

纵隔肿瘤的诊治与预防

□茅长明

纵隔肿瘤是临床上一种常见的胸部疾病，多以手术治疗为主。特别是较大的纵隔肿瘤，由于其位置较深，靠近重要脏器及大血管，难以与周围组织进行有效区分，属于胸外科一种难度较大的手术。

什么是纵隔肿瘤

纵隔肿瘤是指发生于纵隔的一种肿瘤，而纵隔则是一块解剖区域。一般来讲，可以将纵隔分为上、下、前、后4个区域。

纵隔里有很多重要的生命器官，包括心脏、神经以及淋巴组织

等，并且还包含大量组织器官，因此往往容易发生肿瘤，即便肿瘤较小，也可能造成呼吸、神经以及消化功能障碍等。相比较来说，儿童纵隔肿瘤的发病率相对较低，但是，却更容易引发癌变，其中，大约有2/3的早期患儿，常表现为咳嗽、低热或呼吸困难等相关症状，主要是因为儿童胸腔容量相对较小。

纵隔肿瘤切除术

传统纵隔肿瘤手术难度较大，主要体现在风险较高、创伤较大等方面，再加上手术区域靠

近重要脏器，比如心脏大血管、肺脏大血管等，并且某些肿瘤还可能会累及周围器官。在手术过程中，一旦出现器官受损的情况，都将会导致非常严重的后果。因此，对于手术操作者的技能、经验和理论等都拥有着相对较高的要求。在传统手术操作中，通常需要损伤胸骨或是切断多根肋骨等，损伤范围较大，术后恢复时间较长，严重影响患者的生活质量。

胸腔镜手术是当前临床实践中一种常见的手术方式，主要

是在胸腔或剑突下行一小切口，将内窥镜放入胸腔内进行观察，并使用一种特殊的胸腔镜器械，在此基础上完成微创手术操作。通过利用转换器，就能将所接收到的视频信号转变成清晰度较高的监视器上的图像，在这一过程中，外科医生能够一边观看视频，一边进行手术操作。该手术方法具有创伤小、痛苦小的优势。

值得注意的是，很多纵隔肿瘤往往不易被发现，这是因为患者在患病早期并未出现典型症

状，等到了体检时，才发现自己患有疾病。部分患者已经出现明显症状，等到了医院检查时，不是肿瘤较大，就是属于恶性。另外，纵隔肿瘤还会直接累及到大血管或神经等，容易导致其他部位血液难以回流到心脏当中。因此，患者常表现为头、面部肿胀。

综上所述，建议大家养成良好的生活方式，以及定期体检的好习惯，这样才能早期发现纵隔肿瘤以及其他各类疾病。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

服用中药的时间你都选对了吗

□赵玉坤

中医在配伍运用中药时，讲究“四气五味”，根据药性的寒、热、温、凉，并参考辛、甘、酸、苦、咸五味来配伍组成方剂。不同类型的中药，服用时间不同药效也不同。

首先可以根据中药自身的独特功效以及患者的疾病类型来选择最佳的服药时间。

饭前服 一般在饭前30分钟~60分钟服药。病位在下，应在饭前服药，以使药性容易下达，如肝肾虚损或腰以下的疾病。治疗肠道疾病，也宜在饭前服药，因为在胃空状态下，药液能直接与消化黏膜接触，较快通过胃进入肠道，从而较多地被吸收而发挥作用，不致受胃内食物稀释而影响药效。

饭后服 一般在饭后30分钟左右服药。病位在上，应在饭后服药。如治疗心肺胸膈、胃脘以上的病症，在饭后服用，可使药性上行。对胃肠有刺激作用的药，在饭后服用可减少对胃肠黏膜的损害。毒性较大的药，也宜在饭后服用，避免因吸收太快而发生副作用。

