

肺癌的早期症状

□陈君燕

肺癌是一种常见的且致死率很高的恶性肿瘤,但如果能够及早发现并进行治疗,预后将有明显改善,可以提高治愈率和生存率。因此,了解肺癌的早期症状对于早期诊断和治疗至关重要。

肺癌的概述
肺癌是一种源于肺组织的恶性肿瘤,其主要来源于肺部细胞的异常增生。随着吸烟和环境污染等因素的增加,肺癌的发病率逐年上升。肺癌早期无明显症状,因此往往容易被忽略,在晚期才被发觉,导致治疗难度大大增加。了解肺癌的早期症状,可以帮助我们提高对肺癌的警惕性,尽早发现病变。

肺癌的早期症状

咳嗽和咯痰

早期的肺癌常常表现为长期咳嗽,特别是无原因的咳嗽。咳嗽可伴有咯痰,而且痰液可能带有血丝或呈暗红色。当这种咳嗽持续时间超过两周,或者伴有其他不寻常的症状时,应尽早就医。

呼吸困难

肺癌患者可能会出现呼吸困难或气短的感觉,在日常活动中也容易感到疲劳。这是因为肿瘤的存在导致肺功能受限,从而造成呼吸困难。呼吸困难是肺癌患者常见的早期症状之一。

胸痛和背痛

肺癌可能引起胸痛或背痛,这是由于肿瘤压迫或侵犯了周围的神经结构所致。这种疼痛通常是持续性的,并且可能在咳嗽或深呼吸时加重。

声音嘶哑

如果肺癌压迫了喉部或声带神经,患者可能会出现声音嘶哑的症状。这种症状往往会与其他喉部问题相混淆,但如果伴有其他肺癌症状,应及时就医。

体重下降和食欲减退

早期的肺癌患者可能会出现不明原因的体重下降和食欲减退。这是由于肿瘤消耗了身体的能量,导致患者出现不适和体重减轻。

专业的医疗建议

一旦出现上述早期症状,应及时寻求专业医疗建议,具体如下。

就医:及早咨询医生,并详细描述症状和持续时间。

检查:医生可能会建议进行胸部X射线、CT(计算机层析成像)扫描或其他相关检查,以进一步评估肺部情况。

活检:如果影像学检查存在异常,医生可能会建议进行肺部活检,以确定是否存在肿瘤细胞。

治疗:如果患者被确诊为肺癌,医生将根据患者的具体情况为其制订合适的治疗方案,包括手术、放疗、化疗等。

肺癌是一种致死率很高的恶性肿瘤,早期肺癌往往没有明显的症状,但有一些早期信号我们需要警惕。如果您出现了持续的咳嗽、咯痰、胸痛、呼吸困难、喉痛、反复发生的肺部感染或者出现不明原因的体重下降,我们强烈建议您尽早就医,做进一步检查。早期诊断和治疗是战胜肺癌的关键。

另外,在日常生活中,保持健康的生活方式也是预防肺癌的重要方法。戒烟、避免二手烟的暴露,避免长期接触有害化学物质和粉尘,增加体育锻炼和均衡饮食等均可降低罹患肺癌的风险。

(作者供职于驻马店市第一人民医院肿瘤放疗科)

尿路感染的预防

□王晓阳

尿路感染,是指病原体直接侵入尿路,在尿液中生长繁殖,并侵犯尿道黏膜或组织而引起的损伤,常见的症状就是尿频、尿急和尿痛。尿路感染根据感染部位可分为上尿路感染和下尿路感染。下尿路感染可单独存在,而上尿路感染则一般易伴发下尿路感染。细菌通过尿道外口进入尿道黏膜或膀胱是其常见的感染方式。

哪些人易发生尿路感染

1. 尿路结石、尿道肿瘤、前列腺增生等尿道梗阻的人群,尿液引流不畅易发生尿路感染。

2. 女性更容易发生尿路感染。这主要和女性的生理结构有关,因为阴道以及肛门与尿道的位置非常近。妊娠期的女性发生尿路感染的概率也会增高,这主要和雌激素分泌增多有关。

3. 男性尿路感染更严重。生理特点决定男性不太容易得尿路感染。但是男性一旦发生尿路感染,则可能提示有严重问题,可能是膀胱的排空功能异常,或者可能存在肾结石、尿道狭窄。

