

# 如何正确选择整形外科医生

□陈天鹏

在当今社会,整形手术已成为许多人追求美丽与自信的重要方式。然而,整形手术并非儿戏,它涉及复杂的医疗过程和高风险,因此选择一位合适的整形外科医生至关重要。

## 整形手术的基本风险与重要性

**整形手术的风险** 整形手术虽然能带来外貌上的改变,但是并非没有风险。常见的风险包括血肿、失血、感染和疤痕等。例如,血肿可能导致术后区域肿胀和瘀伤,严重时会影响血液流动;若失血控制不当,可能危及生命;感染,可能引发皮肤炎症甚至器官衰竭;疤痕,直接影响手术效果。

**医生的选择决定手术效果与安全** 面对这些风险,选择合适的整形外科医生显得尤为重要。一位优秀的医生不仅能确保手术的成功率,还能在术后提供有效的护理指导,帮助患者顺利康复。

**关注整形外科医生的资质与经验** 医生资质 整形外科医生必

须具备专业资格,包括医师执业证、医师资格证和医学美容主诊医生资格证。这些证书是医生专业能力的直接体现方式,也是患者选择医生的重要依据。医生还应接受过正规和系统的外科培训,并具有多年的临床外科实践经验。

**医生经验** 经验丰富的医生在处理复杂病例和应对突发情况时更加熟练。一般来说,医生应具有6年以上的整容手术或外科手术经验,并且擅长患者所需的手术项目。

**了解医生审美,注重与医生沟通** 每个人的面部基础条件和审美需求都不同,因此选择医生时还需要考虑其审美和擅长的手术等。患者可以通过查看医生的案例集,了解医生在不同项目上的操作水平和风格特点,找到与自己审美需求相匹配的医生。

**明确沟通目的** 在与医生沟通前,患者应明确自己的沟通目

的和期望:是希望了解手术的风险和效果,还是希望就手术方案进行深入讨论。明确沟通目的,可以使沟通更加高效。

**问题准备充分** 为了充分利用与医生的沟通时间,患者应提前准备相关问题。例如,手术的具体步骤、术后恢复过程、可能的风险和并发症等。通过提问和医生解答,患者可以全面了解手术相关信息。

**倾听医生的意见** 在与医生沟通时,患者应认真倾听医生的意见和建议。作为专业人士,医生往往能够从专业的角度为患者提供更加科学的建议。患者也可以将自己的诉求和担忧告知医生,寻求专业解答。

**建立信任关系** 整形手术是一项高度个性化的医疗服务,需要患者与医生之间建立信任关系。通过了解医生的专业能力和性格特点,患者可以建立对医生的信任感,从而在手术过程中保

持放松,提高手术成功率。

## 采取实际行动选择并确定医生

**收集医生信息** 患者可以通过多种途径收集医生的信息,包括向朋友咨询、向医院询问、查看广告,以及上网搜索等。但是,需要注意的是,网上信息真伪难辨,患者应尽量选择权威网站或平台进行查询,并核实医生资质和经验的真实性。

**检查医生信誉** 收集到医生信息后,患者应进一步检查医生的信誉。患者可以通过查看医生的学术成就、参与的专业学会、获得的荣誉奖项,以及其他医生的评价等,来评估医生的信誉水平。患者还可以向医院或专业学会咨询医生的执业情况和投诉记录等信息。

**就诊与沟通** 在确定候选医生后,患者应亲自前往医院就诊并与医生进行面对面沟通。在就诊过程中,患者应详细询问医生的手术方案、手术风险、术后护

理,以及费用等问题,并观察医生的态度和沟通能力。通过沟通,患者可以更加全面地了解医生的专业水平和特点,从而做出更加明智的选择。

**签订手术协议** 在选定医生后,患者应与医院签署手术协议。手术协议应明确手术项目、手术费用、手术风险,以及双方的权利和义务等内容。签订协议前,患者应仔细阅读协议内容并确认无误后再签字。同时,患者还应保留好手术协议和相关票据。

**整形手术是一项高风险的医疗行为**,选择合适的整形外科医生至关重要。希望这些信息能够帮助大家增强把关意识,关注医生的专业能力和信誉水平,并采取实际行动来选择适合自己的整形外科医生,确保整形手术的安全。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市悦容医疗美容外科)

