

乳腺疾病的预防措施

▲ 成都市青白江区中医医院 林旭

乳腺疾病在人们的生活中十分常见，对女性的身心健康造成了巨大的伤害。在乳腺疾病中，主要有乳腺增生、乳腺炎、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤和乳腺癌等类型。它们致病的因素也十分复杂，为了避免这些乳腺疾病的发生，就需要做好对此类疾病的预防。

乳腺疾病的发病原因

基因易感性 乳腺疾病和一系列的基因异常相关，具有一定的遗传性，家族性的乳腺疾病高发比较常见，如BRCA1和BRCA2的基因突变与乳腺癌以及卵巢癌都有着密切的关系；乳腺疾病和患者的雌激素长时间处在高水平刺激有关，如内源性的雌激素增加与乳腺癌的发生存在相关性，月经早、绝经晚也与乳腺疾病的发生存在关系。

情绪和其它心理的因素 由于精神过度紧张和烦躁或者其它不良的心理因素等，

都可能会导致乳腺疾病的发生，如经常熬夜而导致缺乏睡眠会导致乳腺增生发生率的增加。

人为因素或者习惯因素 由于不育、流产、不用母乳喂养、性障碍和夫妻的不和等因素，都可能会导致乳房没有正常性和周期性的生理活动变化；同时如果穿一些过紧内衣，也会对乳房健康产生不利。

饮食不合理 如果存在高脂肪和高热量饮食，且有喝酒和抽烟等其他的坏习惯，也会增加乳房疾病发生率；高血压、高血糖等疾病也会导致女性的内分泌出现紊乱，进而增加患病率。

长期服用含雌激素类保健品或避孕药 会造成女性内分泌失衡，导致乳腺疾病发生。

乳腺疾病的预防

做好月经调理 一些女性因为月经的

不调而对乳腺健康的状态造成影响，这就需要她们做好月经的调理。月经调理中可以通过中西医结合进行气血的调理，实现化瘀散结和补益冲任的效果，从而促进雌性激素的分泌均衡性。

多晒太阳 维生素D能够对乳腺疾病实现有效预防，而多晒太阳就能够促进人体皮肤在阳光下维生素D的合成，同时还能够促进钙的吸收。研究显示，大多数每天晒有十几分钟太阳，就能够对乳腺癌实现有效预防，若过多暴晒的话，就容易造成皮肤癌的出现，所以在晒太阳时要把握好适度性。

保持良好心情 保持愉快心态对身体健康有很大好处，维持好心情能够促进乳房的正常排卵，孕激素的分泌也不会降低，则乳腺就可能不会受雌激素刺激而导致增生的发生，且已经出现增生后的乳腺，也会于孕激素影响下逐渐地恢复。

健康饮食 多吃全麦食品、蔬菜和豆类等，增加人体代谢途径，降低乳腺不良的刺激；控制对动物蛋白的摄入，防止出现过多的雌激素而导致乳腺增生；进行维生素以及矿物质的补充，若人体存在B族的维生素和维生素C以及钙、镁等一些物质的缺乏，就会导致乳腺在其它激素刺激下而出现增生。

实施妊娠哺乳 通过良好的妊娠哺乳能够对乳腺疾病实现有效的控制，特别是乳腺增生，如果女性孕激素的分泌十分充足，就能够对乳腺实现有效保护和修复，而通过哺乳就能够促进乳腺的发育，且在断奶后还能够良好实现退化，对乳腺增生的出现进行控制。

乳腺疾病是女性常见的疾病，由于受到诸多因素的影响都可能导致此疾病的发生，为了避免此疾病的发生，就需要女性全面认识乳腺疾病发生的原因，并在日常生活中做好对此病的积极预防。

