食管癌的预防与饮食护理

□杜艳丽

食管癌，作为一种常见的消化道恶性肿瘤，其发病与人们的生活习惯、饮食结构等因素密切相关。随着生活水平的提高和饮食习惯的改变，食管癌的发病率在我国及全球范围内均呈现上升趋势。因此，了解食管癌的预防与饮食护理知识，对于降低发病风险、促进患者康复具有重要意义。

食管癌的预防

吸烟和过量饮酒是食管癌的重要危险因素。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质可直接损伤食管黏膜，而酒精则是多种致癌物质的溶剂，可加速致癌物质的吸收和扩散。因此，戒烟限酒是预防食管癌的首要措施。

保持均衡的饮食结构对于预防食管癌至关重要。应多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物，这些食物富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于保护食管黏膜，减少致癌物质的吸收。同时，避免长期食用腌制、熏制、油炸等高盐、高脂肪、高热量食物，这些食物中可能含有亚硝酸盐、多环芳烃等致癌物。

进食过快、过热或过硬的食物容易损伤食管黏膜，增加患食管癌的风险。因此，应培养成细嚼慢咽的好习惯，避免食管受到不必要的刺激。此外，避免在进食时饮用过冷或过热的饮料，以减少对食管黏膜的冷热交替刺激。

对于有食管癌家族史或其他高危因素的人群，应定期进行食管癌筛查，如胃镜检查等。通过早期发现、早期治疗，可以显著提高食管癌的治愈率。

加强体育锻炼，增强体质，提高机体抵抗力，也是预防食管癌的重要措施之一。适当的运动可以促进血液循环，加速新陈代谢，有助于排除体内的有害物质。

食管癌的饮食护理

对于食管癌术后或病情较重的患者，应根据病情采用流质或半流质饮食。这些食物易于消化和吸收，可以减轻食管和胃肠道的负担。如米汤、藕粉、果汁、蔬菜汁、牛奶、豆浆等，都是不错的选择。在进食时，应注意温度适宜，避免过冷或过热刺激食管黏膜。

食管癌患者由于疾病消耗和手术创伤，往往需要更多的营养支持。在保证食物易于消化的前提下，应适当增加高蛋白、高热量食物的摄入。如瘦肉、鱼类、蛋类、奶类及豆制品等，这些食物富含优质蛋白质和脂肪酸，有助于促进伤口愈合和身体恢复。

多吃富含维生素A、维生素C、维生素E及矿物质（如锌、硒）的食物，如胡萝卜、菠菜、西兰花、猕猴桃、坚果等。这些食物有助于提高机体免疫力，促进病情恢复。

避免进食辛辣、粗糙、过冷、过热、过酸或过甜的食物，以免刺激食管黏膜，加重症状或影响康复。同时，避免食用过于油腻或难以消化的食物，如炸鸡、烤肉等。

由于食管癌患者可能存在吞咽困难或消化不良的情况，建议采用少量多餐的进食方式。每次进食量不宜过多，以免加重食管和胃肠道的负担。同时，注意细嚼慢咽，充分咀嚼食物后再咽下，以减少对食管黏膜的刺激。

除了饮食护理外，心理护理也是食管癌患者康复过程中不可或缺的一部分。患者及其家属应保持乐观积极的心态，树立战胜疾病的信心。

（作者供职于河南省济源市肿瘤医院外一科）

肠道菌群对脑血管病防治的影响

□肖 贺

在探索脑血管病防治的道路上，科学家们的目光逐渐聚焦到新的领域——肠道菌群。这些微小的生物群体在肠道中繁衍生息，其对脑血管健康的潜在影响正逐渐被揭示。

肠道菌群，这个在人体肠道内生存的微生物群落，数量庞大且种类繁多。其与人体形成了一种微妙而复杂的共生关系，对人体的生理功能和健康状况产生着深远的影响。近年来，研究发现肠道菌群的失衡可能与脑血管病的发生和发展有着密切的关联。

脑血管病，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中，是一类严重威胁人类健康的疾病。其发病机制复杂，涉及血管壁的损伤、血栓形成、血流动力学改变等多个方面。而肠道菌群的变化可能通过多种途径影响脑血管病的发生风险。

肠道菌群可以通过代谢产物影响脑血管健康。其在消化食物的过程中会产生一系列的代谢物，如短链脂肪酸、胆汁酸、氧化三甲胺等。短链脂肪酸具有抗炎、调节肠道屏障功能等作用，有助于维持血管内皮的正常功能。而当肠道菌群失衡时，短链脂肪酸的产生减少，炎症反应增加，可能导致血管内皮损伤，促进动脉粥样硬化的形成，从而增加脑血管病的发病风险。