4. 老年人也是尿路感染的高危人群。老年人年纪较大,对疾病的抵抗力下降;老年人饮水量较少,排尿量也相应减少;老年人尿道的上皮细胞对细菌黏附的敏感性增高,使细菌黏附在尿道上皮的能力也增强;男性在老年期大多患有前列腺增生或前列腺肥大等疾病。这些都是老年人发生尿路感染的原因。老年人防治尿路感染,需要定期检查前列腺或者做泌尿系造影,以发现和排除尿路梗阻因素。

尿路感染的预防

1. 保持外阴清洁。对婴儿在大小便后应及时更换尿布,洗涤会阴和臀部,使用的尿布必须保持干净、清洁。成人应每日清洗外阴1次,勤换内裤。

2. 注意性生活卫生。性生活前,应清洗外生殖器。

3. 不要憋尿。有尿意时,及时排尿,不要憋尿,每晚临睡前,排空膀胱。怀孕5个月以上的女性睡觉时以左侧、右侧卧位为宜,以免子宫压

迫输尿管,引起尿流不畅。积极治疗引起尿路梗阻的疾病。

4. 清除入侵的病菌。积极治疗感染性疾病。多喝水,勤排尿。多喝水有助于稀释尿液,冲洗尿道,降低致病微生物浓度,促进尿液排出。另外,保持充足的水分能够帮助患者缓解症状,但要注意,一定不要憋尿。

5. 根治病变。一要彻底治疗:已经发现患尿路感染的病人,要在足够的疗程内足量用药,不要在掉以轻心。停药后每星期复查1次尿液,连续3次以上未见异常,方可认为基本治愈。二要寻找慢性病因:慢性病患者要查找迁延不愈的原因,看看是否存在尿路梗阻或其他感染性疾病。三要长期追踪观察:彻底治愈慢性尿路感染是长期的事情,应追踪观察。

6. 动静适宜。加强体育锻炼,增强体质,有助于预防尿路感染。活动方式可因人而异,但不能过度疲劳。

(作者供职于郑州大学第一附属医院肾脏病医院)

术中应激少,术后效果好

□杨秀英

手术可以为患者提供疾病的治疗和改善生活质量的机会。然而,手术过程中患者会面临许多风险和应激,因此手术室护理质量对于手术的成功和患者的康复至关重要。本文将重点介绍如何减少术中应激,提高术后效果。

手术室护理的重要性

手术室护理是为患者提供安全、舒适和高质量的手术的关键环节。手术室是一个高风险的感染环境,因为手术过程中会打开人体的防御屏障,所以手术室护士需要采取严格的感染控制措施,如正确佩戴口罩、手套,正确穿戴无菌衣物,保持手术器械的无菌状态,定期消毒手术室等,以降低感染风险。手术室护士需要确保手术室环境的安全,包括正确使用手术设备和仪器,遵循手术安全流程和标准操作程序,预防手术过程中的意外事故,保护患者的身体和生命安全。需要密切监测患者的生命体征、麻醉效果和手术进展,并准确记录相关数据。

减少术中应激的方法

术中应激是指手术过程中患者

面临的生理和心理的应激反应。过度的应激反应可能导致手术并发症的发生和术后康复的延迟。以下是几种减少术中应激的方法:

1. 麻醉管理:合理的麻醉管理可以减少术中的疼痛和应激反应。麻醉师根据患者的情况选择适当的麻醉方法和药物,确保患者在手术过程中处于无痛或轻度疼痛状态,减少应激反应的发生。

2. 心理支持:手术室护士可以通过提供情绪支持、安抚患者的恐惧和焦虑情绪来减少术中应激。他们可以与患者进行交流,解释手术过程和预期效果,鼓励患者积极面对手术,并提供必要的心理支持。

3. 术前准备:充分的术前准备可以减少手术过程中的不确定性和术中应激。手术室护士应确保手术器械和设备的完好性,准备好所需的药物和材料,提前与手术团队沟通,明确手术方案和预期效果,以减少术中应激。

提高术后效果的措施

术后效果的好坏直接影响患者的康复和生活质量。以下是一些提高术后效果的措施:

1. 术后监护:术后监护是确保患者安全的重要环节。手术室护士需要密切观察患者的生命体征和手术部位情况,及时发现并处理术后并发症,保障患者的安全。

2. 个体化护理:根据患者的病情和手术类型,手术室护士需要制订个性化的护理计划,包括术后的伤口护理、药物管理等。

3. 康复指导:手术室护士可以为患者提供术后康复指导,包括饮食调理、运动锻炼、药物管理和定期复诊等,有助于加快患者康复进程,减少并发症的发生。

手术室护理在手术过程中起着至关重要的作用。通过减少术中应激和提高术后效果,可以为患者提供更安全、舒适的手术体验。作为患者,了解手术室护理的重要性和措施,积极参与和配合护理团队的工作,有助于提高手术的成功率和康复效果。同时,手术室护理人员也应不断学习和提高专业水平,为患者提供更好的护理服务。