科学认识婴儿先天性肥厚性幽门狭窄

▲ 四川省攀枝花市第二人民医院 冯晓曦

婴幼儿在出生后，如果出现了溢奶甚至喷射性呕吐、体重增长不足、精神欠佳等症状，那么极有可能是患上了先天性肥厚性幽门狭窄疾病，需要及时到医院就诊。通过超声检查确诊，做好针对性治疗，否则婴幼儿将会出现脱水、营养不良、电解质紊乱等症状问题，严重时还会危及婴幼儿生命健康。

什么是先天性肥厚性幽门狭窄？

“幽门”指的是人体胃部与十二指肠相连接的一部分，该部分周围分布有比较厚的环状肌肉，且内部还包含有腺体，能够分泌蛋白质物质，从而给予胃黏膜良好的保护，避免被粗糙食物磨伤。而在一些新生儿、婴幼儿群体中，受先天因素的影响，他们的幽门环状肌肉太过肥厚，肥厚的肌层会对胃黏膜造成一定的挤压，呈纵行皱壁状，导致胃部与十二指肠之间管腔过于狭窄，出现幽门梗阻问题，不仅严重影响幼儿正常消化及营养吸收，还会引发各种炎症问题。

受幽门梗阻的影响，会导致靠近幽门部位的胃部分扩张，胃黏膜出现水肿现象，再加上婴儿胃内容物长期的滞留，无法及时从狭窄的幽门进入十二指肠，还会不断的刺激胃酸分泌，导致胃黏膜糜烂，甚至发生胃溃疡，严重影响新生婴幼儿生命健康。

先天性肥厚性幽门狭窄在婴幼儿中比较常见，其中男性婴幼儿的发病率明显高于女性婴幼儿，二者之间的发病率为5:1，并且这种疾病多见于第一胎，即使是足月产的婴儿，也无法幸免。

先天性肥厚性幽门狭窄主要临床症状表现如下：在婴儿出生后，婴儿能够正常吃奶，大小便也正常，但2至3周后，随着幼儿食量增大，症状将会逐渐凸显，比如婴儿吃奶出现异常，回奶次数增加，经常性地呕吐，呕吐物为奶汁或者凝固的奶块，不含胆汁；若不及时进行检查治疗，在疾病进行到后期，

相应症状会逐渐加重，幼儿会出现喷射性呕吐，且这种呕吐具有一定的突发性，在吐前幼儿不会表现出明显的恶心症状，呕吐物中包含胆汁，呕吐物颜色呈异常的咖啡色，此时幼儿的胃黏膜已经遭到了严重的破坏，很容易出现胃黏膜出血症状。

先天性幽门狭窄特点

在发现幼儿有上述症状时，需要及时到医院接受检查治疗，其中超声检查是一种比较常见的检查方式。在实际进行超声检查时，应选择先从幼儿左肋缘下扫查，了解胃充盈状态，然后向右追踪到胃窦部，以胆囊和肝脏声窗，多切面观察幽门。

通过进行超声检查，主要呈现特点如下：首先是幼儿的幽门肌层周缘呈环状低回声，中央回声比较强，幽门呈弥漫性对称性环状增厚。幽门管内径仅为1mm左右，明显变窄，呈现出一个狭长的强回声带，从纵切面来看，我们能够发现幽门管比较细长，长度在20mm以上，呈梭形。从横断面来看，则整个幽门呈“面包圈”形状。

不仅如此，通过超声检查，我们还会发现幼儿的胃壁厚度通常在4mm以上，胃内容物通过幽门受阻，导致幼儿的胃腔被撑大，内部含有较多的滞留物，幼儿的胃蠕动明显增强，还会出现逆蠕动的现象。通过动态观察幼儿的胃内容物通过以及幽门开闭情况，我们能够发现在10分钟左右的时间内，偶尔可见或者没有气体回声通过。

总之，先天性肥厚性幽门狭窄是一种比较严重的疾病，它不仅会严重影响婴幼儿正常进食，阻碍婴幼儿营养吸收，还会导致婴幼儿胃黏膜遭受严重的损伤，不利于婴幼儿健康成长发育。因此一旦发现新生婴幼儿出现了先天性肥厚性幽门狭窄症状，需要及时到医院接受治疗。

