

膀胱癌的危险因素及预防

□李龚龙

俗话说:晨尿留一留,能知肿瘤有没有。这句话并不是空穴来风。医学上认为,小便颜色发生变化,可能是身体发出的异常信号。正常人的尿液颜色一般是淡黄色或黄色清亮液体,当尿液颜色呈或深或浅的红色时(俗称血尿),就得高度警惕了,这可能是膀胱癌的信号。

什么是膀胱癌
膀胱癌是指发生在膀胱黏膜上的恶性肿瘤,是泌尿系统最常见的恶性肿瘤,发病年龄为50岁~70岁,男性膀胱癌发病率是女性的3倍~4倍。目前,膀胱癌的病因而尚不明确,既有内在遗传因素,又有外在环境因素,其发生受多种因素的影响。

危险因素
吸烟是目前较为肯定的膀胱癌致病的危险因素,30%~50%的

膀胱癌是由吸烟引起的,吸烟可使膀胱癌危险率增加2倍~6倍;现已证实,苯胺、二氨基联苯等都是引起膀胱癌的致癌物,长期接触这类化学物质,患膀胱癌的概率增加。

其他危险因素有慢性感染与异物刺激,如埃及血吸虫病膀胱炎、膀胱结石等;药物滥用,如非那西汀等。

临床表现
血尿 膀胱癌最常见,最初期的临床表现是血尿,通常表现为无痛性、间歇性、肉眼可见血尿,有时也可镜下血尿。
尿频、尿急、尿痛 若肿瘤位于膀胱出口,患者还可出现排尿困难的症状。

如何判断
中老年人出现无痛、肉眼可见的血尿,应及时就医检查。以

下检查方法有助于膀胱癌的确诊:

显微镜尿常规检查,发现尿液中红细胞异常;膀胱镜下可以直接观察到肿瘤的部位、大小、数目、形态、初步估计浸润程度等,并可对肿瘤和可疑病变进行活检,判断良性或恶性;超声是最简便的初筛检查方法,CT(计算机层析成像)检查、MRI(磁共振成像)可以判断肿瘤浸润膀胱壁的深度,以及内脏转移的情况。放射性核素骨扫描检查,可以了解是否发生骨转移。

如何治疗
早期膀胱癌是可以达到临床治愈的。中、晚期膀胱癌的治疗则较为棘手。膀胱癌治疗需要根据患者的身体状况、肿瘤分期分级、生长方式、发生肿瘤的数量、大小、部位等制定适宜的治疗方

案。目前,膀胱癌主要的治疗方式以手术为主,放疗、化疗为辅。随着医疗技术的进步,微创治疗,特别是电切技术、腹腔镜技术得到充分运用。

如何预防
做好宣教工作 加强防癌知识宣教,普及防癌知识。尽量做到早诊断、早治疗。
远离致癌物质 针对病因采取预防措施。研究表明,吸烟与长期接触工业化学产品是引起膀胱癌的两大致病危险因素。因此,应提倡大家戒烟;改善染料、橡胶、皮革等工业的生产条件;避免大量、长期服用可致癌的药物;长期食用过多咸而辣的食物也是引起膀胱癌的一个因素,因此在饮食上,应减少具有刺激性的、过期、变质的食物。

保持良好心态 控制不良情绪,保持乐观积极的心态面对问题。同时,注意劳逸结合,避免过度疲劳。

定期体检 年龄在50岁以上的人群,接触化学药品和放射性物质的工作人员,应加强劳动保护,定期检查身体。尤其是不明原因的肉眼血尿患者,应立即到医院就医,通过膀胱镜检查等进行膀胱肿瘤的筛查。

多饮水,勤排尿 预防膀胱癌的发生,应该充分饮水,每天饮水量1000毫升~2000毫升,使尿液稀释后及时排出。这样,尿液中的细菌和致癌物质就相对降低,可以减少对膀胱黏膜的刺激和损害,从一定程度上起到预防膀胱癌的作用。

(作者供职于新乡市中心医院泌尿外科)