(作者供职于临沂市兰陵县人民医院)

发热与肺炎的关系

□刘晓玉

发热是各种原因导致人体产热增多或散热减少,使体温升高超过正常范围的一种现象。通常把体温上升超过平时正常体温0.5摄氏度以上称为发热。一般体温超过37.3摄氏度可考虑是发热。但所测量的体温数值会因为测量位置的不同,如口腔、腋窝、耳内、前额或直肠,而有差异。

什么是肺炎

肺炎是一种可导致咳嗽、发热、呼吸困难、精神萎靡和食欲不振的肺部感染,可由病原体、理化因素、免疫损伤、过敏及药物等因素导致。其中,细菌性肺炎是最常见的肺炎。有些人认为肺炎就是肺里有炎症,消炎就好了。其实,肺炎的治疗并不是所谓的消炎那么简单。对于幼儿、65岁以上人群和一些本身存在肺基础疾病的人群来说,肺炎是比较严重的一种疾病。因此,一旦确诊为肺炎,建议听取专业人士的建议,进行规范化治疗和护理。

发热与肺炎的关系

1. 发热可能与肺炎有关

肺炎可能会出现发热的表现,但不是发热导致的肺炎。出现发热的原因有很多,如感染、结缔组织病、恶性肿瘤,还有与药物有关的发热等。其中感染是最常见的病因,如上呼吸道感染,会出现发热、咽痛、鼻塞等症状,如果抵抗力低下,或入侵的病毒细菌毒力强大,可以转化为气管-支气管肺炎或肺炎,进而可能会出现高热、咳嗽、咯痰、胸痛、气急等症状。同时,其他部位的感染,如尿路感染、胃肠道感染、皮肤感染也会引起发热,当病变严重时,细菌病毒会进入血液并波及肺部而引起肺炎。

2. 肺炎不一定会发热

举个例子。前几天,一位好友打来电话:“我平时对宝宝照顾得很周到,不发热也不咳嗽,只是精神有点儿差,有点儿哭闹,去看了医生,医生怎么说是肺炎呢?”特别是对于小宝宝,在家长看来,有时确实不容易区分肺炎和感冒。孩子早期无发热,出现上呼吸道感染症状时,家长不要太大意。当出现新的症状或者不适症状明显加重时,建议及时就医。医生可通过查体、听肺部呼吸音、拍胸片等方式予以确定是否有肺部感染。需要提醒的是,此时家长应积极配合医生检查,不必过度忧虑拍胸片的辐射风险,而且不建议在家自行服用抗生素。因为肺炎不全是细菌感染,也可能是病毒感染、支原体感染,而抗生素只对细菌感染有效。一旦孩子得了肺炎,家长也不要过度紧张,只要加强护理,给予充足的休息、营养均衡、适当的治疗,孩子就会很快恢复健康。

3. 发热并非一定有害

有些人十分害怕发热,尤其是家长害怕孩子发热。孩子一发热就急忙找退烧药或者要求医生打退烧针,以为退烧了病就好了。其实,发热是人体对于致病因子的一种重要的防御反应,适度发热有助于人体免疫系统抵抗和清除病菌。因此,对于38.5摄氏度以下的发热,没有必要采取强制性的退烧措施。但对发热我们应保持足够的警惕,如果体温过高或持续不退,伴严重的精神萎靡、频繁咳嗽或呼吸困难等,应立即退烧降温并及时到医院就诊。

(作者供职于河南省人民医院发热门诊)

精神疾病会给我们的日常生活带来困扰,但是通过了解和应用一些科学的生活调整方法,我们可以更好地管理情绪、提高生活质量,并促进自我康复。下面,我为大家介绍一些应对精神疾病的生活调整方法。

