

# 癌症患者如何进行心理调节

□高雅丽

俗话说,谈癌色变。当得知自己患上癌症后,会产生许多心理问题,比如对癌症痛苦折磨的恐惧,对手术、化疗等治疗手段的抵触和对不良反应的担心,害怕与亲人分离、害怕周围人异样的眼光等。这些负面情绪会导致生活质量下降,免疫功能被削弱,反而容易加速病情的进展。那么,癌症患者应该如何进行心理调节呢?

## 坚定信念

一般来说,癌症患者通常会经历否认期、愤怒期、协议期、沮丧期和接受期这5个心理阶段,在这个漫长的过程中,如何帮助癌症患者保持坚定的信念,对于疾病的治疗来说至关重要。随着医疗技术的不断发展,大部分肿瘤可以得到有效的治

疗,患了癌症并不等于被“判了死刑”,就拿甲状腺癌、乳腺癌、淋巴瘤来说,目前有很大一部分患者已经实现带瘤生存,并且获得了很好的治疗效果。因此,对于癌症不能偏信盲从,或者直接放弃治疗,而要有正确的认识和坚定的信念,平时可以多看看医学科普刊物、养生书籍,或他人比较成功的抗癌经历,一旦对患病原因及治疗方案有了了解,就会降低对癌症的恐惧,增加长期生存的希望,以积极乐观的心态面对生活。

## 自我调节

人们常说,积郁成疾。消极、郁结情绪长期得不到缓解,会直接影响疾病的治疗和恢复。在肿瘤化疗过程中,有人心态好,则化疗反应相对较轻,有

人整天唉声叹气,吃不下,睡不着,化疗反应则相对较重。因此,日常生活中要进行适度的心理调节,找到合适的放松及发泄途径,不要把不良情绪憋在心里,要及时向亲人、朋友倾诉,建立患者交流群,互相沟通,传递正能量。多晒太阳,多参加户外活动,适度进行有氧运动。发展自己的兴趣爱好来转移注意力,如写作、书法、唱歌、唱戏,或跳舒缓的广场舞。

## 家庭支持

对抗病魔从来就不只是患者一个人能完成的事,家庭的支持在帮助患者战胜肿瘤的过程中起着至关重要的作用。

其实,在抗癌的过程中,家属所承受的压力并不见得比患者少,他们一样会经历紧张、焦

虑、恐惧、无助等情绪,自身的生活节奏也会被打破。患者家属如果情绪上悲伤失落,则会把这种消极情绪传递给患者,削弱其治疗决心,加重其厌世情绪。因此,家属一定要振作起来,调整心态,在患者面前“外松内紧”,照顾患者的同时也要照顾好自己。树立信心,放平心态,对患者进行积极的引导,增加交流沟通,了解其心理动态,及时配合医生对患者进行心理疏导。同时,要多学习肿瘤患者护理要点,承担起患者的护理工作,制作适合患者的营养餐,督促其多食蔬菜、水果,陪同患者进行锻炼。

## 医疗帮助

罹患肿瘤必定是痛苦而不幸的,治疗过程必定是艰辛且漫

长的。癌症患者常常要忍受疼痛、闷闷、食欲不振等痛苦,因此,选择合适的医生,制定科学的治疗方案尤为重要。

在疾病早期,医生应与患者沟通交流,让患者充分了解并接受自己的病情,然后根据患者情况制定手术、放化疗等个体化治疗策略。在疾病晚期,医生应关注患者心理状况,营造舒适的治疗环境,对症应用止痛、缓解焦虑、营养支持的药物来减轻患者痛苦。

总之,面对癌症不必惊慌害怕,不要有太多的心理负担,要树立积极乐观的生活态度,培养自己的兴趣爱好,在家人和医生的共同协助下与病魔作斗争。(作者供职于新华海信民生医院)

# 肛周脓肿是怎么回事

□朱友舟

肛周脓肿是肛肠科发病率较高的疾病之一,高发人群是青壮年,一般男性发病率高于女性。很多人因为不了解肛周脓肿的发病特点和症状,在患病初期没有予以重视而错过了最佳治疗时机,最终导致肛周化脓严重,病灶范围扩大。为了避免发生这种情况,今天我们来具体说说肛周脓肿到底是怎么回事。

## 什么是肛周脓肿

肛周脓肿是因肛腺感染后,向肛管直肠周围间隙组织蔓延而发生的化脓性感染疾病。简单来说,就是肛周发生了炎症后,细菌沿着肛腺口侵袭了肛腺,炎症入侵后使肛腺发生水肿、发炎等炎症,病情蔓延加重最终形成脓肿。肛周脓肿一旦形成,通过药物治疗是没有效果的,必须进行手术治疗。

