

# 肺癌的诊断和治疗

□梁秋萍

肺癌是一种常见的肺部恶性肿瘤，通常是由于肺部细胞异常增生和扩散导致的。这些异常细胞会损害肺部组织，并可能扩散到其他部位，对身体健康造成极大的影响。下面，我将为大家介绍肺癌的一些基本知识，帮助大家更好地了解这种疾病。

## 肺癌的分类和症状

**1. 分类**  
根据病变细胞类型和扩散情况，肺癌分为不同类型。其中，常见的是腺癌和鳞状细胞癌。其他类型包括小细胞肺癌、大细胞肺癌等。不同类型的肺癌，治疗方法也略有不同。

**2. 症状**  
肺癌的症状可能因人而异，以下是一些常见的症状：  
咳嗽：咳嗽可能是肺癌最常

见的症状，通常表现为持续性干咳或刺激性咳嗽。

**胸痛**：胸痛可能是由于肿瘤侵犯胸壁或肋骨导致的，通常表现为持续性疼痛。

**呼吸困难**：肺癌可能导致肺功能下降，从而引起呼吸困难。

**发热**：发热可能是由于肿瘤引起的感染或炎症导致的。

**体重下降**：肺癌可能导致身体消耗增加，从而引起体重下降。

## 肺癌的诱因

肺癌的诱因尚不完全清楚，以下是一些已知的肺癌危险因素：

**1. 吸烟**  
吸烟是肺癌的主要危险因素之一。烟草中的致癌物会损害肺部细胞，导致异常增生和癌变。

**2. 环境因素**  
环境因素也可能对肺癌的发生产生影响，例如空气污染、职业暴露（长期接触石棉或放射性物质）等。

**3. 遗传因素**  
许多研究证明，遗传因素可能在对环境致癌物易感人群中起重要作用。

## 肺癌的诊断和治疗

**1. 诊断**  
肺癌的诊断通常需要通过影像学检查和组织病理学检查来确定。医学影像学检查有胸部X线检查、CT（计算机断层扫描）检查等。医生通过医学影像学检查可以观察肺部病变的位置和大小。组织病理学检查则可以通过对病变组织进行活检来确诊肺癌的类型和细胞分化程度。

**2. 治疗**  
肺癌的治疗方法通常包括手术、放疗、化疗和靶向治疗等。通常根据病变的类型、分期和患者的身体状况来确定治疗方案。

(1) 手术：手术是治疗早期肺癌的首选方法。通过手术切除肿瘤可以有效地控制病变细胞的扩散，并减少复发的可能性。

(2) 放疗：放疗是使用高能射线杀死癌细胞并抑制其生长的一种治疗方法。放疗可以用于手术的辅助治疗，也可以用于无法进行手术的患者。

(3) 化疗：化疗是通过使用化学药物杀死癌细胞或阻止其生长的一种治疗方法，通常用于晚期肺癌的治疗，也可以作为手术或放疗的辅助治疗。

(4) 靶向治疗：靶向治疗是一种新型的治疗方法，针对癌细胞中的特定分子靶点来抑制肿瘤的生长。靶向治疗通常用于治疗特定类型的肺癌。

## 肺癌的预防

预防肺癌的方法包括戒烟、避免接触有害环境、保持健康的生活方式等。此外，定期进行胸部X线检查可以及时发现治疗肺癌。如果存在家族遗传史或其他高危因素，建议在医生的指导下定期筛查。

总之，肺癌是一种严重的肺部恶性肿瘤，了解它的分类、症状、诱因、诊断、治疗和预防方法，可以帮助您更好地保护自身健康。如果有肺癌这方面的疑问，请及时咨询专业医生。

(作者供职于成都市第三人民医院呼吸与危重症科)

# 临床麻醉的主要工作内容

□李红岩

临床麻醉是医学领域中一项重要的技术，广泛应用于手术和治疗过程中，以确保患者的安全与舒适。本文将探讨临床麻醉的主要工作内容，包括术前评估、麻醉诱导、麻醉维持和麻醉复苏等方面。本文将通过研究临床麻醉，帮助大家更好地了解临床麻醉的重要性及其应用价值。