在应对精神疾病时,除了药物治疗和心理支持,生活调整也是非常重要的一部分。通过适当的生活调整,可以改善症状、提升心理健康,并提高生活质量。

建立规律的生活习惯

规律的生活习惯有助于维持身体和心理平衡。

规律的作息时间:尽量保持每天相同的起床和睡觉时间,有助于调整生物钟,提高睡眠质量。

健康饮食:均衡饮食对心理健康至关重要。可以增加新鲜水果、蔬菜和全谷类食品的摄入,尽量减少加工食品、糖分和咖啡因的摄入。

适量运动:进行适度的身体活动,如散步、慢跑、瑜伽或者游泳,可以释放压力,改善睡眠。

管理压力和情绪

有效管理压力和情绪对于精神健康至关重要。

学习应对技巧:尝试学习一些应对技巧,比如深呼吸、冥想、放松练习。这些技巧可以帮助你应对压力和焦虑。

寻求支持:与亲友、家人或者专业人士分享您的感受和困扰。他们可以为您提供理解、支持和鼓励。加入支持小组或寻求心理咨询也是一个好的选择,可以获得更专业的帮助和指导。

自我关爱:给自己一些时间,关注自己的需求和感受。不要过度追求完美,要接受自己的不足,并给自己一些积极的肯定和奖励。

参加有意义的日常活动

有意义的日常活动可以帮助提升心理健康和生活满意度。

制定目标:为自己设定一些具体的、可实现的目标,可以帮助您保持动力和积极性。

发展兴趣爱好:找到一些自己感兴趣的,如绘画、音乐、阅读、写作或园艺。这些活动可以给您带来愉悦和满足感,分散注意力,并提升自我价值感。

社交互动:与他人保持联系,参加社交活动。与朋友、家人或志同道合的人交流和互动。

保持积极的生活态度

保持积极的生活态度可以帮助您应对精神疾病。

积极思考:尝试将注意力转移到积极的思维方面。提醒自己,困难和挑战是成长和学习的契机。

培养感激之心:每天写几个您感激的事物或人。这可以帮助您关注正面的事物,增加幸福感和满足感。

综上所述,生活调整是应对精神疾病的重要组成部分。通过建立规律的生活习惯、管理压力和情绪、参加有意义的日常活动和保持积极的生活态度,可以提高心理健康和生活质量。每个人的情况都不同,选择适合自己的生活调整方法,并与医生、心理专家和支持小组进行沟通,共同应对精神疾病的挑战。

(作者供职于河南省安康医院普通精神科)

不同场合的海姆立克急救法应用

□支青兰

在紧急情况下,实施正确的救援方法可以挽救人的生命。其中一种被广泛采用的救援方法是海姆立克急救法。本文将详细介绍海姆立克急救法的操作步骤,并探讨其在不同应急场景中的应用。

一、海姆立克急救法的原理

(一)海姆立克急救法的原理

其原理主要是冲击患者的上腹部,令腹部的膈肌迅速上抬,胸腔的压力突然增加,从而给气道一股向外的冲击力,促使阻塞气道的异物被排出,使患者恢复正常呼吸。

(二)步骤

1. 站立姿势:在救援过程中,保持稳定和平衡非常重要。施救者应站在患者身后,确保患者的腿部分开,以免意外伤害或摔倒。

2. 握拳定位:施救者右手握拳,拇指侧与食指侧对准患者剑突与肚脐之间的腹部,也就是肚脐往上两横指的位置。

3. 施加力量:用另一只手握住握拳的手,迅速向只手握住的握拳的手,施加力量。注意,施加的力量应该是快速而有力的,但要避免过度施力造成其他伤害。

4. 重复操作:如果患者仍然无法呼吸,可以重复进行救援操作,直到救援成功或专业医务人员到达现场。在执行重复操作时,施救者应该保持冷静和专注,确保最大限度地清除气道阻塞物。

二、海姆立克急救法应用场景

(一)食物窒息

食物窒息是常见的窒息情况之一。当食物或者异物堵塞气道时,患者无法正常呼吸。海姆立克急救法是处理食物窒息的首选方法。在救援前,施救者首先要观察患者是否有窒息的迹象,如无声咳

嗽、手指指向嘴巴或抓住喉咙等,然后及时施行海姆立克急救法,帮助患者将阻塞物排出,使其恢复正常呼吸。

(二)婴儿窒息

对于婴儿窒息的救援,需要使用特殊的方法:将婴儿置于你的大腿上,头朝下,用手掌拍击其背部,以帮助清除阻塞物;如果拍击背部无效,可以将婴儿翻转过来,头朝下倾斜45度,同时支撑头部,使用两个手指对其施加胸部压力。

(三)溺水救援

溺水可能导致窒息。在救援溺水者时,海姆立克急救法可以被用作紧急措施,以清除从口鼻进入气道的异物。首先将溺水者转移到安全地点,然后迅速施行海姆立克急救法。如果救援操作未成功,应立即寻求专业医务人员的帮助。

