

肺癌的早期症状和预防方法

□崔艳红

你知道呼吸是依靠人体哪个器官吗？其实,肺部是重要的呼吸器官。今天,笔者就跟大家讲解发生于肺部的恶性肿瘤——肺癌的早期特点及防治措施,以及对症治疗方法。

早期症状

咳嗽 咳嗽是肺癌的一个常见症状,由于咳嗽是常见的疾病症状,所以许多人会疏忽这个环节。若原先没有咳嗽相关的疾病,突然出现干咳、痰液很少及有黏稠痰液,并且持续2周~3周不能痊愈,应提高警惕,并及时到医院就诊。

咯血和咯血痰 咯血是肺癌的一种常见的首发症状,表现为

间歇性或者持续性痰中带血,颜色鲜红,偶尔会出现大量咯血现象。40岁以上的患者,如果以前没有出现过咯血现象,突然出现难以解释清楚的血痰症状,应该引起高度重视,并及时就诊。

胸痛 肺癌患者就诊时,可存在疼痛性质多样的胸痛,这种痛感可以不定位,强烈且无法缓解。若心脏无健康问题,但总是胸痛难忍,应考虑是不是肺癌的临床症状。

气短 若在安静、休息状态下,出现呼吸困难、喘气、胸闷等现象,也必须引起重视,及时就医。

发热 突然出现多种发热症状,比如恶寒、潮热和微热等。一旦发现不明原因的高热,需要

引起警觉,尽快到医院就诊。

预防措施

戒烟 人们应远离二手烟。相关研究资料显示,吸烟是诱发肺癌的主要原因之一。每天吸烟20根以上,且烟龄超过20年的人,患肺癌的风险比不吸烟者高出20倍。其中,被动吸烟者患肺癌的可能性也比较高。

远离污染环境 城市空气污染严重,对人类身心健康有负面影响,居住在城市的人患肺癌的概率比农村居民高。因此,我们应避免吸入化学废气,以维护自身的身心健康。此外,房屋装修后的化学物质苯,也会对肺部健康造成威胁。因此,房屋装修完

毕后,要充分通风,待室内空气质量合格后,才能搬进新家居住。

保持心理健康 情绪是影响身体健康的重要因素之一。不良心理状态会导致肺癌,比如精神压抑、情绪烦躁、担心、恐惧等都与肺癌的发病有一定关系。因此,为了预防肺癌,保持健康的心理状态至关重要。

健康饮食 多吃鲜嫩的绿叶蔬菜和水果,少吃油炸和烤肉等食品。养成健康的饮食习惯,能在一定程度上预防肺癌。养成良好的饮食习惯,对身体健康有积极作用,饮食上还要注意少盐、少糖,不吃刺激性食物,可多吃一些豆制品;不要吃太咸、太辣的食物;进食后不要立即躺下休息,应站立一会儿。

定期体检 干咳、咳嗽久治不愈、痰中带血等症状都是肺癌的早期危险信号,均能通过定期体检发现异常。如果早期发现肺癌,并及时切除癌变部位,大多数患者可以延长生存期至10年以上。肺癌高危人群更应坚持定期检查。

总之,人们应多注重肺部健康,比如定期体检;在平时,人们应多吃一些有利于肺部健康的食物,比如梨、枇杷、银耳、黑木耳等。同时。如果您是肺癌患者,笔者建议您积极配合治疗、保持良好心态,正确看待疾病,有利于身体早日康复。

(作者供职于南阳市中心医院呼吸与危重症医学科二病区)

皮试操作要点有哪些更新

□刘会超

皮试,即皮肤试验,是对皮肤组织进行的一种快速检查个体有无过敏反应特异性IgE(血清免疫球蛋白)抗体的生物检测,通常用来预测药物过敏反应。在临床中,常见的有青霉素皮试、头孢皮试等。

多年来,为了防止过敏反应发生,特别是严重过敏反应发生,有关部门规定青霉素在使用前需要做皮肤敏感试验,皮试阴性的药物可以给予患者使用,皮试阳性的则禁止使用。在临床上,因做青霉素皮试、头孢皮试呈阳性,所以青霉素类、头孢类药物不能让患者使用,这种观念已经深入人心。这就促使一些临床医生放弃青霉素类、头孢类的药物,而选用其他药物治疗疾病。其中,除一些正常皮试外,临床上还存在一些不必要的皮试,既造成了医疗资源浪费,又在很大程度上影响了治疗。