# PET-CT检查助力精准医疗

□张莹莹

## 基本原理

PET-CT是将PET(正电子发射断层显像)与CT(计算机断层扫描)两种技术完美融合为一体的医学影像学技术。两者的结合,可以让计算机处理形成融合图像,使医生能够同时获得病灶的功能与解剖信息,实现“透视眼”般的精准诊断。

## 特色优势

**早期诊断肿瘤等疾病** PET-CT检查能在肿瘤早期尚未产生解剖结构变化前,发现隐匿的微小病灶(大于5毫米),显著提高了早期诊断的准确率。这一特性使医生能够更早开展介入治疗,提高治疗效果,延长患者的生命周

## 全身快速检查

PET-CT检查完成全身扫描(颈、胸、腹、盆腔)仅需20分钟左右,能分别获得PET检查、CT检查及两者融合的全身横断面、矢状面和冠状面图像,实现了全身疾病的快速筛查。

**精准定位与分期** PET-CT检查不仅能精确显示肿瘤的位置、大小、形态,还能利用功能代谢信息评估肿瘤的恶性程度和预后情况,为肿瘤分期和制定个性化治疗方案提供重要依据。

**评估治疗效果** 在治疗过程中,PET-CT检查可用于监测肿瘤

的变化,评估治疗效果,及时调整治疗方案,避免无效治疗。

**多领域应用** 除了肿瘤领域,PET-CT检查还在脑部和心脏等重大疾病的早期发现和诊断中发挥着重要作用,如癫痫病灶的准确定位、冠心病的诊断等。

## 临床应用

PET-CT检查在肿瘤诊疗方面的应用尤为突出,临床应用率在90%以上。

**初始诊断** 鉴别肿瘤的良恶性,明确肿瘤分期。

**治疗指导** 根据PET-CT检查提供的精准信息,医生能够制定

更为精准的治疗方案,包括手术、放疗、化疗等。

**疗效评估** 在治疗过程中和治疗后,可以使用PET-CT检查评估治疗效果,及时调整治疗方案。

**复发监测** 在随访过程中,PET-CT检查能够早期发现肿瘤复发,为患者争取宝贵的治疗时间。

此外,PET-CT检查还广泛被应用于癫痫、抑郁症、帕金森病、脑血管疾病等疾病的诊断与治疗。

## 注意事项

虽然PET-CT检查具有诸多优势,但是并非所有人都适合进行

此项检查。

**适应症** PET-CT检查费用较高,且具有一定的辐射风险。因此,应严格控制适应症,避免不必要的检查。

**检查前准备** 在检查前,患者需要严格禁食(一般需要禁食6小时以上),避免剧烈运动,并在注射显像剂后保持安静等待,以确保图像质量。

**辐射问题** PET-CT检查虽然具有辐射,但是在安全范围内,不会对人体造成严重危害。然而,在检查药物所产生的放射线没有完全消失之前,应避免近距离接触孕妇和婴儿。

**特殊人群** 孕妇、儿童等特殊人群一般不建议进行PET-CT检查。

(作者供职于山东省滕州市中心医院)

# 医学微生物检验

□贾向红

微生物涵盖许多种类,涉及食物、医药、农业等多个领域。医学微生物检验是一种重要的医学检测手段,对于疾病的诊断、治疗和预防具有重要的意义,常用于感染性疾病的诊断。

**院内感染** 也称医院感染,是指住院病人在医院内获得的感染,包括在住院期间发生的感染和在医院内获得的出院后发生的感染,但不包括入院前已开始或者入院时已处于潜伏期的感染。要想防治院内感染,就要快速找出传染源。那么,微生物检验技术就是院内感染防控的主要手段之一。

## 什么是微生物检验

微生物检验是对在人体、动植物样本及环境样品中发现的微生物进行检测。微生物主要

包括:细菌、病毒、真菌、寄生虫。检测方法主要有细菌培养、分子生物学技术,免疫学方法等。利用这些检验技术手段,可以准确确定微生物的类型和数量,以及对抗生素和其他药物的敏感程度,从而为临床医生提供准确的信息。