青光眼的预防办法

▲ 绵阳市人民医院 李小琴

青光眼是全球第二大失明病因，是第一大不可逆致盲性眼病。

青光眼不是一种疾病，而是一大类的视神经损害疾病的统称，其主要的病因是病理性的眼压升高。视神经从大脑两个半球交叉相连两只眼睛的视网膜，以此来传输眼睛所感受到的视觉信号。神经细胞本身的修复性就较弱，而视神经、喉返神经这类的“大神经”，一旦受到损害就基本是不可逆的。青光眼直接损害的是视神经，所以青光眼的致盲基本上是不可逆，也很难进行治疗。

青光眼的致病原因

房水循环障碍是青光眼的主要病因，房水就如同眼球的“血液”，房水的顺畅循环能够维持眼内的压力，当眼内压力受到病理性的升高，或者房水循环因为外力或疾病受到阻碍，眼球内的物质代谢出现问题，视神经失去了滋养，就如同人体器官失去血液一样，不可逆的受到损害。

而青光眼的高发在于，房水循环是一个在小小的眼球内相对复杂的循环体系，人类在进化的过程之中为了节约眼球空间，将房水循环的空间挤压的很小很小，这个体系本身就变得比较脆弱。一旦各个环节出现了病变、沉积或外物入侵，就会造成循环障碍，进而造成眼压升高。当前临床上的青光眼大多数都是由于房水外流阻力增大所造成的。

青光眼的预防方法

青光眼造成的损害通常无法逆转，失明也无法逆转，但是经过及时的治疗之后，往往能够停止损害继续加深，让患者还能够保持部分的视力。所以青光眼患者的用眼保护，首先就是要对自己的眼部异常早发现、早治疗、早保护。时间是青光眼治疗的要点，就医是否及时能够决定患者出院后的视力。

家庭护理 青光眼患者需要良好的家庭护理，良好的生活氛围，有愉快的心情。视

力受损对寻常人来说是一种极度的恐慌与焦虑，特别是后天视力下降的患者，常有强烈的愤怒与悲伤情绪。这种情绪对心理的影响暂且不论，但是如此激烈的负面情绪会大幅度的升高眼压，加速青光眼的病程。所以无论是家属还是患者都要进行心理的疏导与关怀，最好的方法就是让患者参加病友互动小组，让患者之间能够相互关心，相互鼓劲，保持愉悦的心情。

日常护理 对于生活之中看不见或看不清的物品或者文字，千万不要钻牛角尖的硬看，在看书看报看手机时，要选用大号、明亮环境进行观看。必要的人群还应该使用电子助视器等辅助手段。这样能够降低眼睛在使用过程之中的压力，改善房水循环的顺畅程度。青眼睛局部用药如眼药水的使用过程中，需要严格遵照医嘱，不能自行用药、不能私自停药，避免造成更大的伤害。患者在睡觉时应睡高枕头，将头稍微抬起，这样能有效降低眼压。

饮食护理 饮食方面无论是对于青光眼患者还是高危人群都同样的重要，需要多吃含有维生素的食物，同时要补充微量元素。注意饮食结构，蛋白质、淀粉与蔬菜水果的摄入都应该占据一定的比例。也就是说肉食、主食和蔬菜水果都不能缺失，避免饮食不规律导致便秘。最后需要尽量杜绝咖啡因的摄入。青光眼患者需要严格的戒烟戒酒，忌食辛辣生冷强烈刺激的食物，这些刺激都会使得眼压升高。

青光眼对喝水有一定要求，眼压的限制要求青光眼的患者或高危人群不能一次性过量饮水，喝水应当少量多次，15分钟内的水分补充不应该超过300ml，即使是输液也有一定的限制。当因为其他疾病住院时应告知主管医生自己患有青光眼，避免输液造成不良后果。