糖尿病患者如何正确监测血糖

□韩秀玲

对于糖尿病患者来说,监测血糖水平是管理疾病和保持健康的重要环节。作为一名护士,有责任帮助患者正确监测血糖水平,以便大家能够控制血糖,避免并发症的发生。

血糖监测的重要性
空腹血糖 空腹8小时的血糖水平是了解患者胰岛素水平和整体血糖控制的重要指标。
餐后血糖 通过监测进餐后的血糖水平,可以评估饮食对血糖的影响以及胰岛素治疗的效果。一般建议在进餐后2小时监测血糖,以了解餐后血糖的控制情况。

随机血糖 随机血糖监测可以在任何时间段进行,用于评估血糖的整体控制情况。
夜间血糖 对于一些可能出现低血糖的患者,特别是使用胰岛素治疗的人群,监测夜间血糖可以帮助预防低血糖发生。

注意事项
清洁和消毒 在监测血糖之前,确保双手和测试部位的清洁。使用消毒酒精擦拭测试区域,以减少感染的风险。
指尖采血 如果使用血糖仪监测血糖,一般建议在指尖采血。选

择不同的手指进行采血,以避免对同一手指过度损伤。

正确使用血糖仪 熟悉自己所使用的血糖仪的操作说明,确保正确插入试纸,避免测量误差。

记录和分析数据 监测血糖后,将结果记录在血糖日志中。包括测量时间、血糖数值以及其他相关因素,如饮食、运动和用药情况。这有助于了解血糖水平的变化趋势,以便进行调整。

多与医务人员沟通 血糖监测是一个持续的过程,多与医务人员沟通至关重要。定期与医生讨论血糖控制情况,分享监测结果和日志,以便医生根据病情需要,调整治疗方案。

通过正确监测血糖水平,糖尿病患者可以更好地管理疾病,减少并发症的风险。作为一名护士,更应该向患者提供相关的科普知识,并为大家提供科学支持和指导,以确保大家能够正确、有效地监测血糖水平。

(作者供职于山东省滨州市惠民县人民医院内分泌科)

肺癌的分期和治疗

□邓林国

近年来,癌症发病率逐年增高。据相关数据统计,每年确诊为肺癌的患者约80万,而每年死于肺癌的患者约65万,肺癌已成为我国人民健康的“头号杀手”。

肺癌如何分期? 不同程度的肺癌,治疗方式有哪些?患者还能存活多久?通过本文,帮助大家了解肺癌的分期和治疗。

肺癌分期是为了让医生更加明确的分辨患者的具体病情,从而制定的癌症分类方式。同时,分期是明确疾病的具体程度、治疗计划、病情后续发展评估以及判断患者存活时间的重要依据。

目前,针对肺癌的治疗方式主要分为手术治疗、放射治疗(放疗)、化学治疗(化疗)3种。肺癌的治疗需要通过患者具体的病情和分期来决定最终的治疗方案。

肺癌的分期根据肿瘤的发展、病灶大小、淋巴结、病灶转移情况,主要分为四期,分别为Ⅰ期、Ⅱ期、Ⅲ期、Ⅳ期,每期还有A、B两个阶段,分期等级越高,病情越重,治疗难度越大。这四期又需要通过肿瘤(T)、淋巴结(N)、转移(M)来进行详细分类。T主要判断肿瘤的原发位置、大小、扩散深度以及对纵

隔的侵犯。N主要指肿瘤病灶是否出现扩散到淋巴结的现象及扩散的程度。M主要表示肺癌是否出现转移。

肿瘤所在的位置非常重要,因此对于大小相同的病灶,其位置不同,治疗方式、预后和分期均会呈现不同效果。只要诊断病灶出现远处转移,即为肺癌Ⅳ期,这时便无法进行手术治疗。

Ⅰ期肺癌的病情发展无明显特征,因此大部分患者在诊断为肺癌时通常为Ⅱ期、Ⅲ期,也有部分患者诊断结果表示为Ⅳ期。

对于手术切除阳性患者,应强调补充局部治疗,可再次进行手术切除或放疗治疗;ⅠB期术后高危患者可考虑化疗治疗,无法耐受手术者,放疗可以作为根治性治疗;ⅢA期患者可通过手术治疗,手术联合同步放疗、化疗的综合治疗;ⅢB期患者,根治性同步放化疗后,接受抗PD-L1免疫治疗药物度伐利尤单抗。