**常见的微生物检验方法**

**细菌培养** 细菌培养是一种比较普遍的微生物检查方法,它是把待检样本放在一个特殊的培养基上进行培养,让那些待检样本中的微生物在培养基上生

长繁殖,形成明显的菌落。医务人员通过观察微生物菌落形态特征进一步鉴定病原体。

**分子生物学技术** 分子生物学技术中聚合酶链式反应(PCR)、实时荧光定量PCR等,是一种不用培养,而且灵敏度比较高、特异性强,可以直接进行微生物检验的核酸检测技术,适用于检验难以培养的微生物的新方法。

**免疫学方法** 包括酶联免疫吸附试验(ELISA)、免疫荧光染色等,也就是在被检验者体液中

提取特定抗体或抗原,诊断传染病或评估疫苗免疫效果。

## 微生物检验的应用

**结核病的诊断与治疗** 在新发传染病早期阶段,医务人员可以利用微生物检验快速诊断出病原体,并实施隔离措施,防止疾病蔓延。结核病是一种由结核分枝杆菌感染所致的感染性疾病,对患者痰液中的细菌进行培养及PCR检验,能对其做出正确诊断。

**病毒性感染鉴定** 流感、登革热等病毒性疾病的诊断中,利

# 尿失禁的原因与治疗

□张灿峰

随着生活方式的改变、工作压力的增加,以及医疗技术的进步,尿失禁不再局限于老年人,而是影响着越来越多的人群。

## 尿失禁的定义和分类

尿失禁是指膀胱内的尿液,不能控制而自行流出。

**应力性尿失禁** 这种类型的尿失禁一般发生在咳嗽、打喷嚏、大笑或举重等活动时,因膀胱肌肉失控,而导致尿液泄漏。

**急迫性尿失禁** 急迫性尿失禁是指由于膀胱肌肉的突然收缩,导致不受控制地排出尿液,常伴随着尿意突然增强的情况。

**膀胱过度活跃** 这种类型的尿失禁一般由于膀胱过度活跃或过度敏感所致,导致尿意频繁和尿失禁。

**功能性尿失禁** 功能性尿失禁是指由于脑部或神经系统疾病

导致的尿液控制功能受损,从而引发尿失禁。

## 发病原因

尿失禁是一种常见的泌尿系统问题,发病原因涉及多方面。人在正常排尿过程中,尿液由肾脏产生并储存在膀胱中,当膀胱充盈时,神经信号会告知大脑让膀胱肌肉收缩并放松尿道括约肌,使尿液排出。然而,尿失禁可能是由膀胱肌肉功能失调、盆底肌肉无力或神经系统疾病引起。生活方式因素,如长期憋尿、不良饮食习惯、缺乏运动等也可能增加尿失禁的风险。

特别是在女性的生理期,盆底肌肉和膀胱组织改变会增加尿失禁患病率。

## 治疗方法

**应力性尿失禁的治疗** 应力性尿失禁通常是由盆底肌肉无力或损伤导致的,治疗方法包括盆底肌肉训练、生物反馈疗法和手术治疗。

**盆底肌肉训练** 是通过加强盆底肌肉力量和控制能力,来降低尿失禁发生率。

**生物反馈疗法** 是通过监测盆底肌肉活动并提供反馈,帮助患者学会如何控制尿液流动。对于

一些严重应力性尿失禁患者,手术治疗可能是必要的,如盆底重建手术或尿道支架植入术。

## 急迫性尿失禁的治疗

急迫性尿失禁的治疗重点是降低膀胱肌肉活跃度,常见的治疗方法包括药物治疗和行为疗法。药物治疗有抗胆碱药物和 $\beta$ -肾上腺素能受体激动剂等,这些药物可以降低膀胱肌肉过度兴奋,从而减少尿失禁的发作次数。行为疗法包括膀胱训练,即通过定时排尿来训练膀胱控制力,避免憋尿,以降低尿失禁发生率。