临床麻醉的重要性不言而喻。首先，麻醉医师在手术过程中扮演着守护者的角色，通过监测患者的生命体征，确保患者手术安全。麻醉医师会根据患者的病情、手术类型和手术时长等因素，选用合适的麻醉方法，并在手术过程中不断调整和监测麻醉深度，确保患者的呼吸、循环和神经系统稳定。这种个性化的麻醉管理方式，使手术风险大大降低，最大程度地保障了患者的生命安全。其次，临床麻醉能够有效减轻手术给患者带来的痛苦，提升患者的手术体验。麻醉医师通过调配药物和正确的

注射方法，可以阻断疼痛信号的传导，使患者在手术过程中无感知，以达到减轻患者痛苦、缓解患者焦虑情绪、提高患者手术满意度的目的。

临床麻醉的主要工作内容包括术前评估、麻醉诱导、麻醉维持等方面，这些对于患者的治疗效果和生命安全至关重要。

**术前评估**：术前评估是临床麻醉的基础工作之一。通过对患者进行详细的面诊和询问，麻醉医师能够了解患者的病史、身体状况、药物过敏等情况，并评估患者的麻醉风险。不仅如此，术前评估还包括对患者进行必要的体检和实验室检查，以便更加精准地确定麻醉方案和麻醉药物。

**麻醉诱导**：麻醉诱导是指将患者从清醒状态转变为无痛或昏迷状态的过程。在麻醉诱导过程中，麻醉医师会根据术前评估结果，选择合适的麻醉药物和剂量，并通过静脉注射或吸入等途径给予。需要注

意的是，麻醉诱导时，需要密切监测患者的生命体征和麻醉深度，以确保麻醉安全、有效。

**麻醉维持**：麻醉维持是指在手术或治疗过程中，持续维持患者的麻醉状态。由于给予患者的麻醉方式有所不同，因此不同的麻醉方式有不同的麻醉维持措施。麻醉维持包括调整药物剂量和输注速率，以保持患者的无痛状态。在麻醉维持过程中，麻醉医师需要密切监测患者的生命体征（包括心率、血压、呼吸等）、麻醉深度和药物代谢等指标，及时调整麻醉方案和药物，确保患者的安全与舒适。

综上所述，临床麻醉在医疗领域扮演着不可或缺的角色。通过精准、个性化的麻醉管理，麻醉医师可保障手术安全、高效，减轻患者的痛苦，提升手术体验。作为一项综合性的医疗技术，临床麻醉需要麻醉医师拥有较高的专业能力，且足够细心。

(作者供职于泰安市中心医院)

# 敏感性皮肤的“脱敏”方法

□刘海红

在日常生活中，许多人会遭受敏感性皮肤的困扰。敏感性皮肤常表现为皮肤红肿、瘙痒、干燥、发痒等，给我们的生活带来了不便和痛苦。那么，有什么方法可以让敏感性皮肤“脱敏”呢？本文将为大家详细解答这个问题。

## 敏感性皮肤的成因

**1. 遗传因素**：遗传因素在敏感性皮肤中起着重要作用。敏感性皮肤者大部分有敏感性皮肤家族史。如果你的父母或其他近亲是敏感性皮肤，那么你可能也会有类似的问题。

**2. 环境因素**：环境因素也会对皮肤造成影响。在日常生活中，紫外线辐射、天气变化、大气污染、湿度和温度的波动，都可能对皮肤造成刺激。

**3. 饮食因素**：饮食对敏感性皮肤的发展也有一定的影响。摄入过多辛辣食物、咖啡因、酒精等，可能导致皮肤血管扩张和炎症反应，加重皮肤敏感。此外，缺乏维生素、矿物质和抗氧化剂等营养物质也可能

导致皮肤屏障受损，增加皮肤的敏感性。

**4. 内外因素的综合影响**：除遗传因素、环境因素和饮食因素外，敏感性皮肤的发展还受到内外因素的综合影响。例如，激素变化、压力和情绪波动等内部因素，以及使用刺激性护肤品、紧张的生活节奏等外部因素，都可能导致皮肤屏障受损，增加皮肤的敏感性。