进,不仅需要药师、临床医师的科普宣传、身体力行,还需要广大患者的理解和支持。

《原则》中指出,青霉素类药物在使用前需要做常规的青霉素皮试。头孢菌素类药物,在用药前做常规皮试,对过敏反应的临床预测价值无充分的循证医学证据,并且,大多数头孢菌素类抗菌药物的说明书、《抗菌药物临床应用指导原则》和《中华人民共和国药典临床用药须知》均未要求用药前做常规皮试。同时,单环类、头霉素类、氧头孢烯类、碳青霉烯类等其他β内酰胺类也不推荐做常规皮试。这就涉及皮试的假阳性、假阴性问题。也就是说,该类药物进入人体之前产生的物质,直接影响着过敏反应。不难发现,药物生产环节的质量控制及规范储存与配制,可以

预防和减少过敏反应。并且,临床操作的规范性与结果的解读,会直接影响皮试结果。关于青霉素与头孢菌素的交叉过敏反应问题,以青霉素与第一代头孢菌素之间的交叉过敏性比较多见,可达10%;第二代头孢菌素与青霉素之间的交叉过敏反应率仅为2%~3%;第三代、第四代头孢菌素与青霉素之间的交叉过敏反应率低至0.17%~0.7%。

目前,相对于过分依赖皮试,详细询问疾病史和辨别过敏史,更能预防和减少过敏反应。值得注意的是,皮试仅能用于判断药物引起的速发型过敏反应,并不能预测其他较为少见的过敏反应。因此,在用药过程中,仍需要密切监护,尤其是初次用药前30分钟,更应如此。

其间,医务人员应熟悉严重过敏反应救治措施,配备过敏反应抢救药品和设备,可有效减少不必要的皮试。这样,不仅能减少医疗资源浪费,还能为临床治疗提供更多选择。

(作者供职于平顶山市第一人民医院药学部)

如何预防成人急性腹泻

□陈 龙

众所周知,急性腹泻发作时,不仅有腹泻现象,还伴有浑身发冷、肚子疼痛、头晕、发热等症状。一些人在遇到这种情况时,就会自行服用止泻药物,但只是暂时缓解了症状,并没有彻底解决问题。这说明只有消除病因,才能从根本上治愈疾病。

成人急性腹泻的原因

引起急性腹泻的原因有以下几点:一是肠道疾病。急性肠道疾病是常见的病因之一,例如急性肠道感染、病毒感染,以及细菌、真菌、变形虫感染等均会导致急性腹泻。二是急性中毒。细菌性食物中毒也能引起急性腹泻,例如金黄色葡萄球菌感染、变形杆菌感染等,都会引起急性腹泻。另外,植物桐油中毒、动物河豚中毒和有机磷农药中毒,也是引起急性腹泻的病因。三是全身感染。比如败血症、伤寒、霍乱及流行病等均是引起急性腹泻的病因。四是饮食不当。暴饮暴食后,肠腔的内容物骤然增多,胃肠道分泌物

如何预防成人急性腹泻

在日常生活中,人们可以通过以下几种方法达到预防急性腹泻的目的:一是讲究食品卫生。食物制作要生熟分开,避免交叉污染,尽量少吃易携带病菌的食物(比如螺蛳、螃蟹等),需要在煮熟、蒸透后再食用。二是注意饮用水卫生。饮用水进行煮沸后再饮用,可以起到杀灭致病微生物的作用。三是注意手卫生。在日常生活中,要养成勤洗手的习惯,比如饭前便后要先洗手。四是与腹泻患者保持距离。在生活中,应避免与腹泻患者接触的机会,最好不共用餐具。五是注意腹部保暖,不要受凉。当天气突变时,不要

迎风说话,以免冷空气直入口鼻,伤及脾胃。六是加强锻炼。在日常生活中,保证睡眠充足、适量运动,均能起到预防肠道传染病的效果,从而预防急性腹泻。七是调畅情志。保持心情舒畅,也能提高防病能力。八是一部分人食用鱼、虾等食品后,会出现过敏反应,主要表现为腹痛、腹泻、荨麻疹等。此时,人们应立即就诊,并戒食此类食品,避免再次发生腹泻。九是保持空气清新。在日常生活中,居室应经常开窗通风,保持空气流通;不要将窗户长时间关闭,避免增加病毒和细菌感染的概率,继而诱发急性腹泻。