## 肛周脓肿的发病症状

肛周脓肿的病灶位置不同,发病症状也会不同,随着病情的进展,肛周脓肿的症状也会越来越重,令患者痛苦不堪。肛周脓肿的症状表现包括以下几种:当病灶位于浅表时,肛门周围会出现持续性疼痛、肿胀,且疼痛会在坐立、行走、排便或进行动作牵拉时加重,导致患者无法正常走路、坐立,严重影响正常生活。当病灶处于深部时,主要表现为腰腹部胀痛、发热、寒战、大小便困难、全身乏力等。如果脓肿位于直肠黏膜下或括约肌时,则表现为肛门周围疼痛、排尿困难等。

## 肛周脓肿的治疗

肛周脓肿的治疗方法包括药物治疗和手术治疗。在发病初期,如果就诊及时,可通过药物治疗来控制病情,但肛周脓肿极易复发,静脉滴注、口服抗生素等都不能暂时缓解症状,不能从根本上治愈,因此,手术才是根治肛周脓肿的最佳办法。肛周脓肿手术包括穿刺抽脓术、切开引流术和根治性切除术,要根据患者的实际情况选择个体化的手术方案。

## 肛周脓肿的日常注意事项

注意肛周卫生清洁。肛周周围清洁度不够,会导致炎症加重,病灶范围扩大或者病情复发等。因此,患者需要注意局部的卫生,要定期清洗,更换内衣等。

改变不良习惯。不良的排便和生活习惯会导致病情加重,患者在排便时需要集中注意力,减少排便的时间。治疗期间不能过度劳累,保证充足的睡眠。不要久坐久立,长时间坐着或是站着会使血液流通不畅,增加患病风险。平时可适当锻炼身体,以加快血液循环,增强自身抵抗力,预防疾病的发生。

合理饮食。患者需禁食辛辣刺激性食物,尽量少吃不消化的食物,因为这类食物会导致粪便干燥,影响肛周脓肿的治疗和恢复。建议选择富含膳食纤维的食物,多吃新鲜的水果、蔬菜。

及时就医。当发生不适症状时,应尽早到医院就诊,当药物治疗效果不佳时,需要及时选用手术方式进行治疗,以免延误病情。

注意心理调节。过度的工作压力和精神紧张会使人体免疫力下降,从而增加感染的风险,应注意调节心情,避免过度焦虑和紧张。

(作者供职于山东省东营市广饶县广饶街道社区卫生服务中心)

# 关于咳嗽的几点小常识

□孙金云

咳嗽是日常生活中十分常见的症状之一,是由于呼吸道、支气管黏膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学刺激而引起的症状。诱发咳嗽的因素有很多,有的是生理性的,有的则是因疾病引起的。一旦出现病理性咳嗽,一定要引起重视,以免转变为慢性疾病。下面带大家了解一下咳嗽的相关知识。

## 咳嗽的分类

咳嗽按病程长短可分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。引起急性咳嗽的常见病有普通感冒、急性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性支气管炎急性发作期、哮喘等。急性咳嗽一般在3周内恢复。

引起亚急性咳嗽常见的病因也是感冒,除此之外,还有细菌性鼻窦炎、哮喘等疾病。亚急性咳嗽一般可在3周~8周内恢复。

引起慢性咳嗽的原因较多,通常可分为两类:一类是初查X线胸片有明确病变者,如肺炎、肺结核、肺癌等;另一类是X线胸片无明显异常,以咳嗽为唯一症状者。这类慢性咳嗽的常见原因有咳嗽变异性哮喘、鼻后滴漏综合征、支气管哮喘、食管反流性咳嗽等。慢性咳嗽的症状一般会持续8周以上。

咳嗽按性质可分为干咳和湿咳。干咳指的是咳嗽伴有少许的咯痰,痰少;湿咳大多数伴有咯痰,痰多、黏稠,一般呈黄色或绿色。

## 咳嗽对身体的影响

咳嗽是呼吸道出现的一种防御行为,咳嗽时可以将呼吸道内的分泌物排出体外,但频繁而剧烈的咳嗽会使胸腔和腹腔内压力增大,加重心脏负担,引发心血管系统、胃肠道系统、泌尿系统、神经系统、呼吸系统等多系统并发症,如咯血、气胸、腹部肌肉酸痛、肋骨骨折等。