## 敏感性皮肤“脱敏”的方法

**1. 选择温和的护肤品**：敏感性皮肤的人要选择温和的护肤品，避免使用含有刺激成分的产品，如酒精、香料、色素等，并尽量避免频繁更换护肤品，以减少对皮肤的刺激。

**2. 注意洁面和保湿**：对敏感性皮肤的人来说，洁面和保湿至关重要。要选择温和的洁面产品，避免使用刺激性强的肥皂或洗面奶。洗脸时，首先将洗面奶挤在手里揉搓，其次将洗面奶涂抹在脸上，轻轻地揉搓，以溶解皮肤表面的污垢；最后用温水清洗脸部，并用干毛巾吸干脸上的水分。洁面后，及时使用

保湿产品为皮肤补充水分，增强其屏障功能。

**3. 避免过度清洁和刺激**：敏感性皮肤的人应该避免过度清洁和刺激。避免频繁使用美容仪或过度去角质。此外，避免长时间接触冷空气和刺激性化学物质，如漂白剂、清洁剂等。

**4. 注意日常生活细节**：在日常生活中，敏感性皮肤的人要注意避免在阳光暴晒，可以通过戴防晒帽或涂防晒霜来保护皮肤；尽量避免吃辛辣、刺激性食物，保持良好的饮食习惯；保持充足的睡眠和良好的心理状态，避免情绪波动对皮肤造成影响。

总之，通过选择正确的护肤品、做好洁面和保湿工作、避免过度清洁和刺激等，我们可以避免皮肤屏障受损，让皮肤恢复健康的状态。每个人的皮肤状况不同，在选择护肤品和治疗方法时要注意自身情况。

(作者供职于青岛市市北区镇江路街道社区卫生服务中心全科)

# 如何应对癫痫发作

□刘志敏

癫痫是一种常见的神经系统疾病，可能会在任何时间突然发作。癫痫发作时，采取快速、有效的应对方法很重要，不仅可以减轻患者的痛苦，还能大大降低潜在的风险。

## 癫痫发作的分类

癫痫发作可分为部分性发作和全面性发作两种类型。部分性发作只涉及大脑的某一区域，而全面性发作则涉及整个大脑。不同类型的癫痫发作，应对方法也不同。需要根据癫痫发作的类型和具体情况采取相应的措施。

部分性发作通常表现为患者局部肌肉抽动或感觉异常，他们通常保持清醒状态。然而，对旁观者来说，这种情况可能十分异常，有时甚至被认为是患者的怪异行为。

全面性发作则伴随着患者意识的丧失以及全身肌肉的强直性抽搐，这是癫痫最典型的症状。

## 癫痫发作的应对策略

无论是部分性发作还是全面性发作，都需要采取应对策略来保护患者的安全。具体方法如下：首先，要保护患者的头部，可以在头部下方放置一个软物，以减少头部受伤的风险。同时，需要移开周围的危险物品，如锋利的物体或易燃物品，避免患者在疾病发作时受伤。需要注意的是，不要试图强行阻止肌肉抽动，因为这可能会导致肌肉或关节受伤。其次，要确保室内通风良好，避免患者呼吸困难或窒息，并观察癫痫发作的持续时间。通常情况下，癫痫发作会在几分钟内自行结束，如果发作持续时间过长，应立即拨打急救电话。最后，如果条件允许，可以将患者轻轻转动成侧卧位，并清除患者口腔中的分泌物，以减少窒息的发生风险。千万不要试图往患者的口腔里塞东西，这可能会引发更严重的后果。

## 癫痫发作后的处理

癫痫发作后，患者可能会出现记忆丧失、全身酸痛、意识障碍、食欲不振等表现。这时的他们更需要关心和支持。首先，保证患者的安全至关重要。癫痫发作后，患者的身体还比较虚弱，建议家属及时将患者转移到较为安全的环境，以防癫痫再次发作而引起磕碰，从而导致二次伤害。其次，提供心理支持对患者尤为重要。癫痫发作是一种身体和精神上的冲击，患者可能会感到害怕、焦虑或困惑。家属和护理人员要陪在患者身边，安抚患者的情绪。

## 监测癫痫发作后的症状

癫痫发作后，通常需要密切观察患者，监测并记录癫痫发作的详细信息，包括癫痫发作的类型、持续时间以及任何不寻常的行为或症状。此外，还要留意癫痫发作后可能出现的症状，如混乱、头痛、肌肉疼痛、疲劳等，并与患者交流，了解他们的感受，特别是对于首次癫痫发作的患者。医生会对患者进行必要的检查，包括脑电图检查和影像学检查，以明确诊断并选择合适的治疗方法。