以上就是肺癌的分期和治疗的基本资料。由于肺癌患者的病情不同,治疗方式也有所不同,患者及家属应多增强基础医学知识,合理精准就医,对于专业医生给出的建议和指导积极配合。

(作者供职于贵阳市第二人民医院)

脑震荡的常见症状和处理方法

□薛志向

脑震荡是一种常见的脑部损伤,通常是由于头部受到剧烈撞击或振动引起的。

头部受到外伤后,诊断脑震荡标准如下:患者头部受伤后出现一次性昏迷,持续时间一般不超过30分钟;患者自行清醒后,有明显的头痛、头晕和呕吐症状,对受伤时的过程无法做出准确的回忆,临床上称之为逆行性遗忘;行头颅的核磁共振检查或CT(计算机层析成像)检查往往没有明显的阳性体征。尽管脑震荡在临床上被视为轻微的脑损伤,但仍然需要被重视和妥善处理。

常见症状
头痛 脑震荡后,患者可能会出现头痛的症状。这种头痛可能是轻微的,也可能是剧烈的,甚至持续数天。

恶心和呕吐 脑震荡患者常常会感到恶心和呕吐。这是由于脑震荡引起的神经紊乱和身体平衡问题。

头晕和眩晕 头晕和眩晕是脑震荡的常见症状之一。患者可能感到头部旋转或摇晃,导致平衡问题 and 不适感。

注意力和记忆问题 脑震荡可能会导致患者在注意力和记忆方面出现问题。患者可能会感到难以集中注意力,或忘记一些日常事务。

疲劳和睡眠问题 脑震荡后,患者可能会感到极度疲劳并且睡眠质量下降。这是因为脑部受到损伤后,需要更多的休息和恢复时间。

处理方法
休息 休息是处理脑震荡的关键。患者在受伤后,应尽量减少脑部活动,包括认知和体力活动。适当的休息有助于脑部恢复,并降低进一步的损伤风险。

避免刺激 患者应避免过多的外界刺激,例如光线明亮、嘈杂的环境等。这些刺激可能会加重症状,并延长恢复时间。

冷敷 在受伤后的几天内,可以使用冰袋冷敷头部,以减轻疼痛和肿胀。每次冷敷时间应控制在15分钟~20分钟,每隔2小时~3小时重复1次。

医疗观察 如果怀疑自己或他人可能患有脑震荡,应及时就医。医生会进行详细的身体检查和神经系统评估,以确诊脑震荡并排除其他严重的脑部损伤。患者还需要进行影像学检查,如CT(计算机层析成像)检查或MRI(核磁共振)检查,以更全面地评估脑部情况。

逐渐恢复活动 在医生的指导下,逐渐增加活动是康复的关键。开始时,需要避免剧烈的体力活动和认知任务,以免加重症状。随着时间的推移,逐步增加日常活动和认知挑战,但要注意患者的身体反应,及时休息并调整活动强度。

关注睡眠和饮食 良好的睡眠和饮食习惯有助于脑震荡的康复。保持规律的睡眠时间,创造一个安静、舒适的睡眠环境。避免进食刺激性食物和饮品,如咖啡因、酒精等。

寻求心理支持 脑震荡可能对患者的情绪和心理状态产生影响。如果你感到情绪低落、焦虑或困惑,寻求专业的心理支持是非常重要的。心理咨询师或心理医生可以提供情绪管理技巧和康复支持。

(作者供职于商丘市长征人民医院骨一科)

如何保护膝关节

□李底平

伴随着年纪增长,人们生活方式的改变,人体的各个部位和器官都会逐渐衰老。俗话说“人老腿先衰”,尤其是膝关节,这一部位是很容易受到衰老和外伤影响的。本文将为大家介绍8种保护膝关节的方法,希望帮助大家更好地保护自己的膝关节。

穿合脚的鞋子
穿一双合脚舒适的鞋子,对于保护膝关节来说是基础,也是最关键的一步。一双合脚的鞋子能够为行走和站立提供充足的支撑和稳定性,从而减少膝关节的扭曲和摆动的幅度与频率。舒适的鞋子鞋底通常会有足够的缓冲材料,能够降低活动