## 如何缓解咳嗽

尽量保持室内空气温暖湿润,可以利用加湿器、热水杯、温热毛巾等物品所产生的水蒸气来保持呼吸道湿润,也可以多喝温水或是蜂蜜水等来改善咳嗽症状;家里可以常备咽喉含片,当嗓子不适的时候吃上1片~2片来改善症状;如果是长期吸烟的患者,在出现咳嗽的症状时要停止吸烟,注意休息;如果鼻涕在鼻腔里积累多了,也容易向下流,刺激咽喉和气管分叉处的咳嗽感受器,因此,要及时清理鼻涕、清洗鼻腔;若患者是过敏所致的咳嗽,这时应尽量避免接触过敏原,如尘螨、灰尘、花粉、动物毛发、刺激性化学制品等。日常生活的室内要做好清洁,房间要保持空气流通、整洁舒适。

## 咳嗽到什么程度需要就医

诱发咳嗽的因素有很多,严重程度也不一样,不能因忽视病情而延误治疗。那么,出现什么情况需要到医院就诊呢?咳嗽时如果出现发热、胸痛、呼吸困难,呼吸时有拉哨音,咯痰较多,咯黄色、黄绿色、铁锈色、砖红色痰或痰中带血丝等,则说明患有较严重的疾病,需要到医院就诊;如果呼吸困难的明显,尤其是夜间发作的,需要尽快到急诊就诊;另外,如果咳嗽持续时间较长,超过2周仍不好转,也应及时到医院就诊,查明病因。

(作者供职于山东省潍坊市诸城龙城中医医院)

# 血液透析的注意事项

□徐慧

肾衰竭是各种慢性肾脏疾病发展到后期所引起的肾功能部分或者全部丧失的一种病理状态,最终可发展为尿毒症。对于尿毒症患者的治疗,要么进行肾移植手术,要么采用肾脏替代治疗。在肾脏替代治疗中,血液透析便是一种常用的方法,一般每周需要做2次~3次,每次的治疗时间为3小时~4小时。那么,肾衰竭血液透析具体该怎么做,有哪些注意事项呢?下面带大家详细了解一下。

## 血液透析前

在进行血液透析之前,要尽量放松心情,消除恐惧心理,透析前一天需要洗澡,更换干净、舒适、宽松的衣服。需要测量体重、血压、呼吸及脉搏等,根据实际情况制定血液透析治疗方案。如果出现水肿、小便减少、夜间不能平卧,或出现呕吐、腹泻等情况,要告诉医生,以便及时调整超滤量,如果有牙龈出血、鼻腔出血及皮肤淤血等情况,也要告诉医生,以便调整抗凝剂用量。在血液透析时,患者可能会出现低血糖、

高血压的情况,因此,要带上饼干、糖果等零食以及降压药物,以便在血液透析后服用。在进行血液透析之前,服用过降压药物、止血药物,或进行过其他手术等情况,也要如实告诉医生。

## 血液透析中

首次进行血液透析,需要采用多次短时的透析方法,也就是诱导透析,来预防透析失衡的发生,然后再逐渐过渡到正常透析。第一次透析的时间一般在2个小时左右,连续治疗3次之后,透析的时间可以增加至3小时~4小时。首次透析血流量一般在150毫升/分钟~200毫升/分钟,后期可根据患者的耐受能力逐渐增加。血液透析患者需要经过1周~2周的诱导透析,连续透析4次之后,就可以进入规律性的透析。如果患者在血液透析过程中出现头晕、胸闷、胸痛、皮肤瘙痒等症状,需要及时告诉医生。不建议患者在血液透析过程中进食或喝水。

## 血液透析后

血液透析结束后,患者在起床

时动作要缓慢,避免出现体位性低血压的情况,同时,需要测量血压以及体重。内瘘患者要注意换上宽松的衣服,动作要缓慢,避免穿刺点的止血棉球出现移位情况,同时,需要根据实际情况将吊带放松,并观察穿刺点是否有出血,还要注意内瘘血管震动情况。穿刺点在24小时内要保持干燥,待愈合之后,可以在穿刺点周边涂抹一些软化疤痕和血管的药物。

血液透析患者要随时掌握自己的体重变化,平时要保证充足的睡眠,不要去人多的地方。在身体条件允许的情况下,可以多进行一些户外运动。饮食方面要适当控制水分的摄入,尽量少吃一些钾、磷元素的食物,以免引发高钾血症和高磷血症。要保持良好的心态,多与医生或病友交流,了解更多的血液透析知识,防止出现并发症,一旦出现异常现象,要及时告诉医务人员。

(作者供职于山东省枣庄市皮肤病性病防治院)

