。

**取穴操作** 以华佗牌 28 号 1~5 寸毫针在膻中穴向患者乳根部斜刺屋翳穴亦斜刺向乳根部;余穴以直刺为主。捻转得气后膻中与屋翳两穴可接 G6805-I 型电针仪,采用疏密波,强度以患者能耐受为宜;余穴 10 min 行针 1 次,随证补泻,每次留针 20 min,10 次为 1 疗程,疗程间隔 3~5 d;月经期治疗暂停,治疗期间可暂停其他治疗药物。

## 针刺治疗效果

乳腺增生主要是因为患者平时有肝气郁结不舒的症状导致的疾病。肝主怒,如果患者经常生气、情绪不佳就会伤到肝气,也

就会影响到肝经经脉的气血运行。尤其是心高气傲的人,郁滞的肝火总往上走,当气血通过乳房时就会发生逆乱而凝聚,最终导致乳腺增生的发生。

目前,西医认为乳腺增生是乳腺内部结构紊乱,随月经周期出现乳腺疼痛的症状,或伴有结节,故常选用维生素类药物作为辅助用药,或选用激素类药物联合治疗以缓解乳房疼痛。

乳腺增生属于中医乳癖症的范畴,多由情志不遂,久郁伤肝,或受到精神刺激,急躁易怒,导致肝气郁结,气机阻滞于乳房,致经脉阻塞不通,不通则痛,进而出现以乳房疼痛为主的一系列临床症状。

针对这些症状,中医可运用针刺的方法对患者进行疏肝理气、化痰散结,以及调和冲任的治疗,逐步改善患者症状,从而治愈乳腺增生。针刺治疗女性乳腺增生,主要以经络学为依据,了解乳房经脉的走向,通过找到合适的穴位,刺激穴位,疏通乳腺增生部位的经络气血,气血运行通畅,有利于改善局部循环,能有效缓解乳腺增生引起的疼痛感和不适症状。此种方法安全有效,无明显不良反应,尤其是对乳腺增生疼痛感较强的患者疗效显著,具有明显的缓解作用。

在治疗的过程中,要注意针刺治疗乳腺增生虽然效果显著,但并非是一蹴而就的方法。治疗过程需要耐心和坚持,患者应与医生密切配合,遵循治疗方案,按疗程进行针刺治疗,并注意观察病情变化。

针刺治疗乳腺增生并非孤立存在的治

疗方法,它通常与中药、推拿等其他中医疗法相结合,形成综合治疗体系,以达到更好的治疗效果。因此,在选择针刺治疗乳腺增生的同时,患者也可以考虑联合其他中医疗法,全面提升治疗效果。此外,患者在日常生活中也应注意保持良好的心态和稳定的情绪,避免过度劳累和情绪波动,以免加重病情。合理的饮食和规律的生活作息也是预防和治理乳腺增生的关键因素。

综上所述,针刺治疗乳腺增生是一种安全、有效的治疗方法,但需要在专业医生的指导下进行。患者应保持积极的心态,配合治疗,以期早日康复。同时,也应注意日常生活中的预防和保健措施,避免乳腺增生