肠道菌群可以调节免疫系统的功能。一个平衡的肠道菌群环境有助于维持免疫系统的稳定。然而，菌群失衡可能导致免疫系统过度激活或功能紊乱，引发慢性炎症反应。这种慢性炎症状态会对血管壁造成损伤，加速脑血管病的进展。

肠道菌群还可能通过影响神经系统的功能间接影响脑血管健康。肠道被称为“第二大脑”，肠道菌群与神经系统之间存在着密切的相互作用，称为“肠—脑轴”。当肠道菌群失衡时，可能通过“肠—脑轴”影响神经递质的平衡，进而影响脑血管的调节功能。

防治脑血管病的新策略——调节肠道菌群。

增加膳食纤维摄入：膳食纤维是肠道菌群的重要营养来源，可以促进有益菌的生长，抑制有害菌的繁殖。建议多吃全谷物、豆类、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。

减少高糖、高脂肪食物摄入：这些食物会破坏肠道菌群平衡，增加心血管疾病的风险。应尽量避免或减少这类食物的摄入。

益生菌：如乳酸菌、双歧杆菌等，可以通过口服或食物摄入，帮助调节肠道菌群平衡，增强免疫力，降低血脂和血糖水平，从而预防和治疗脑血管病。常见的益生菌食品包括酸奶、酸菜、豆腐等。

益生元：如菊粉、低聚果糖等，是益生菌的食物，可以促进益生菌的生长和繁殖，进一步改善肠道菌群结构。

总之，通过调节肠道菌群来预防和治疗脑血管病是一种具有潜力的方法。然而，每个人的肠道菌群状况不同，因此需要根据个体情况制定个性化的调节方案。同时，也应注意保持健康的生活方式和良好的饮食习惯，以降低脑血管病的风险。

（作者供职于山东省泰安市中医医院）

常见的微生物检验方法有哪些

□刘 慧

在我们生活的世界中，微生物无处不在。其既包括对人类有益的细菌、真菌和病毒，也包括可能引发疾病的病原体。为了更好地了解和控制微生物，保障人类的健康和安全，微生物检验方法应运而生。

涂片镜检法

涂片镜检法是一种较为直观和简便的微生物检验方法。通过将待检样品制作成涂片，经过染色处理后，在显微镜下观察微生物的形态、大小、排列方式等特征。这种方法可以快速初步判断微生物的种类，例如通过革兰氏染色法区分革兰氏阳性菌和革兰氏阴性菌。然而，涂片镜检法的准确性相对较低，对于一些形态相似的微生物可能难以准确鉴别。

培养法

培养法是微生物检验中常用的经典方法。它基于微生物在特定培养基上生长和繁殖的特性。首先，根据待检微生物的特性选择合适的培养基，然后将样品接种到培养基上，在适宜的温度、湿度和气体环境下进行培养。经过一定时间的培养，观察培养基上微生物的生长情况，包括菌落的形态、颜色、大小等，从而判断微生物的种类。培养法可以获得较为纯的微生物菌株，便于进一步的鉴定和药敏试验，但培养时间较长，对于一些难以培养的微生物可能无法检测。

生化鉴定法

生化鉴定法是通过检测微生物的代谢产物或酶活性来确定微生物的种类。例如，通过检测细菌分解糖类、氨基酸等物质产生的酸、气体等产物，或者测定细菌的酶活性，如氧化酶、触酶等。这种方法准确性较高，但操作相对复杂，需要一定的专业知识和技能。

血清学检测法

血清学检测法是利用抗原—抗体反应来检测微生物。将已知的特异性抗体与待检样品中的抗原结合，通过观察是否出现凝集、沉淀等现象来判断样品中是否存在相应的微生物。常见的血清学检测方法有凝集试验、沉淀试验、补体结合试验等。血清学检测法具有特异性高、操作简便等优点，但对于一些变异的微生物抗原可能出现假阴性结果。

分子生物学检测法

随着科技的发展，分子生物学检测法在微生物检验中得到了广泛应用。其中，聚合酶链式反应（PCR）技术是最为常见的一种。通过设计针对特定微生物基因序列的引物，对样品中的脱氧核糖核酸（DNA）或核糖核酸（RNA）进行扩增，然后通过电泳、测序等方法分析扩增产物，从而确定微生物的种类。此外，还有基因芯片技术、核酸杂交技术等。分子生物学检测法具有快速、灵敏、特异性高等优点，但设备和技术要求较高，成本也相对较高。