餐间服 在两餐之间服用药物，这样可以避免食物对药物产生影响，适宜餐间服用的药物是治疗脾胃病类的。

睡前服 一般在睡前15分钟~30分钟服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物，以及有积滞、胸膈病等，服药后宜仰卧，有头、口、耳病等，服药后宜去枕而卧。有左右两肋病症时，服药后应按药性的升降作用选择睡姿，如药性升发，应择侧卧，如药性沉降，应择侧卧。

隔夜服 主要是指驱虫药，睡前服1次，第二天早晨空腹再服用1次，以便将虫杀死排出体外。值得注意的是，急性重病应不拘时间尽快服药或频服(每隔1小时~2小时服一次)，慢性病则要按时服药。

空腹服 空腹服是指在8小时~10小时内没有进食的情况，通常指晚上入睡后至清晨起床这个时间段内没有进食情况下服用，目的是避免食物的干扰，让药物迅速进入小肠发挥药力。对于具有滋补作用的汤药，适合在早晨空腹服用，这样能更好吸收。除此之外，驱虫或治疗四肢血脉病的药物也是空腹服用的，这样能够使得药物迅速进入肠道，且药效能够发挥到最大。

其次，在服用中药期间，也要根据药物的不同剂型来配合适合的服药方法。

汤剂 一般宜温服。但解表药偏热服，温服后还须覆盖好衣被，或进热粥，以辅助出汗。寒证用热药宜热服，热证用寒药宜冷服。如出现真寒假寒者当寒药温服，真寒假热者则当热药冷服，以防拒药。

丸剂 颗粒较小者，可直接用温开水送服。大蜜丸者，可以分成小粒吞服。若水丸质硬者，可用开水溶化后服。

散剂、粉剂 可用蜂蜜加以调和送服，或装入胶囊中吞服，避免直接吞服而刺激咽喉。

膏剂 宜用开水冲服，避免直接倒入口中吞咽，以免黏附在喉部而引起呕吐。

冲剂、糖浆剂 冲剂宜用开水冲服。糖浆剂可以直接吞服。

(作者供职于河南省洛阳伊洛医院药剂科)

心力衰竭的症状和治疗

□鲍晓坤

稍微一活动就感到心跳加速、胸闷气短，甚至晚上睡觉都会被憋醒，这些都是心力衰竭的早期症状!

心力衰竭是指心脏无法正常将足够的血液输送到身体各个部位，导致身体各个器官缺氧、缺血的一种状态。虽然心力衰竭是一种严重的疾病，但是早期发现并及时治疗，可以有效延缓病程，提高患者的生活质量。

那么，如何早期发现心力衰竭呢?下面就让我们一起来了解一下心力衰竭的早期症状吧!

咳嗽和咳痰 心力衰竭可能导致肺淤血，刺激肺部或支气管黏膜，患者通常会出现咳嗽，并伴有白色泡沫状痰，严重时会出现粉红色泡沫状痰。

身体乏力 心力衰竭会影响血液循环，导致身体器官和组织供血不足，引起身体乏力。

心慌 心力衰竭可能导致心律失常，引起心慌和胸闷。

水肿 心力衰竭会导致心脏的收缩力减弱，引起静脉回流受阻，从而引起身体水肿，通常会表现为双足或双腿水肿，并逐渐蔓延至全身。部分严重的患者还有可能会出现胸腹腔积液。

呼吸困难 心力衰竭患者可能会出现劳力性呼吸困难，即在进行重体力劳动时感到呼吸困难，休息后会有所缓解。此外，晚上睡觉时可能会出现阵发性呼吸困难，甚至突然憋醒。

消化系统症状 可能出现胃肠道淤血水肿，引起恶心、食欲减退、腹胀等症状，部分患者还可能出现呕吐。

其他症状 部分患者会出现头晕、目眩、面色苍白等症状。

需要注意的是，这些症状可能并不明显，且因个体差异而有所不同。如果出现上述症状，尤其是持续时间较长或者加重时，应及时前往医院进行检查和治疗。同时，高危人群(冠心病、高血压病患者以及肥胖人群)应关注自己的心脏状况，抓住早期心力衰竭的蛛丝马迹，进行必要的健康管理。常见的检查项目包括心电图、心脏超声、血浆脑钠肽测定等，如果检查结果异常，医生会结合患者的具体情况进行诊断和治疗。