对膝关节的冲击力,从而保护膝关节不受到伤害。

加强肌肉训练
膝关节周围的肌肉组织是非常重要的,能够有效提高关节的稳定性和支撑力。尤其是人体大腿前后的肌群,是支撑膝关节的主要肌肉群。对肌肉群进行针对性的锻炼,能够有效增强这些肌肉的强度和韧性,从而降低膝关节受损的风险。

合理控制体重
体重与健康之间是息息相关的,每个人都需要予以重视。超重会直接增加膝关节的压力和负担,使膝关节受伤的风险也随之增加。所以,控制体重是保护膝

关节的方法之一,人们通过合理的饮食和适当的运动来控制体重,能够更好地减轻膝关节负担。

避免久坐与久站
身体一直处于久坐和久站状态,会对膝关节造成一定的压力。人们在工作之余,要适当地进行休息和活动,避免长时间保持一种姿势。

避免高强度运动
适当的运动对膝关节健康有着良好的促进作用,如果过度运动,会直接增加膝关节的负担,使膝关节受损的风险增加。因此,人们需要尽量避免进行高强度的运动。不可避免时,要适

当地降低高强度运动的时间,控制运动强度,从而降低对膝关节的伤害。

佩戴护膝
必要的时候,佩戴护膝也是一个不错的选择。佩戴护膝能够为人体的膝关节提供额外的支撑和稳定,降低膝关节受损的风险。尤其是在人们在进行高强度运动时,护膝能够为人们提供有效的帮助,减少高强度运动对膝关节的损伤,起到良好的保护膝关节的作用。

注意休息
在人体衰老的过程中,膝关节机能下降是不可避免的。但是,通过合理的保护膝关节的措

施,能够在一定程度上延缓和改善这一现象。例如长时间的活动中,对膝关节的负担较大,此时,人们通过采取适当的休息和恢复就能降低膝关节负担,保障膝关节健康。

进行中医调理
当人们的膝关节已经出现了明显的不适症状时,首先需要避免进行高强度的运动。除此之外,也可以通过中医特色疗法,例如针灸、推拿、按摩等改善膝关节不适症状,促进膝关节的恢复,从而有效保护自己的膝关节。

(作者供职于吕梁市第一人民医院)

心肌梗死是一种严重的心血管疾病。一旦发生心肌梗死,患者需要及时接受治疗,并积极采取预防措施,以降低再次发作的风险。本文将带你了解如何预防心肌梗死再次发作。

遵照医生的治疗计划 接受治疗是预防心肌梗死再次发作的首要步骤。患者应密切遵循医生的建议和治疗计划,包括药物治疗、心脏康复和定期复查等。

健康饮食 合理的饮食习惯对于预防心肌梗死再次发作至关重要。建议患者选择低脂、低盐、低胆固醇的饮食,减少饱和脂肪酸的摄入,增加膳食纤维的摄入量。

控制体重 保持适当的体重对于心脏健康非常重要。患者应通过合理的饮食和适度的运动来达到控制体重的目标。

戒烟和限酒 吸烟和过量饮酒是心脏疾病的危险因素。心肌梗死患者应彻底戒烟,并限制酒精的摄入。香烟和酒精会增加血管收缩、加速动脉粥样硬化的发展,从而增加心肌梗死再次发作的风险。

定期运动 适度的体育锻炼对于预防心肌梗死再次发作至关重要。运动可以增强心脏肌肉的弹性和耐力,改善心血管系统的功能。

缓解心理压力 心理压力大和焦虑是心肌梗死患者常见的问题,也是心肌梗死再次发作的危险因素。患者应学会缓解不良情绪,通过冥想、社交支持等方式来缓解焦虑和压力。

控制慢性疾病 慢性疾病,如高血压病、高脂血症和糖尿病等,会增加心肌梗死再次发作的风险。患者应积极控制这些慢性疾病,采取药物治疗、定期监测等措施,以降低心肌梗死发作的风险。