药敏试验

在确定微生物的种类后，药敏试验对于指导临床合理用药具有重要意义。药敏试验是检测微生物对不同抗菌药物的敏感性。常用的方法有纸片扩散法、肉汤稀释法等。通过药敏试验，可以选择对病原体最有效的抗菌药物，提高治疗效果，减少耐药菌株的产生。

（作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院检验科）

妇科肿瘤如何早发现早治疗

□张华伟

妇科肿瘤，包括子宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌等，是威胁女性健康的重要因素。近年来，随着生活方式的改变，妇科肿瘤的发病率呈现年轻化趋势，这使得更多年轻女性面临风险。然而，令人欣慰的是，许多妇科肿瘤在早期发现并治疗后，患者的生存率和生活质量都能得到显著提升。

早发现的重要性

妇科肿瘤的早期发现是提高生存率的关键。以子宫颈癌为例，如果能在早期（即癌前病变或原位癌阶段）发现并治疗，患者的长期生存率可高达90%以上。这得益于现代医学的快速发展，使得早期诊断和治疗成为可能。

早期妇科肿瘤的治疗手段相对简单，如手术切除、放疗或化疗等，患者所承受的痛苦和副作用也较小。相比之下，晚期肿瘤的治疗难度和痛苦都会大幅增加，甚至可能危及生命。

对于年轻且未生育的女性来说，早期发现妇科肿瘤尤为重要。因为许多早期肿瘤在手术切除后，患者可以保留生育功能，不影响未来的家庭生活。

如何做到早发现

定期筛查是发现早期妇科肿瘤的重要手段。对于子宫颈癌，建议有性生活的女性每年进行一次新柏氏液基细胞学检测（TCT）和高危型人乳头瘤病毒（HPV）检测。对于卵巢癌和子宫内膜癌，虽然目前没有特别有效的筛查手段，但女性可以通过观察自己的身体变化，如阴道不规则出血、腹痛等症状，及时就医检查。

除了定期筛查外，女性还可以进行自我检查。例如，通过触摸腹部，检查是否有异常的肿块或压痛。虽然这种方法不能替代专业检查，但它有助于女性对自己的身体状况有更直观的了解。

妇科肿瘤会在身体上留下各种信号。如阴道不规则出血可能是子宫内膜癌的早期表现；绝经后突然出现阴道出血或米泔水样分泌物可能是宫颈癌的征兆；而持续性的腹痛和腹胀则可能是卵巢癌的预警信号。女性应时刻关注自己的身体变化，一旦发现异常应及时就医。

早治疗的意义

早期治疗可以有效阻止妇科肿瘤的进一步恶化和发展。通过手术切除或放化疗等手段，可以彻底清除体内的癌细胞或抑制其生长扩散，从而避免病情恶化带来的严重后果。

早期治疗不仅有助于提高生存率，还能显著提高患者的生活质量。通过及时干预和治疗，患者可以减轻病痛、恢复健康、重返正常生活和工作。

早期治疗不仅费用相对较低，而且效果显著。这有助于减轻患者及其家庭的经济负担和心理压力。

（作者供职于山东省聊城市冠县辛集镇中心卫生院）

心血管健康的中医智慧

□王 峰

心血管疾病是当今社会严重威胁人类健康的一类疾病。在中医理论中，对于心血管健康有着独特而深刻的见解，强调养心护脉应从日常生活中的点滴做起。

中医认为，心为“君主之官”，主血脉，主宰着人体的生命活动。心血管的健康与心的功能密切相关。心主血脉，包括主血和主脉两个方面。心主血，指心气能推动血液运行，以输送营养物质于全身脏腑。心主脉，是指心气推动和调控心脏的搏动和脉管的舒缩，使脉道通利，血流通畅。

那么，如何从中医的角度养心护脉呢？

首先，情志调节至关重要。中医讲“心主神明”，过度的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化都会损伤心神，进而影响心血管的健康。保持平和、乐观的心态，避免大喜大悲、暴怒焦虑，能够使心气平和，血脉通畅。现代生活节奏快，压力大，大家更要学会自我调节情绪，可以通过听音乐、读书、旅行等方式放松身心。