**膀胱过度活跃的治疗** 膀胱

过度活跃的治疗主要包括药物治疗、膀胱训练和电刺激疗法等。药物治疗,常用的药物包括抗胆碱药物和 $\beta$ -肾上腺素能受体激动剂等。膀胱训练,主要是通过调整排尿时间和频率来训练膀胱控制力,从而减少尿意频繁。电刺激疗法是通过在膀胱或盆底神经上施加电刺激来调节膀胱功能,从而减少尿意。

**功能性尿失禁的治疗** 功能性尿失禁需要针对原发病进行治疗。例如,因糖尿病导致的尿失禁,需要控制血糖水平;因神经系统疾病导致的尿失禁,需要治疗神经系统疾病。因此,针对功能性尿失禁的治疗方法是多样化的,需要根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

(作者供职于河南省新乡市中心医院泌尿外科二病区)

# 慢性肾脏病的日常护理与管理

□周钦玲

慢性肾脏病(CKD)是一种长期进展性疾病,要求患者和医疗团队之间建立紧密的合作,确保病情稳定,提升生活质量。

## 病情监测

**定期复查** 患者应按照医生的建议定期复查,以便医生及时了解病情变化,调整治疗方案。

**监测肾功能** 患者应关注自己的肾功能指标,如肌酐、尿素氮等,如有异常应及时就医。

**注意预防并发症** 慢性肾脏病容易引发高血压、贫血等并发症,患者应关注这些并发症的预防和治疗。

## 心理调适

慢性肾脏病是一种长期疾病,患者需要承受一定的心理压力。因此,心理调适对患者的康复至关重要。患者应保持积极乐观的心态,学会调节情绪,寻求家人和社会的支持。如有需要,可咨询心理医生,进行心理疏导。

## 用药管理

**遵医嘱服药** 患者应严格按照医生的建议规律服药,不得擅自停药或更改药物剂量。

**注意药物不良反应** 某些药物可能对肾脏造成损害,患者应关注药物的不良反应,如有异常应及时就医。

**避免使用肾毒性药物** 患者应了解哪些药物具有肾毒性,应避免使用这些药物。

总之,慢性肾脏病管理不仅仅是为了控制病情、延缓疾病发展,更是为了提高患者的生活质量。在此,我们呼吁广大慢性肾脏病患者和家属,要正视慢性肾脏病带来的挑战,积极学习相关知识,提高自我管理能力和与医疗团队紧密合作,共同为疾病的控制和生活质量的提高而努力。

(作者供职于山东省淄博市沂源县中医医院)

# 专业护理帮助缓解眩晕

□范娟娟

眩晕是一种常见的临床症状,常常让患者感到天旋地转,步履不稳,严重影响日常生活。然而,经过专业的护理和科学的调理,可以帮助患者缓解眩晕,找回平衡感。本文主要从神经内科护理的角度,为大家详细介绍眩晕的专业护理方法。

了解眩晕的病因是制定有效护理方案的基础。眩晕可能由内耳问题、前庭神经炎、脑血管病变等多种原因引起。神经内科护理人员与医生紧密合作,对患者进行全面检查和评估,可以明确眩晕的病因。其中包括详细询问患者的病史、进行体格检查、必要的实验室检查等。只有明确病因,医务人员才能为患者制定个性化的护理方案。

药物是治疗眩晕的重要手段之一。神经内科护理人员根据医嘱,帮助患者进行药物治疗。这包括向患者解释药物的名称、作用、用法和可能的副作用,确保患者正确使用药物。同时,护理人员还会密切关注患者的药物反应,及时调整药物剂量或更换药物,以确保治疗效果和患者的安全。

除了药物治疗,功能锻炼和康复训练也是缓解眩晕的重要措施。神经内科护理人员根据患者的具体情况,制定合适的锻炼计划。这包括平衡训练、前庭功能训练等,旨在提高患者的平衡能力和前庭功能,降低眩晕发生率。护理人员将指导患者进行正确的锻炼,并监督患者的训练进度,确保锻炼效果。