对于心力衰竭，药物治疗是较常见的手段之一，常用的药物包括利尿剂、ACE抑制剂等。这些药物可以帮助患者改善症状、延缓病程进展、降低死亡率。除了药物治疗外，患者还需要注意改善生活方式，如戒烟、限酒、控制体重、合理饮食等;同时，避免过度劳累和精神压力也是预防心力衰竭的重要措施。

总之，心力衰竭是一种严重的疾病，但是早期发现并及时治疗可以有效延缓病程、提高患者的生活质量。如果你出现了心力衰竭的早期症状，如疲乏、气短、水肿等，需要及时去医院进行检查和治疗;同时，注意改善生活方式、避免过度劳累和精神压力也是预防心力衰竭的重要措施。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

作业治疗改善上肢功能障碍

□王菲菲

作业治疗是康复医学的重要组成部分，可以帮助人们恢复、提高或维持他们在日常生活和工作中的技能。

上肢功能障碍可能源自多个方面，包括肢体肌肉病变、颈椎病及中枢神经系统病变。当肌肉出现病变，如重症肌无力这类疾病时，会直接导致运动功能受限。颈椎病也会对周围神经进行压迫，引起上肢运动障碍。此外，中风或脑出血等中枢神经系统疾病会对肢体活动造成严重影响，导致运动受限。

作业治疗有哪些方式

手指训练 手指训练就像是玩手指游戏。如，手指抓握、捏拿、对指、分开、持物及精细动作训练等多个方面。患者可以通过使用筷子、勺子等工具或抓取大豆、红豆等食物来锻炼手指的抓握和捏拿能力。利用筷子、勺子或大拇指进行对指训练。通过大拇指和食指的分开动作来锻炼手指的分开能力。使用大拇指或小指进行持物训练等。通过不断练习，让手指变得更加灵活，手指之间的协调性也会变得更好。

手腕训练 手腕训练旨在促进手腕关节的活动范围、增强肌肉力量和

耐力，改善手腕的稳定性。

患者可以将手掌向上，然后缓慢将手腕向前弯曲，直到感到有轻微的拉伸感为止。随后，患者可以将手腕缓慢向后弯曲，同样感到有轻微的拉伸感为止。这个运动可以重复多次，以增加手腕关节的灵活性和活动范围。

此外，手腕的旋转运动也是重要的训练内容之一。患者可以将手掌平放在桌面上，然后缓慢地将手腕向左旋转，然后再向右旋转。这个运动可以帮助患者增强手腕周围的肌肉力量，提高手腕的稳定性。

上肢肌肉训练 训练的内容和方法会根据患者的具体情况进行个性化设计。常见的训练方法是进行哑铃或沙袋举重训练，可以增强上肢肌肉的力量和耐力。患者可以在治疗师的指导下，逐渐增加哑铃或沙袋的重量，以适应肌肉力量的增长。

此外，一些功能性活动，如推墙、拉门、提起物品等，可以帮助患者模拟日常生活中的动作，提高上肢肌肉的协调性和实用性。

上肢负重训练 通过使用哑铃、杠铃等工具，可以让你的上肢肌肉更

加强壮，同时也可以增强上肢的力量。

肩关节训练 肩关节训练就像是让你的肩膀做各种“舞蹈”动作。通过外展、内收、前屈、后伸等动作，让肩关节更加灵活，上肢的肌肉也会得到锻炼。

作业治疗的效果如何 作业治疗的效果因人而异，但许多研究表明，这种治疗方法对改善上肢功能障碍非常有效。通过作业治疗，许多患者能够恢复或提高他们的活动能力，减少对他人