癫痫发作是一种突发性状况，需要快速、有效应对。采取正确的应对措施，可以大大减轻患者的痛苦，降低潜在的风险，并提供必要的支持和关怀。患者和家属应该加强对这一疾病的了解，以便更好地应对癫痫发作。

(作者供职于河北医科大学第二医院神经外科)

# 脑出血的这些知识点要牢记

□齐利华

有的人在生气或吵架时会突然头痛、恶心或者晕倒，随后昏迷不醒，被送到医院才知道是发生了脑出血。那么，发生脑出血时该如何急救呢？接下来，我就为大家介绍一些脑出血的基本知识，希望对大家有所帮助。

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血，是一种严重的心脑血管疾病，在短时间内可能导致患者死亡。了解脑出血的病因和症状对于明确诊断和及时救治至关重要。

脑出血的病因多种多样，最常见的是高血压。高血压会导致血管壁变薄，甚至破裂。其他病因包括动脉瘤、动脉粥样硬

化、颅脑损伤以及出血性卒中等。预防和控制高血压是预防脑出血的重要措施之一。

脑出血的症状往往出现得很突然，且严重程度随着病情的严重程度而变化。其常见的症状包括剧烈头痛、手臂或腿部麻木无力、言语困难、眩晕、意识障碍等。这些症状可能是暂时的，也可能逐渐加重。在关键时刻，正确的急救措施可以拯救患者的生命。

当发现有人出现脑出血的症状时，应立即进行救治，具体如下：

拨打急救电话：无论是哪种情况，都要立即拨打急救电话，

这是非常重要的。急救人员可以提供必要的救援指导。

保持头部稳定：在等待急救人员到来之前，尽量让患者的头部保持稳定。

避免过度活动：脑出血时，活动过度可能导致血压升高，出血加重。因此，要将患者放置于安静、舒适的环境中，减少不必要的刺激和运动。

不要让患者吞咽：脑出血可能导致患者失去意识，这时应避免让患者吞咽。若患者处于清醒状态，不要给患者喂东西，以防窒息。

不要给患者喂药：除专业医师同意的急救药物，切勿给患

者服用任何药物。有些药物可能会加重出血情况，甚至导致不可逆转的后果。

在关键时刻，这些急救措施可以大大保护患者的脑部，避免进一步损害。

我们常说预防大于治疗。那么，在日常生活中，应该如何预防脑出血的发生呢？

**1. 我们应该保持健康的生活方式**，包括规律且均衡的饮食、充足的睡眠和适度锻炼。避免吸烟和过量饮酒也是预防脑出血的重要方法。

**2. 定期检查血压**。高血压是最常见的脑出血的诱因，通过控制血压可以显著减少脑出血的

发生风险。

**3. 如果有家族中有脑动脉瘤患者**，亲属最好在医生的指导下进行脑血管检查。脑动脉瘤破裂后会引发脑出血，严重时危及生命。因此，早期发现并及时处理脑动脉瘤非常重要。

总之，脑出血是一种严重的疾病，我们应该了解其病因和症状，并掌握急救措施，以挽救患者的生命，大大减少脑损伤。但是，最好的方法还是预防，保持健康的生活方式、定期监测血压、及早发现和及时处理脑动脉瘤，有助于减少脑出血的发生风险，保护我们的健康。

(作者供职于滑县人民医院)

溃疡性结肠炎是一种常见的炎症性肠病，主要累及大肠黏膜及黏膜下层。虽然它在大多数情况下可经内科治疗得到良好控制，但是有时也可能需要外科的干预。接下来，我为大家讲解溃疡性结肠炎的发病机制、治疗方法及预防策略。

## 什么是溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎是一种慢性疾病，特点是结肠黏膜有炎症和溃疡。患者的症状主要包括腹泻、腹痛、便血及体重下降等。该病通常始于直肠，并可向上延伸至结肠。该病可见于任何年龄，20岁~30岁人群多见。

## 溃疡性结肠炎的临床表现

溃疡性结肠炎的早期表现较多。血性腹泻是最常见的早期症状。其他症状有腹痛、腹胀、便血、体重减轻、恶心、呕吐、发热等，偶尔表现为关节炎、虹膜睫状体炎、肝功能障碍和皮肤病变。发热一般出现在中、重型患者的活动期，呈低度至中度，高热多提示有严重感染，并发生或病情急性进展。另外，腹痛可表现为轻度至中度，常为左下腹或下腹阵痛，亦可累及全腹。