其次，饮食调理在养心护脉的过程中是绝对不可或缺的重要环节。中医向来注重饮食有节、五味调和。就养心护脉而言，应当多摄取一些具备养心安神、活血化瘀功效的食物。比如红枣，其味甘性温，能够补中益气、养血安神；桂圆则能补益心脾、养血宁神；山楂酸甜可口，有着活血化瘀、消食化积的作用；黑木耳质地柔软，具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能。与此同时，一定要竭力避免过度食用肥甘厚味以及辛辣刺激之类的食品。因为此类食物容易致使痰湿在体内生成，进而阻滞脉络，给心血管带来不良影响。此外，保持饮食规律，做到定时定量，坚决杜绝暴饮暴食的现象，这同样是养护心血管至关重要的原则。规律的饮食有助于维持脾胃的正常运化功能，使得气血生化有源，从而为心血管系统提供充足的营养和能量支持，保障其正常运行。

再次，适度运动有益身心。中医认为“动则生阳”，适当的运动可以促进气血运行，增强心肺功能。如散步、太极拳、八段锦等运动方式，动作舒缓，既能锻炼身体，又不会过度消耗心气。需要注意的是，运动要根据个人体质和身体状况选择合适的方式和强度，避免过度劳累。

起居有常也是养心护脉的关键。中医强调顺应自然规律，作息定时，保证充足的睡眠，有利于心气的恢复和血脉的滋养。此外，要注意保暖，避免寒邪侵袭，寒主收引，易导致血脉凝滞。

在中医治疗方法中，中药调理和穴位按摩也有着独特的作用。对于有心血管疾病倾向或已经患病的人群，可以在中医师的指导下服用一些活血化瘀、益气养心的中药方剂。同时，按摩内关、神门、膻中等穴位，能够起到疏通经络、调节气血的作用。

（作者供职于山东省日照市五莲县街头镇中心卫生院）

肺纤维化的护理要点

□李 莉

肺纤维化是一种呼吸系统疾病，其特点是肺部组织逐渐硬化、变薄，导致肺功能下降，严重影响患者的生活质量。目前，虽然尚无特效药物能完全治愈肺纤维化，但通过科学合理的护理，可以有效延缓疾病进程，提高患者的生活质量。

肺纤维化是多种肺部疾病发展的终末期表现，其病理过程复杂且不可逆。患者常表现为进行性加重的呼吸困难、干咳、乏力等症状。由于肺纤维化预后较差，平均5年存活率较低，因此，有效护理显得尤为重要。

环境护理

保持室内空气清新：肺纤维化患者对环境中的空气质量尤为敏感，因此应确保室内空气清新、湿润、流通。每日定时开窗通风，保持室内空气流通，避免烟雾、香水、空气清新剂等带有浓烈气味的刺激因素。

保持室内温湿度适宜：室内温度应保持在20摄氏度～24摄氏度，湿度在50%～65%为宜，以减轻呼吸道的不适感。

清洁居住环境：定期清洁居住环境，减少灰尘和细菌滋生。避免使用地毯、地板膜等易积尘的物品，减少过敏原和刺激物的存在。

生活护理

注意休息与活动：患者应保证足够的睡眠时间，避免过度劳累。适当进行低强度的活动，如散步、打太极拳等，以增强体质，但应避免剧烈运动导致的气喘和呼吸困难。

注意保暖：根据天气变化及时增减衣物，避免受寒。特别是冬春季节，气温变化剧烈，应及时做好保暖措施，避免冷空气直接刺激呼吸道。

戒烟限酒：坚决戒烟，避免烟雾对肺部的进一步损害。同时，限制酒精摄入，保持健康的生活方式。

饮食护理

合理膳食：患者应选择清淡、易消化的饮食，避免辛辣、煎炸、油腻等刺激性食物。多摄入优质蛋白、高热量、高维生素的食物，如蛋类、糙米、玉米面、水果和蔬菜等。

少量多餐：肺纤维化患者可能因呼吸困难而影响食欲和消化功能，因此建议少量多餐，以减轻胃肠负担。

避免过咸食物：过咸食物容易引发支气管的反应，加重咳嗽、气喘等症状，因此患者应尽量避免食用。

心理护理

保持心情舒畅：肺纤维化患者常因病情反复、呼吸困难而感到焦虑、沮丧。因此，患者应学会调节情绪，保持积极乐观的心态。患者家人和社会也应给予患者足够的关爱和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

自我减压：情绪的强烈变化可以改变呼吸系统的生理功能，影响机体的免疫机制。因此，患者应学会自我减压，如通过冥想、听音乐等方式缓解压力。

其他护理

定期随访与监测：患者应定期到医院就诊，评估肺功能、胸部CT（计算机层析成像）等相关指标。根据病情变化及时调整治疗方案，与医生建立良好合作关系，有利于病情的稳定和控制。

