

预防胃癌的几个小常识

□马剑锋

据有关调查数据显示,胃癌的发病率在当下恶性肿瘤中居第5位,死亡率居第3位。早期胃癌患者经过积极的治疗,术后5年生存率能够达到90.90%~100%。但是,对于晚期胃癌患者来说,即使采取综合性的治疗手段,未来5年生存率也难以达到30%。

胃癌作为一种恶性肿瘤,一旦发生,可能直接危害患者的生命。目前,还没有针对胃癌的特效药物,患者即便接受放疗、化疗和手术治疗,往往也难以达到康复的效果,只能在短时间内控制病情。

胃癌发病是由多种因素共同造成的,最常见的病因有饮食因素、环境因素、遗传因素、幽门螺杆菌感染以及其他炎症的诱发。在多种因素的共同作用下,炎症逐渐恶化成了肿瘤。对于胃癌,早发现、早治疗十分重要。

养成良好的生活方式

日常生活中,部分上班族为了赶时间通常不吃早饭或者匆匆应付两口直奔工作地点,这样不仅加重胃部蠕动负荷,久而久之,容易造成消化不良。

早晨空腹时,是胃吸收营养的最佳时期,此时胃部的胃酸分泌较多,若这个时候不进食,胃酸会逐渐腐蚀胃部,导致胃部细胞异常工作,影响胃部功能正常运转,导致胃部一系列疾病的发生,所以日常规律饮食十分重要。

进行科学的饮食管理

一日三餐要按时进食,养成良好的用餐习惯。避免暴饮暴食,少吃过硬、过烫、冰凉、辛辣、刺激性强、高热量食物等。不要因为放纵饮食,给胃部造成消化压力。多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素A、维生素B、维生素E的食物,适当加强蛋白质的摄取,保

护胃黏膜

腌制品、熏制品等食品含有大量的亚硝酸盐,易在人体胃部细菌的化学作用下生成亚硝胺类化合物,该物质具有较高的致癌性。

杜绝不良的生活习惯

长期饮酒、酗酒会刺激胃黏膜,导致胃黏膜破损或病变,严重时会导致患者吐血、黑便等。

虽然吸烟与胃癌没有直接的相关性,但是吸烟有可能导致胃癌的发病率增高。因此,戒烟、限酒才能更好地保护胃。

夜间是人体免疫系统和肝脏的排毒时间,睡眠规律能保证身体及时排毒,清理垃圾。高质量的睡眠能够保障机体充满活力,促进新陈代谢。因此,杜绝熬夜,养成良好的生活作息至关重要。

坚持科学的锻炼

保持适量运动。每个人的体质不同,根据自身的身体状况,选

择合适的锻炼方式,坚持每天锻炼,或者一周进行3次~4次体育锻炼,增强自身免疫力。

科学合理的体育运动可以有效增强身体代谢,帮助胃部蠕动,减轻胃部蠕动压力,促进食物的消化和吸收。

保持积极稳定的状态

现代社会生活节奏快、工作压力大,人们经常熬夜,身体过度劳累加上长时间的精神压抑,使得身体长期处于亚健康状态,导致机体免疫力降低,代谢率变缓,造成胃部不适,引发消化道疾病。故而,日常生活中要做到劳逸结合,放松心情,以乐观、积极的心态拥抱每一天。

定期进行胃部检查

临床中,早期胃癌70%以上毫无症状,或症状不典型,很容易被忽视或误诊。因此,胃癌的早期发现需要借助辅助检查,坚持早发现、早治疗的原则。

有胃癌家族史者,其患胃癌的风险高于常人,最好每年做做胃镜检查。

胃是人体重要的器官,其功能主要是帮助人体及时摄入营养。胃部一旦出现了问题,就相当于人无法有效地进食,若是没有稳定且充足的营养供应,长此以往会造成胃部消化道出血,严重影响健康。

总而言之,要在生活各个方面做好预防举措:每天适当运动、保证充足的睡眠、杜绝熬夜、戒掉烟瘾、限制饮酒、保持积极乐观的心态等。

同时也要注意科学的饮食管理,保证维生素和蛋白质的摄入,避免食用刺激性较强的食物,定期到医院检查,注意工作和生活的平衡,好好保护胃部,才能更好地预防胃癌。

(作者供职于郑州市第七人民医院)

肺结节的相关影像检查

□张宏波

随着医学影像技术的发展,医学影像检查设备的进步,人们对自身健康的重视,在进行肺癌筛查的过程中,肺结节的检出率相对较高。关于肺结节的相关影像检查方式也越来越多,为诊断和处理提出了更多方面的支持。一般来说,肺部影像上圆形局灶性、直径≤3厘米的边界清楚或模糊的密度增高影称为肺结节,肺结节的大小、类型以及良性和恶性会有不同的差异。

CT(电子计算机断层扫描)检查

低剂量CT肺部平扫 这种方法在检查的过程中,会使用较低的管电流、电压等扫描参数,用于个人健康体检,肺结节的筛查。

高分辨率CT肺部扫描 这种方法多用于肺结节的检查,主要检查肺结节的形态、大小等,阳性检出率相对较高。

增强CT扫描 增强CT扫描主要指的是通过对患者静脉注射水溶性有机碘对比剂的方式后,再次进行扫描,能够更加清晰地观察病灶,可以观察肺结节内部的血管情况,对肺结节的诊断起着重要的作用。

肺部小结节薄层CT 一种专门的检查,与常规胸部CT平扫检查不同,辐射剂量约是胸部CT平扫的3倍,显示图像细节上更清晰,更容易发现早期的病变,用于进一步诊断,以明确结节的类型,是发现早期肺癌的首选。