## 如何治疗溃疡性结肠炎

对溃疡性结肠炎通常采取药物治疗的方法。在疾病的急性期，患者应充分休息，并保持良好的营养状态。医生通常会建议使用抗炎药物如皮质类固醇来减轻炎症。如果激素治疗无效，医生会考虑使用免疫抑制剂如环孢素。

如果使用药物治疗难以达到理想的效果，医生会推荐手术干预。外科手术的主要目的是切除受影响的肠段，以减轻症状，防止病变进展。在极少数情况下，患者可能需要进行全结肠切除术。

## 溃疡性结肠炎的预防方法

因为溃疡性结肠炎的病因未明，所以没有特定的预防方法。但是，以下措施可能有助于控制病情并降低复发风险：

1. 健康饮食：避免高脂肪、高纤维食物，确保摄入足够的维生素和矿物质。含益生菌的发酵食品如酸奶和泡菜可能对肠道健康有益。
2. 规律的生活方式：保持充足的睡眠，避免精神压力大和过度劳累。有规律的体育活动可提高身体免疫力。
3. 避免感染：注意个人卫生，勤洗手，以降低感染风险。避免与腹泻患者接触，有助于预防疾病传播。
4. 定期检查：定期进行肠镜检查和其他必要的检查，有助于及时发现并控制病情。
5. 遵医嘱：患者应严格按照医生的建议进行治疗，切勿自行停药或改变药物剂量。
6. 保持心理健康：保持心理健康有助于预防和控制溃疡性结肠炎。患者可以向心理咨询师寻求帮助，减轻心理压力。

溃疡性结肠炎是一种慢性炎症性疾病，可能涉及遗传因素、环境因素和免疫系统的异常反应。通过健康的生活方式、合理的饮食和遵医嘱治疗，溃疡性结肠炎患者可以有效地管理病情并降低其复发的风险。在日常生活中，溃疡性结肠炎患者应该与医生保持良好的沟通，以便在需要时及时采取适当的治疗措施。

(作者供职于湛江中心医院创伤外科)

# 脊椎问题的护理建议

□倪慧英

脊椎是人体重要的支撑结构之一，对于人体的姿势和运动至关重要。然而，脊椎问题却是现代人常见的健康隐患。长期保持不正确的姿势和不良的工作习惯，容易导致脊椎问题的发生。作为一名护士，我在日常工作中接触到很多因脊椎问题而痛苦不堪的患者。为了让大家对脊椎问题有更深入的了解，本文将从护理的角度出发，为您介绍脊椎问题的原因、症状、诊断、处理及预防。

## 原因

**1. 不正确的姿势**  
不正确的姿势很容易给脊椎带来额外的压力，进而导致脊椎骨骼和关节受损。比如，长时间低头看手机会使颈椎前屈，增加颈椎的负荷压力；弓背坐姿会导致背部肌肉过度拉伸，使脊柱的稳定性下降；久坐不动会使脊椎周围的肌肉长时间处于紧张状态，增加脊椎所受的压力。

## 预防

**1. 保持正确的姿势**  
提醒患者注意保持正确的坐姿和站姿，避免长时间低头看手机或久坐不动等不正确的姿势。

## 锻炼

**2. 锻炼脊柱周围肌肉**  
指导患者进行适当的体育锻炼，尤其是脊柱周围肌肉的力量训练，加强肌肉的支撑作用和稳定性，减轻脊椎的受力。

## 合理饮食

**3. 合理饮食与健康生活**  
教育患者养成良好的饮食和生活习惯，均衡饮食，摄入适量的蛋白质和维生素，避免过度劳累。

## 放松与休息

**4. 注意休息**  
提醒患者在长时间工作或学习后适当休息和放松。作为护士，我们应当多关注脊椎问题及其对患者健康的影响。了解脊椎问题的原因、症状、诊断、处理及预防措施等相关知识，可以帮助大家预防和解决脊椎问题。

(作者供职于广饶县人民医院脊柱外科)

# 溃疡性结肠炎的预防

□罗毅