遵医嘱用药：患者应严格按照医生的指导用药，不可随意停药或更改剂量。同时，注意观察药物的不良反应，如有异常应及时就医。

总之，肺纤维化的护理支持是一个综合性的过程，需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学合理的护理支持措施，可以延缓疾病进程，提高患者的生活质量。（作者供职于山东省费县第二医院）

高血压病患者要定期做心电图检查

□黄利芬

血压是指血液在动脉血管里流动时，对血管壁产生的压力，与心脏的搏动和血管的弹性息息相关。正常人理想的血压是收缩压不高于120毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），舒张压不高于80毫米汞柱。而我国的高血压病定义是，首次发现收缩压高于140毫米汞柱和或舒张压高于90毫米汞柱，4周内测量3次，血压都超过以上标准的，可以确诊为高血压病。

高血压病根据发病原因可分为原发性高血压病和继发性高血压病。原发性高血压病又称为高血压病，以血压升高为主要表现，还可能伴有相关的心血管疾病风险，目前病因尚不完全明确。继发性高血压病，顾名思义是由其他疾病引起的高血压病，如肾脏病变、内分泌系统病变。

在现代社会，由于各种因素的影响，高血压病已经成为一种常见的血管疾病，在全球范围内广泛存在。其实很多人并不知道自己什么时候患上高血压病的，只是偶尔体检才发现。因为高血压病早期，或患者症状不明显时，很容易被人们忽视，而长期不治疗或未及时控制好血压会增加患各种疾病的风险。可以说，高血压病是“沉默的杀手”。

高血压病对心脏的影响首先表现在左心室。左心室负责将氧合血液推送至主动脉，然后分布到全身的组织器官。如果患了高血压病，连接左心室的各大小动脉血管的弹性会降低，血管内的压力升高。这种持续的高压状态会对左心室产生额外的负担和刺激。为了应对这种增加的压力，左心室必须加大力量，推动血液流动。然而，长期的过度用力会导致左心室的肌肉细胞发生变化。这种变化使得心肌细胞变得肥大，硬度增加，弹性降低。肥大的心肌细胞虽然在一定程度上增强了心脏的力量，但长期来看，会导致左心室功能下降。由于心肌细胞的肥大和纤维化，以及左心室的扩大，心脏的整体功能受到影响，心脏的泵血效率降低。这可能导致心力衰竭的发生，即心脏无法有效地将足够的血液泵送到全身的组织器官，无法满足身体的需要。

长期高血压病可导致全身各级大小动脉管壁弹性消失，出现粥样硬化。而供血供氧给心脏的冠状动脉也不可幸免，会出现冠状动脉粥样硬化，也就是俗称的冠心病，继而出现心绞痛、心肌缺血、心肌梗死等严重的并发症。

长期高血压病引起的冠心病、心肌缺血，会影响心脏内电活动的传导，也会触发各类窦性、房性、交界性、室性心律失常的发生，甚至是猝死。

因此，如果患上高血压病，需要定期做心电图检查。心电图作为一种简便、无害，能快速检测心脏功能的一项医学检查项目，在医学领域被广泛应用。它能通过记录心脏的电活动变化，提供有关心脏功能和潜在异常的重要信息。也就是说，心电图检查能够最先“侦察”到心脏极其细微的变化。在超声、放射线、CT（计算机层析成像）、核磁共振等形态学检查还没有“侦察”到异常的情况下，心电图就已经发现了高血压病对心脏的潜在威胁。

对于长期得不到良好控制的高血压病患者，更要注意定期做心电图检查，这样能帮助医生及时发现冠心病、心律失常等不良心血管事件发生的征兆，避免猝死等悲剧的发生。而定期规律的心电图检查，可以通过心电图系列的心率、心律、等变化情况来评估高血压病的治疗效果。

所有年龄段人群都应关注血压健康，普通人群建议每周测1次血压，有危险因素之一的、有高血压病家族史的或55岁以上男性及更年期后的女性等，建议定期监测血压。

当然，高血压病患者除了定期检查心电图，定期做血常规、血脂、血糖等各项实验室检查外，养成良好的生活方式也很重要，如低盐低钠饮食，适当多摄入含钾的食物；“管住嘴，迈开腿”，每天的饮食要多菜少肉七分饱，保持正常的体重；远离烟酒，规律作息，培养良好的睡眠习惯，不熬夜。《中国高血压患者教育指南》指出，运动可降低安静时的血压，坚持规律运动，可以增强运动带来的降压效果。

（作者供职于广西壮族自治区脑科医院）