此外,健康教育是神经内科护理的重要组成部分。护理人员向患者普及眩晕的相关知识,包括病因、症状、预防方法等。健康教育,可以帮助患者更好地了解自己的病情,掌握正确的自我管理方法。护理人员还会指导患者如何避免诱发眩晕的因素,如避免突然起身或转身、保持良好的作息习惯、避免过度劳累等,帮助患者有效管理病情。

在眩晕的康复过程中,患者需要保持良好的生活习惯,避免过度疲劳和长时间熬夜。对于供血不足造成的眩晕,患者应注意在站立时保持平衡,避免突然起立或转身。同时,保持心态平和对眩晕的防治也很重要。患者应避免生气、动怒、忧郁等不良情绪,以免加重眩晕。

在神经内科护理中,护理人员需要特别注重患者的心理护理。眩晕常常给患者带来焦虑、恐惧等负面情绪,影响患者的心理健康。神经内科护理人员应积极与患者沟通,了解他们的心理需求,提供必要的心理支持和疏导。护理人员会鼓励患者树立信心,积极面对病情,同时指导他们通过放松技巧、冥想等方式缓解焦虑和精神压力。

综上所述,眩晕虽然是一种常见的临床症状,但是通过专业的护理和科学的调理,可以有效缓解眩晕症状,找回平衡感。神经内科护理人员将与患者紧密合作,制定个性化的护理方案,提供全方位的护理和支持。让我们共同努力,远离眩晕困扰,享受健康生活。

(作者供职于山东省聊城市冠县人民医院)

# 呵护心脏,从细节做起

□任文

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉硬化或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死,而导致的心脏病。冠心病的主要症状包括胸痛(心绞痛)、胸闷、气短、乏力等,严重时可能导致心肌梗死,甚至猝死。

## 健康饮食

**低盐、低脂、低糖** 控制饮食,每天盐摄入量不超过4克~6克,以降低血压;减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入量,如肥肉、动物内脏、蛋黄等,避免血脂升高;选择低糖或无糖食品,控制血糖水平。

**增加膳食纤维** 膳食纤维有助

于降低胆固醇水平,预防动脉粥样硬化,可以常吃一些燕麦、豆类、坚果和绿叶蔬菜等富含膳食纤维的食物。

**适量饮食** 避免饮食过饱,每餐吃到不饿为宜,避免增加心脏负担。

## 适度运动

适度运动能够增强心脏功能,促进血液循环,降低冠心病风险。患者应根据个人情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、打太极拳等。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟高强度运动,同时结合力量训练,提升心肺耐力和肌肉力量。

注意运动强度不宜过大,避免剧烈运动诱发心绞痛。

## 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是诱发冠心病的重要危险因素。吸烟会导致血压升高、心率加快,增加心脏负担;过量饮酒,会引起心律失常、心肌肥大等问题。因此,戒烟限酒是保护心脏的重要措施之一。

## 情绪管理

情绪波动,尤其是长期的精神紧张和压力过大,会增加心脏的负担,诱发或加重冠心病。学会情绪管理,保持积极乐观的心态,对预防和治疗冠心病至关重要。人们可以冥想、练瑜伽、阅读、旅行等方

式来放松心情,缓解压力。

## 规范治疗

对于已经确诊的冠心病患者,遵医嘱规范治疗是控制病情、预防并发症的关键。按时服药,定期复查,根据医生建议调整治疗方案。同时,注意药物间的相互作用和不良反应,确保患者用药安全有效。

## 定期检测

患者应定期测量血压、血糖、心率等指标,记录自身症状变化。如果出现胸痛发作频繁、程度加重、持续时间延长,或出现呼吸困难、头晕等症状,患者应立即就医。

## 急救知识

掌握基本的急救知识,如心肺复苏术(CPR)和正确使用硝酸甘油等急救药物,对于冠心病患者来说至关重要。在紧急情况下,能够迅速采取正确的急救措施,可以为患者争取宝贵的救治时间。

冠心病护理,是一场持久而细致的“战役”。它不需要轰轰烈烈的壮举,却离不开日复一日的坚持与努力。让我们从今天开始,将冠心病的护理融入生活的点点滴滴,用爱与关怀为心脏筑起一道坚实的防线。

(作者供职于山东省潍坊市荣复军人医院)