综上所述,只有从根本上了解急性腹泻的病因,才能做到有效预防。在日常生活中,人们要养成良好的饮食习惯,保证充足的睡眠,保持心情舒畅,适量运动等,均可提高预防疾病的能力。一旦出现急性腹泻症状,人们应立即就诊,不能因一时疏忽而错过最佳治疗时机。

(作者供职于河南省人民医院急诊医学科)

2023年3月25日

星期六

责编 李 云

美编 李 云

缺血性脑卒中是指由于脑部供血不足,导致脑部神经细胞死亡的症状。如今,脑卒中的发病率呈逐年上升趋势,已成为全球性的健康问题。目前,缺血性脑卒中的有效治疗方法之一是溶栓治疗。

什么是溶栓治疗

溶栓治疗是一种使用药物溶解血栓从而恢复血液流通的治疗方法。对于缺血性脑卒中患者,血栓形成是导致脑血管阻塞的主要原因。溶栓治疗可以迅速溶解血栓,恢复脑部血流,挽救患者的生命。

溶栓治疗的适应症

缺血性脑卒中 缺血性脑卒中是溶栓治疗的主要适应证之一。患者发病后,尽早实施溶栓治疗,可以迅速恢复脑部的血流,减轻脑细胞的缺血和缺氧程度,挽救患者的生命。对于缺血性脑卒中患者,溶栓治疗应该在症状出现后尽快进行治疗,通常在发病后3小时内进行溶栓治疗。其中,对于某些特定患者,可以在发病后4.5小时内进行溶栓治疗。

心肌梗死 心肌梗死是指由于冠状动脉阻塞,导致心肌缺血坏死的一种心血管疾​​病。通过溶栓治疗,可以迅速溶解血栓,恢复冠状动脉的血流,挽救心肌细胞,降低心肌梗死的死亡率。

溶栓治疗的禁忌证

出血性脑卒中 对于出血性脑卒中,溶栓治疗并不适用,甚至会导致患者死亡。因为在出血性脑卒中的情况下,脑部会出现出血现象,如果进行溶栓治疗,药物会加快出血速度,导致脑部出血量增加,进一步损害神经功能。

颅内出血 颅内出血是溶栓治疗的绝对禁忌证,因为药物可能会导致出血症状加重或者脑积水等并发症,从而增加患者发生死亡风险。

近期手术或外伤 近期手术或者外伤是溶栓治疗的相对禁忌证,因为手术或者外伤会对身体的正常生理功能造成一定程度的损伤,而溶栓治疗可能会加重这种损伤程度,导致患者出现并发症。

短时间内大量口服抗凝药物 短时间内大量口服抗凝药物是溶栓治疗的相对禁忌证,因为抗凝药物会影响血液的凝固功能,导致出血风险增加。如果在此种情况下进行溶栓治疗,会进一步增加出血风险。

严重高血压 严重高血压也是溶栓治疗的相对禁忌证,因为高血压会导致血管破裂,增加出血风险。如果在此种情况下进行溶栓治疗,会产生出血风险。

需要注意的是,以上禁忌证并不是绝对的,医生需要根据患者的具体情况,综合考虑治疗的风险和益处,来决定是否进行溶栓治疗。因此,在进行溶栓治疗前,患者需要告知医生所有的病史和药物使用情况,以避免治疗过程中出现并发症等风险。

总之,缺血性脑卒中是一种严重的疾病,而溶栓治疗是缺血性脑卒中的有效救治方法之一。但是,在进行溶栓治疗时,需要考虑到禁忌证和副作用等因素,同时还需要注意治疗的时机,只有及时进行治疗,才能有效挽救患者的生命。

(作者供职于河南大峪沟煤业集团有限责任公司职工医院内科)

什么是颈动脉狭窄

□何净斋

颈动脉是将血液由心脏输送至头部的大血管,是大脑的主要供血血管之一。目前,颈动脉狭窄已经成为危害群众健康的“头号杀手”之一,特别是中老年群体,很容易出现颈动脉狭窄。在50岁以上的人群中,颈动脉狭窄发病率达35%~50%。那么,什么是颈动脉狭窄呢?颈动脉狭窄有哪些临床表现呢?该如何治疗颈动脉狭窄呢?