定期复查 心肌梗死患者应定期到医院复查。检查手段包括心电图、心脏超声检查、血液检查等。用于监测心脏功能、心肌损伤程度和相关危险因素的变化。

避免诱发因素 患者应尽量避免可能诱发心肌梗死的因素,如剧烈运动、极端天气、精神激动、大量进食等。此外,患者应合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。

保持良好的睡眠 充足的睡眠对于心脏健康来说至关重要。患者应保持规律的睡眠时间,避免过度疲劳和睡眠不足。如果存在睡眠障碍,可以咨询医生或专业的睡眠专家,寻求适当的帮助和建议。

注意药物使用 心肌梗死患者在接受治疗期间需要特别注意药物的使用方法。按时服用药物,严格遵照医嘱,不得自行停药或更改用药方案。如果有任何不适或疑问,应及时与医生进行沟通和咨询。

定期做心脏检查 除了定期复查外,心肌梗死患者还应定期进行心脏相关的检查,如冠状动脉造影、应力测试等,这些检查有助于评估冠心病的程度、血流情况和心脏功能,以及及时发现并处理潜在的问题。

为了预防心肌梗死再次发作,患者需要采取一系列的预防措施,这些措施的综合应用可以降低心肌梗死再次发作的风险,并提高患者的生活质量和长期预后。

(作者供职于郑州大学第一附属医院心外三科)

风湿病的

中医保健方法

□葛瑞彩

中医所说的风湿病,是一类以关节疼痛、关节肿胀、关节功能受限等症状为主要特征的疾病。根据中医学理论,风湿病起因于外感风、寒、湿之邪,侵袭机体,导致气血运行不畅,经络阻滞,引发关节肿痛。

中医注重通过调理身体整体平衡来预防和缓解风湿病。中医认为,风湿病的发生与气候变化、感受外邪、体虚和劳逸不当等因素有关。以下是一些中医保健的方法和注意事项,可以辅助预防风湿病。

注意保暖 寒湿是导致风湿病加重的常见因素之一。因此,保持身体温暖很重要,尤其是关节部位,容易受寒冷影响。在寒冷季节或气温较低的环境中,应注意多穿衣服,保证关节温暖。

饮食调理 中医强调饮食对于健康的影响,饮食要遵循清淡、均衡、适量的原则,避免食用寒凉湿重的食物,如生冷、油腻、甜食以及过量食用海鲜等。建议选择温熱性食物,如姜、葱、蒜、羊肉等,有助于促进血液循环和气血运行。

进行中医调理
对于风湿病的发作起到一定的影响。潮湿环境可能会加重病情或导致风湿症状加重。因此,避免处于潮湿环境,可以在一定程度上预防风湿病。湿邪可以使体内的气血运行受阻,影响关节和组织健康。在潮湿环境中生活或工作,容易使体表受寒潮湿,诱发风寒湿邪侵袭,引发

风湿病的发作、复发或加重。

适度运动 适度的体育锻炼可以增强体质、促进血液循环和气血运行,对于预防风湿病具有积极作用。一般建议风湿病患者在评估心肺功能的前提下,进行散步、打太极拳等运动,保持身体的活动性。同时,注意避免过度劳累和关节受凉。要保护关节,避免长时间浸泡在冷水中或直接暴露于寒冷环境中。

调节情绪 根据中医学理论,情绪不稳、长期精神紧张、压力过大等因素可能导致患者体内气血失调、阻滞经络,从而引起风湿病的发作。保持良好的心理健康和积极的情绪状态有助于平衡体内的气血运行,减轻疼痛和炎症反应。

穴位按摩 中医推拿和穴位按摩可以舒缓肌肉的紧张和疼痛,对缓解风湿病症状有一定效果。常用的穴位包括肩井穴、曲池穴、合谷穴等,但应在专业人士指导下进行。

戒烟和限酒 烟草和酒精会消耗体内的气血,容易导致阻滞和不通畅,加重风湿病的症状。因此,戒烟和限酒有助于改善身体状况和预防风湿病。

以上是一些常见的中医保健方法和注意事项,但每个人的体质和疾病的情况可能存在差异,建议在医生的指导下进行针对个人的全面调理。此外,如果出现明显的风湿病症状,应及时就医并接受专业治疗。

(作者供职于临沂市中医医院)

如何预防心肌梗死再次发作

□舒礼良