# 怎样正确认识宫颈癌

□王颖

宫颈癌是一种常见的妇科肿瘤,也是全球女性第二大常见的癌症,其发病率仅次于乳腺癌。近年来,随着医疗技术的不断进步,宫颈癌患者的治疗效果越来越好,但其发病率却仍然居高不下。据《2020年全球癌症统计报告》显示,2020年全球新增宫颈癌患者60多万例,死亡患者34万多例,其发病率、死亡率在女性癌症中排名第四。

## 什么是宫颈癌

宫颈癌是由HPV(人乳头状瘤病毒)感染所致,它主要通过接触传播,包括性传播、母婴传播和间接接触传播。其中,性传播是最主要的传播方式,女性可能会在伴侣身上感染HPV,此外,间接接触也可能导致HPV的传播,比如与感染者共用毛巾、餐具、床上用品等。

HPV持续感染是宫颈癌的诱发原因,而高危型HPV持续感染是导致宫颈癌的主要原因。HPV家族中有100多种类型,其中高危型HPV

感染与宫颈癌关系密切。HPV16型病毒和18型病毒是导致宫颈癌最常见的两种类型,二者诱发宫颈癌的概率占宫颈癌发病率的90%以上。

宫颈细胞学检查是发现早期宫颈癌的重要方法之一。目前国际上普遍采用TCT(液基细胞学)和HPV检测来判断宫颈上皮内病变或早期浸润癌,进而对其进行及时有效的治疗。TCT检查是一种简便、经济的检查方法,在临床上具有较高的应用价值,尤其对于女性宫颈癌的诊断有着重要作用;而HPV检测则是通过检测宫颈分泌物来判断HPV感染状态,并第一时间进行确诊。

## 宫颈癌的治疗手段

宫颈癌的高发年龄为40岁~55岁,近年来有年轻化趋势。目前宫颈癌尚无有效治疗手段,主要以手术、放疗、化疗等为主。其中,放疗效果比较好,但是容易引起局部复发和远处转移,尤其是晚期宫颈癌患者,其手术后出现远处转移或复发的概率更高。因此,对于晚期宫颈癌患者来说应采取手术、放疗、化疗等相结合的方法来治疗。

宫颈癌患者的日常注意事项  
宫颈癌患者应在治疗期间应加强营养,提高自身免疫力,防止感冒及各种感染;注意个人卫生,保持外阴清洁;注意休息,避免过度劳累和剧烈运动;积极治疗急性生殖道炎症,若有发热、白带异常等症状要及时治疗;定期复查,一般宫颈癌患者应每3个月~6个月复查一次,若发现异常应及时治疗。

在饮食方面,宫颈癌患者应保持心情舒畅,饮食宜选择清淡而富有营养的食物。注意营养均衡,多吃富含维生素及蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果等;忌食辛辣刺激食物,如辣椒、生葱、生蒜等;忌食生冷、寒凉食物,如冷饮、冰冻食品等;忌食熏烤及腌制食品;忌食油腻食物,如肥肉、动物内脏等。

(作者供职于山东省济南市槐荫人民医院)

# 保护心脏的方法有哪些

□黄桃美

心脏是人体最重要的器官之一,其健康状况直接关系到人们的生活质量和寿命。心脏是一个片刻都不能休息的器官,它夜以继日地工作着,源源不断地给我们的身体提供能量。因此,我们需要好好的爱护它,给心脏减轻一点负担。本文将从6个方面来解读如何保护和促进心脏健康。

## 养成良好的生活习惯

良好的生活习惯是保持心脏健康的关键。首先,要养成健康的饮食习惯。

每天要摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质,减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入,避免过度饮酒和饮食过量。其次,适当的锻炼对心脏健康也非常重要。适度运动可以提高心肺功能,加快新陈代谢,减少心血管疾病的发生率。此外,保持健康的心理状态也是非常关键的,可以通过倾诉、旅行、社交活动等来缓解压力,放松心情。

## 控制胆固醇水平

日常生活中,应少吃胆固醇含量高的食物,如肥肉、奶油、蛋黄、动物内脏等,要多吃胆固醇含量低的食物,如水果、蔬菜、鱼类等。此外,适量的锻炼也有助于降低胆固醇水平。

## 控制血糖水平

血糖长期偏高会损伤人体血管内皮细胞,导致动脉硬化、狭窄,进而增加心脏病的发作风险。因此,控制血糖水平对心脏健康来说至关重要。合理的饮食调节可以控制血糖水平,要注意少食多餐、低糖饮食、高纤维饮食等。适量的运动可以增加人体的新陈