作业治疗注意事项

在治疗过程中，患者需要积极配合治疗师的工作，按照治疗计划进行训练。同时，患者也需要保持积极的心态，相信自己能够康复。

康复是一个长期的过程，患者需要持续进行训练，才能取得良好的效果。

在治疗过程中，患者需要定期接受评估，以了解康复的进展和效果。治疗师会根据评估结果调整治疗计划，确保治疗的有效性和针对性。

(作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科)

心脏病如何通过中医护理

□邹颖

心脏病作为一种广泛存在的健康问题，对患者的生活质量和生命安全造成了重大影响。

中医对心脏病的理解

心脏病的病症现象较为复杂，病发过程也比较漫长，但这并不排除突发情况，病发时患者若没有得到妥善处置，将会有生命危险。

心脏位于横膈之上，两肺间而偏左，其生理特征主要是主通明和心气下降，心在体合脉，其华在面，在窍为舌，在志为喜，在液为汗。中医认为心是君主之官，主要生理机能是主血脉，主藏神，在五行之中属火，为阳中之阳，与自然阳气相应，是不易受到邪气侵袭的。但是位于心脏上方的肺部，属于呼吸系统，是身体内和在外的联系，容易受到感染。心与小肠由手少阴心经与手太阳小肠经的相互属络形成表里关系，故认为将心脏上方的肺脏和下方的肠道治好，是治疗心脏病的关键。中医上治疗

心脏病，并不是单纯只考虑到心脏本身的功能问题，更重视形成心脏病的真正原因。

中医对心脏病患者的护理原则

调节气血 中医运用中药调理、针灸等手段，通过调节气血的运行来改善心脏病患者的气血不足或气虚痰滞等病理状态。进一步说，中医使用具有疏散作用的中药来促进气血的顺畅流动，以缓解患者的病理症状。

调理阴阳 中医护士通过草药调理、食疗指导等方式来平衡心脏病患者体内阴阳的失衡状况，以维持患者的心脏功能稳定。进一步说，中医通过可调节体内阴阳平衡的中草药，调整细胞内的化学反应，以提高心脏病患者对各种刺激的适应能力。

舒缓情绪 情绪因素是心脏病发作的重要诱因之一。为了帮助患者保持心理平衡，减轻心脏病的发生，中医不仅可以进行心理疏导和音乐

疗法，还可以通过中药来调节患者的情绪状态。进一步来说，中医可以利用其中的一些中草药来改善心脏病患者的情绪，进而减轻他们的心理压力。

规范生活方式 中医针对心脏病患者的饮食、起居、运动等方面进行指导，以帮助患者养成规律健康的生活方式，减轻病情并改善心脏功能，促进康复过程的顺利进行。

中医在心脏病护理中具有独特的作用。他们根据中医病理观和护理原则，采用多种手段进行综合治疗，包括中药调理、针灸疗法和食疗指导等。中医的优势在于个体化护理、综合治疗和高安全性，但存在疗效缓慢、操作技术复杂和个别患者不适应等局限性。随着中医专业技能的不断提升和应用的推广，将在心脏病护理中发挥更大的作用，为患者的健康带来更多的利益。

(作者供职于河南省职工医院)