怎样治疗

首先,对于颈动脉狭窄应当高度重视,要积极控制危险因素,服用抗血小板及他汀类药物是有益的。然而,对于颈动脉狭窄程度在50%以上者,有临床症状的患者,或者狭窄在70%以上者,均应该积极采取手术治疗,可降低致残率、致死率。

手术治疗方法

内膜剥脱手术 该手术是经典的外科手术方式,在国内内外广泛开展,手术效果确定。

支架植入术 该手术具有创伤小、恢复快的特点,是近年来广泛开展的微创治疗方法,通过球囊扩张及支架置入,从而达到预防脑卒中的目的。

注意事项

对于颈动脉狭窄的患者,精心照顾可以缓解病情。

用药及饮食 遵照医嘱用药,不擅自停药;定期复查,防止出现并发症;要清淡饮食,多吃天然谷类、蔬菜,以及富含纤维的食物、水果等,禁食油腻及高热量的食物。

病情监测 根据医生的建议,结合患者的自身情况,定期、合理进行超声、CTA或者脑血管造影检查,定期检测血糖、血脂、血压等。

健康管理 戒烟、戒酒,并加强体育锻炼;重视自身健康情况,一周至少运动3天,每次至少运动30分钟;早睡早起,心情愉悦;把体重控制在正常范围。

总之,颈动脉狭窄不容被忽视,患者在平日里一旦出现不适症状,应立即去医院治疗,以免造成严重后果。

(作者供职于郑州大学第一附属医院腔内血管外科)

肠道微生物与心血管疾病的关系

□张晶晶

肠道微生物是指寄居在人体肠道内的微生物群体,包括细菌、真菌、病毒等。这些微生物不仅参与消化吸收和免疫调节,还与许多疾病密切相关,其中包括心血管疾病。越来越多的研究结果表明,肠道微生物可以影响心血管疾病的发生和发展。本文将介绍肠道微生物与心血管疾病的关系及病理机制,并探讨肠道微生物对预防和治疗心血管疾病的意义。

肠道微生物与心血管病的关系。心血管疾病是指一组包括冠心病、高血压病、心力衰竭及中风在内的疾病。这些疾病与动脉粥样硬化有关,即动脉内壁粥样性增厚,并逐渐失去弹性,导致血管狭窄和阻塞。肠道微生物可以通过以下几种方式影响心血管疾病的发生和发展。

通过代谢产物影响心血管疾病 肠道微生物通过代谢产物的产生和释放对心血管系统产生影响。例如一些细菌可以产生短链脂肪酸(SCFA),这些化合物可以通过多种途径对心血管疾病发挥作用。SCFA可以降低血液中胆固醇和三酰甘油的水平,同时增加高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)的水平,从而降低心血管疾病的风险。

通过免疫调节影响心血管疾病 肠道微生物可以通过免疫调节影响心血管病​​发生和发展。肠道微生物对免疫系统的影响,包括影响免疫细胞的分化和功能、影响免疫细胞和上皮细胞间的相互作用,以及影响免疫反应的程度和方向等。这些免疫调节作用可以通过调节炎症反应、促进自身免疫耐受性和免疫平衡来影响心血管疾病的发生和发展。

通过风险因素影响心血管疾病 肠道微生物可以影响饮食习惯、体重和代谢率等因素,从而影响心血管疾病的发生和发展。一些研究结果表明,肠道微生物可以通过影响葡萄糖代谢、脂肪代谢和胆固醇代谢等途径,从而影响心血管疾病的风险因素。此外,肠道微生物还可以通过影响植物固醇、多酚和抗氧化物等营养素的吸收和代谢,从而影响心血管疾病的风险因素。

肠道微生物和心血管疾病的治疗 肠道微生物对心血管疾病的影响,为心血管疾病的预防和治疗提供了新思路。一些研究结果表明,通过调节肠道微生物群落可以降低心血管疾病的风险。这种治疗策略包括食用益生菌和抗生素等。通过饮食控制、增加益生菌的摄入量及合理使用抗生素等方法,可以调节肠道微生物的群落结构和功能,从而对心血管疾病的发生和发展产生积极影响。