(四)意外吸入异物

在某些工作环境和活动场所,如建筑工地、工厂或运动场所等,人们可能会吸入异物,如尘埃、碎片或化学物质。这种情况下,海姆立克急救法可以用于紧急情况下的救援。应立即采取行动,并尽快清除气道里的异物,帮助患者恢复正常呼吸。

(五)特殊人群救援

海姆立克急救法适用于各个年龄段和特殊人群,如孕妇和肥胖者。这些人由于身体构造的改变,气道堵塞的风险可能更高,因此海姆立克急救法显得尤为重要。对于特殊人群,施行救援时要更加谨慎。

海姆立克急救法是一项重要的急救技能,可以在紧急情况下挽救生命,因此了解并掌握海姆立克急救法对于每个人来说都非常重要。

(作者供职于山西省运城市中心医院急诊科)

种植牙只是拧上螺丝吗

□张旭

种植牙是一种常见的牙齿修复方法,但是许多人对种植牙的过程仍存在一些误解,认为它只是简单地拧上螺丝。本文旨在揭示种植牙的复杂性和科学性,帮助人们更全面、更准确地理解种植牙。

种植牙的基本知识

种植牙是将人工种植体植入下颌骨或上颌骨中,以替代缺失的牙齿根部,然后在种植体上安装人工牙齿。它的主要目的是恢复牙齿功能和美观,提高生活质量。与传统的假牙相比,种植牙更加稳固,咀嚼效能更接近天然牙齿。

种植牙的过程

1. 前期准备:在进行种植牙手术之前,医生会进行牙齿评估、骨质评估等检查,以确定是否适

合进行种植牙手术,并制订手术计划。

2. 手术过程:种植牙手术通常在局部麻醉下进行。首先,医生会在牙槽骨中钻孔,然后将种植体稳固地放置在钻孔中。种植体与牙槽骨会形成骨结合,这个恢复期通常需要3个月-6个月的时间。

3. 后期工作:一旦种植体与牙槽骨结合成功,就可以进行上部义齿的制作。

最后,将制作好的上部牙冠通过中央螺丝固定在种植体上,并进行后续的检查和调整。

种植牙的科学原理

1. 种植牙材料的科学性:种植体通常采用生物相容性极高的纯钛材料,这是因为纯钛能够与人体组织良好结合,减少排异反

应的风险。

2. 牙槽骨与种植体的结合:种植体与牙槽骨的结合是种植牙成功的关键。这个过程被称为骨整合,它发生在种植体表面和牙槽骨之间。种植体表面通常具有特殊的设计,以增加与周围骨组织的接触面积,促进骨细胞的生长和骨整合的形成。牙槽骨会逐渐长入种植体表面的微小孔洞,与种植体形成稳固的连接。

3. 种植牙手术的成功率和长期效果:种植牙手术的成功率通常很高,但它仍然受到多种因素的影响,如患者的口腔健康状况、骨质密度和体质等。

种植牙的注意事项和风险

种植牙手术是一项复杂的口

腔手术,需要患者在术前和术后密切配合医生,同时注意以下事项:

1. 术前准备:患者应严格按照医生的要求进行相关检查和准备工作,如口腔卫生清洁、洗牙等。

2. 术后护理:术后应遵循医生的建议,注意口腔卫生,避免过度用力咀嚼,避免吸烟和饮酒等对种植体有不良影响的行为。

3. 风险和并发症:种植牙手术可能存在一些风险和并发症,如感染、出血、疼痛、种植体松动等。但在经验丰富的专业医生指导下,这些风险通常可以被控制和减少。

如何维护种植牙

种植牙的维护是确保其长期效果和使用寿命的关键。以下是

一些重要的维护方法:

1. 日常清洁:种植牙和周围牙齿一样需要良好的口腔清洁。使用软毛牙刷,采用正确的刷牙技巧,包括牙齿表面、牙齿间隙和牙龈缘的清洁。使用牙线或间隙刷定期清洁种植牙周围难以到达的区域。

2. 定期检查:定期找牙医就诊,接受口腔检查和专业洁牙,以及对种植牙进行评估和维护。牙医可以及时发现并处理潜在问题,确保种植牙的稳定性与健康状态。

3. 饮食和生活习惯:避免咀嚼硬食物,如坚果、硬糖等,以免对种植体造成过度压力或损伤。

(作者供职于新乡市中心医院口腔科)