甲状腺结节是否都需要治疗

□陈澎涛

正确认识甲状腺结节

甲状腺位于颈部正前方，喉下部，气管上部的前侧，由左叶、右叶、峡部组成，形状如蝴蝶，一般成年人的甲状腺的重量约为15克~30克。

甲状腺是人体新陈代谢的“发动机”，其合成和分泌的甲状腺激素，是机体代谢与器官活动必不可少“兴奋剂”，我们身体的生长发育、各器官系统的协调运转，都离不开它。

正常的甲状腺是均匀柔软的腺体，而甲状腺结节是甲状腺细胞异常增生产生的细胞团块，可以由甲状腺炎症、自身免疫以及新生物等多种病变所致，其中女性患病率显著高于

男性。

有甲状腺疾病家族史、碘摄入量过多或过少、经常接触电离辐射(如医学放疗)、精神压力过大以及自身免疫低下的人群，都属于甲状腺结节的高发人群。

甲状腺结节有哪些症状

一般情况下，甲状腺结节在早期没有典型的临床表现。但出现了以下症状，就可能是患病征兆。

1. 结节较大，压迫了正常的甲状腺组织。
2. 出现怕冷、注意力不集中及精神淡漠等甲状腺功能减退症状。
3. 结节不断增大，出现甲状

腺肿大。

4. 出现多汗、烦躁、易怒及心悸等甲状腺功能亢进症的症状。

哪些情况甲状腺结节需要手术

大多数甲状腺结节都是良性肿瘤，不需要手术，只需要观察其变化。但是需要每半年进行一次甲状腺超声检查和血液化验。

良性甲状腺结节需要手术的情况。

1. 出现与结节明显相关的局部压迫症状。
2. 合并甲状腺功能亢进症，内科治疗无效者。
3. 肿物位于胸骨后或纵隔内。

4. 结节进行性生长，临床考虑有恶性倾向或合并甲状腺癌高危因素。

恶性甲状腺结节需要手术的情况。

1. 甲状腺结节经穿刺细胞病理结果确诊为恶性结节的选择手术治疗。

2. 反复活检仍无法确诊且超声结果高度怀疑恶性的结节、结节增大(6个月~8个月内结节2个径线超过20%)或出现恶性病变的临床表现时，应考虑诊断性手术。

3. 恶性结节极低危者，如甲状腺微小乳头状癌。若患者存在并发症且有手术高风险，或预期寿命较短，则先密切观察，而非手术治疗。

每个患者的情况都不同，治疗决策也应该根据具体情况来制订。因此，发现甲状腺结节后，应及时就医并进行详细的检查和评估。医生会综合考虑，包括患者的症状、年龄、健康状况以及结节的特征等，来确定适合的治疗方案。

同时，患者也应该积极与医生沟通，了解结节的性质、治疗方案的选择等。定期随访对于监测结节的变化非常重要，可以及时发现任何潜在的问题并采取适当的措施来干预。

(作者供职于河南省周口市中心医院甲状腺腺外科)

血糖与尿酸 你了解多少

□朱璞

在医学领域，血糖和尿酸是两个非常重要的指标，它们与我们的健康息息相关。

血糖 是指血液中葡萄糖的含量，它是我们身体的主要能量来源。食物中的碳水化合物被分解为葡萄糖后，通过血液输送到全身各个细胞，为身体提供能量。血糖水平的稳定对于身体的正常运转非常重要。

为了更好地管理血糖和尿酸，我们需要关注以下几个方面。

健康饮食 均衡饮食对于维持血糖和尿酸的稳定非常重要。我们应摄入适量的碳水化合物、蛋白质和健康脂肪，避免高糖、高脂、高盐的食物。

规律运动 适度的运动可以帮助我们控制体重、增强身体代谢能力，从而有助于维持血糖和尿酸的稳定。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。

定期监测 对于糖尿病患者来说，定期监测血糖和尿酸是非常重要的。通过监测结果，我们可以及时调整饮食、运动和治疗方案，以保持血糖和尿酸在正常范围内。

心理调节 保持积极乐观的心态有助于我们的身心健康。学会应对压力、保持情绪稳定也是维持血糖和尿酸稳定的重要因素之一。

总之，血糖与尿酸是我们健康的重要指标之一。通过深入了解它们的含义以及与健康的关系，我们可以更好地管理自己的健康，预防和控制相关疾病。同时，我们也要关注其他健康因素，如饮食、运动和心理调节等，以维护整体的健康状况。

(作者供职于河南省商丘市第三人民医院检验科)