总之,肠道微生物与心血管疾病的关系是复杂而密切的。肠道微生物通过多种途径,比如影响代谢产物、免疫调节、影响心血管疾病的风险因素等,影响心血管疾病的发生和发展。因此,肠道微生物可以作为一种新的心血管疾病预防和治疗的思路。未来,我们需要更加深入研究肠道微生物与心血管疾病的关系,探索更加有效的治疗策略,并促进肠道微生物的健康和平衡,从而为心血管疾病的预防和治疗提供更好的方案。

(作者供职于阜外华中心血管病医院冠心病重症监护室)

帕金森病的临床表现及治疗措施

□谢 勇

为什么食堂阿姨的手总是抖动呢?其实,除了食堂阿姨的手抖动,还有越来越多老年人的手也时常抖动。那么,当你老了,身体抖动了,该怎么办呢?

临床表现

帕金森病的症状分为运动症状和非运动症状。帕金森病典型的运动症状有4个主要表现:

一是运动迟缓,很多患者家属告诉医生,在患者出现明显手抖之前,就有长时间的运动迟缓、反应迟钝等现象。二是肌张力增高,患者觉得手脚僵硬,走路时感觉迈不开腿,这是帕金森病的特点之一,即肌张力改变。三是手抖症状,这是多数帕金森病患者的重要特点,患者的手抖症状类似于搓丸样手

抖或者数钞票样手抖。四是身体姿势和步态异常,患者在行走时表现出特别的步态,称为冻结步态,患者以小碎步的模​​样往前走,好像慌张、紧张一样,这是帕金森病的核心运动症状之一。

并发症

感染 包括呼吸道感染、肺部感染、泌尿系统感染等。

损伤 帕金森病属于一种慢性进展性运动障碍疾病。随着病情的进展,很多患者出现走路不稳、容易摔倒、发生骨折等现象。

心理障碍 帕金森病时常伴

有抑郁、焦虑等症状,影响睡眠,对疾病的治疗产生不利影响。

智力减退 有一些帕金森病晚期患者合并阿尔茨海默病,智力减退,需要家属24小时精心照顾。

诊断方法

目前,全世界没有诊断帕金森病的仪器,主要依靠专科医生的临床经验及一系列辅助检查结果,排除与帕金森病混淆的疾病,比如因药物、感染、脑血管病,以及甲状腺疾病、免疫系统疾病、肿瘤等引起的继发性帕金森综合征、帕金森叠加综合征(如多系统萎缩、进行性核上性麻痹、皮基底节变性等)、某些遗传病(如肝豆状核变性、脊髓小脑共济失调)等,所以完善辅助检查是非常必

要的。专科医生对帕金森病的诊断是依据国内外最新的帕金森病诊断标准,并结合询问病史及体格检查结果等,进行综合分析,才能精准诊断疾病。

治疗措施

帕金森病的治疗方法有药物治疗和手术治疗。

药物治疗 抗胆碱能药物,如苯海索(安坦);促进多巴释放的药物,如金刚烷胺;复合的左旋多巴制剂,如多巴丝肼片(美多芭);作用于多巴胺受体的激动剂,比如临床常用的普拉克索等;减少多巴在外周或中枢的降解代谢药物,如单胺氧化酶-B抑制剂,有司来吉兰、雷沙吉兰等。还有COMT(儿茶酚-O-甲基转移酶)抑制剂,可以

抑制多巴降解,称为恩他卡朋片(珂丹)。

根据不同患者的临床症状和年龄,进行个体化选择,然后进行药物滴定,从小剂量逐渐加量。可以采用单药治疗,也可以采用不同的药物联合治疗。

手术治疗 对于药物治疗效果不好,病龄超过5年的患者,经过评估也可以采取手术治疗。手术的方法叫DBS,也就是深部脑刺激器植入手术,可以改善患者震颤的症状。

总之,帕金森病不可怕,只要及时就医,遵照医生的建议,按照要求进行治疗,并定期复查,可以将病情控制到理想状态。

(作者供职于南阳南石医院神经内科一病区)