代谢,提高胰岛素敏感度,有利于控制血糖水平。

## 控制血压水平

血压长期偏高会导致血管损伤,进而增加心脏负担,导致心脏肥大和心力衰竭。因此,控制血压水平对于心脏健康来说至关重要。有高血压病史的人群,应根据医生的建议合理用药,不可自行更改用药方案。另外,也可以通过适量的体育运动来增强心脏功能,降低血压。

## 戒烟

烟草中的尼古丁和有害物质会损害血管内皮细胞,导致动脉粥样硬化和心脏病,因此,戒烟可以降低患心脏病的风险。戒烟的方法有很多种,如尼古丁替代治疗、行为疗法等,戒烟者可以根据自身情况和医生的建议选择合适的戒烟方法。戒烟后,心脏健康状况会逐渐改善,患心脏病的风险也会降低。

## 经常按摩手脚

对于老年心血管患者来说,经常放松身心、深呼吸、按摩等均有助于减慢心率。有研究发现,参试者接受1小时手脚按摩后,心率平均下降了8次/分钟。

## 定期体检

定期进行血压、胆固醇和血糖检查,可以帮助患者控制风险因素,从而减少患心脏病的概率。除此之外,心电图和超声心动图等也是反应心脏功能是否正常的重要手段。因此,建议大家每年进行一次全面的身体检查以及心脏相关检查。

(作者供职于广东省高州市人民医院)

# 如何防治泌尿生殖系统肿瘤

□焦念辉

泌尿生殖系统肿瘤多发于40岁以上的人群,其中男性患者居多。患了泌尿生殖系统肿瘤要引起重视,及时就医确定肿瘤的类型及病因,并积极治疗,做好防护。那么,泌尿生殖系统肿瘤有哪些,该怎么治疗和预防呢?

## 泌尿生殖系统肿瘤有哪些

泌尿生殖系统肿瘤是泌尿外科最常见的疾病之一,大多数为恶性肿瘤,最常见的是膀胱癌,其次为肾癌、肾盂输尿管癌。

肾肿瘤可分为肾癌、肾母细胞瘤和肾盂癌。肾癌又被称

为肾细胞癌、肾腺癌,如果患者出现肿物、血尿及疼痛等症状,说明病情已经发展到晚期。如果疼痛是间歇性的,或者无疼痛,但是出现血尿,则表示肿瘤已穿透集合系统进入肾盂。肾母细胞瘤是小儿常见的恶性肿瘤,主要表现为低热、血尿及高血压等。膀胱癌则常常因吸烟,接触染料、洗涤剂所致,此外,长期服用镇痛药物,或患有血吸虫病、膀胱炎、膀胱憩室及膀胱结石等也可诱发膀胱癌。前列腺癌与年龄、饮食、遗传、环境、职业、性激素及肿瘤基因调控失衡有关。早期前列腺癌

通常无症状,一般在直肠指检时偶然发现,亦可在前列腺增生手术标本中发现。肿瘤增大时可压迫膀胱颈部,出现梗阻、排尿困难、尿失禁、尿潴留等症状,晚期转移则会引起腰痛、贫血、骨痛、脊髓压迫神经症状等。

## 泌尿生殖系统肿瘤怎么治疗

不同类型的泌尿生殖系统肿瘤,治疗方法也不同。肾癌患者一般采用手术方式进行治疗,如肾癌根治术、肾部分切除术等。如果是中晚期患者,出现了淋巴结转移的情况,还需要进行靶向治疗以及免疫治

疗。肾盂输尿管癌患者主要采用半尿路切除术来治疗,手术后还需要进行膀胱灌注化疗药。膀胱肿瘤患者在发病初期可以采用近尿道电切手术,术后根据实际情况来决定是否进行放疗或化疗。前列腺癌治疗可分为根治性手术治疗、放射治疗和内分泌治疗。

## 泌尿生殖系统肿瘤怎么预防

预防泌尿生殖系统肿瘤,首先要保持良好的心态,不管是在生活还是工作方面,都要注意放松心情,不要有太大的心理压力。其次要调整好饮食,多吃新鲜的水果、蔬菜,不吃辛

辣、油炸的食物,适当多吃海带、裙带菜等海产品。戒烟、戒酒,节制性生活。如果性生活过于频繁,可能会使前列腺长期处于充血状态,增加患泌尿生殖系统肿瘤的概率。

患者要根据自己的病情积极配合医生进行相关的检查和治疗,用药方面一定要遵医嘱,不能擅自停药。注意休息,每天保证8小时以上的睡眠时间。在身体条件允许的情况下,可以适当进行一些体育运动。

(作者供职于山东省潍坊市临朐县人民医院)