MRI(磁共振成像)检查

MRI检查主要指磁共振成像,在当前各类疾病检查中得到了广泛的应用。磁共振成像可以用来检查肺结节,但是,整体效果不如CT检查更加完善。对于肺结节发作为初期的患者来说,肺部的小结节用MRI检查会出现看不清的情况。对于大一些的肺部结节,则可以通过MRI检查出来,但是效果不如胸部CT和胸部增强CT明显。

X线检查

在生活中,患者如果感觉到身体不适,或有肺结节类型的疾病,应及时到医院进行检查。X线检查是常规的检查项目之一,但只能检测出患者胸部是否存在异常。如果患者只是出现轻微的肺结节,通过X线检查可能会存在漏诊的情况。

肺部属于人体的呼吸系统,如果经常不规律饮食,或者经常在雾霾天外出,可能会引发肺部疾病。因此在日常生活中,要养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠,睡眠的数量和质量与人的精神状态、情绪波动密切相关;要多去户外呼吸一些新鲜空气,适当做一些有氧运动,增强自身体质,对于病情恢复可以起到帮助作用。

在当前,我国影像学检查的发展速度正在不断加快,对于各类疾病的检查和辅助治疗来说都有非常重要的帮助作用,有利于诊断治疗和康复。所以,对于胸部不适的患者来说,一旦感觉到身体异常时,要尽快到医院就诊,在医生的指导下,接受相关的影像检查,发现问题及时进行治疗和处理。

肺结节大多数是良性结节,如果没有出现明显临床症状,不需要进行特殊治疗。如果良性结节观察后,发现体积不断增大,有了恶性特征表现,需要及时配合医生进行手术切除。临床上大多数采用微创治疗的手术方式,其创伤小,而且伤口愈合较快。

(作者供职于兖矿新里程总医院)

骨质疏松症 早发现早治疗

□孟玉芬

提起骨质疏松症,相信很多人都不陌生。骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降、骨微结构破坏,造成骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。

骨质疏松症可分为原发性骨质疏松和继发性两大类。中老年人是骨质疏松症的多发群体。对于骨质疏松症来说,人们应当尽早地做好预防工作,尽可能做到早发现、早治疗。

骨质疏松症的原因

引起骨质疏松症的原因有很多,比如受到遗传因素的影响、营养失衡、缺乏运动量,或是长期吸烟饮酒、长期服用抗生素等。尤其是老年患者,通常患有各种不同的慢性病,比如糖尿病、甲状腺功能减退等,如果服用一些治疗药物,可能会影响到患者的骨代谢,导致骨质疏松症。

骨质疏松症有哪些症状

骨质疏松症的一些常见症状如下:疼痛 骨质疏松症最为常见的症状就是疼痛,尤其是对于原发性骨质疏松症来说,腰酸背痛非常常见,占到疼痛患者的70%~80%。

弯腰驼背 当骨质疏松症患者出现疼痛后,通常会表现出弯腰驼背的情况,脊椎椎体前部负重较大,导致压缩变形。

骨折 一般来说,骨质疏松症患者发生骨折的概率相对较高,尤其是退行性骨质疏松症,骨折是常见的并发症,患者在生活中不小心跌倒后可能会引发骨折。

(作者供职于河南省民权县人民医院)

牙周病无法根治吗

□王大鹏

牙齿健康对于人的生活质量来说具有非常关键的作用。但是近年来,我国口腔疾病的发病率正在逐年增长。牙周病是一种常见的口腔疾病,也是导致成年人牙齿松动

的关键因素。牙周病是指炎症或细菌引起的牙周组织疾病。牙周组织包括牙龈、牙周膜、牙槽骨、牙骨质,当细菌定植在牙龈上,形成牙石、菌斑,就会刺激牙龈组织发炎,出现红肿、出血等症状。经常有患者前来咨询,牙周病能根治吗?如何预防牙周病?通过这篇文章,带大家一起了解有关牙周病的小知识。

牙周病的发生信号

牙周病早期表现就是牙龈发炎,比如患者的牙龈出现红肿、在刷牙时经常出血等。如果没有及时治疗的话,炎症会发展得越来越严重,最后可能会形成牙周炎。轻度牙周炎患者牙龈会出现红肿,中度牙周炎患者在咀嚼食物时会感到无力并且有明显的口臭、牙龈萎缩、牙根暴露等症状,而重度牙周炎患者的牙齿会松动,疼痛溢脓,最终导致牙齿脱落。

牙周病一般不能根治

牙周病的进展非常缓慢,可能需要几年时间。对于很多牙周病患者来说,在患病时并没有出现明显的症状,只有牙龈出血或者是轻微的口臭,在牙周病初期并没有引起足够的重视,等到后期往往已经达到了发炎的程度。

牙周病通常不能彻底治愈,因为已经破坏的牙周组织不能再生。治疗牙周病时,主要方法是及时清洁,保证牙周组织不再被破坏。牙周病患者应当长期性进行治疗,治疗包含多个不同的流程,比如基础的治疗及时去除菌斑,若牙龈下面的炎症非常严重,则需要深入进行刮除。在深刮的过程中,要对牙齿的表面进行修整,保证细菌不再残留。如果经过基础的治疗仍然没有得到控制,则需要考虑进行牙周手术治疗,比如牙龈切除术、牙龈成形术等。在牙周病得到控制后,还可能会出现遗留问题,比如牙龈萎缩。部分患者后期会通过手术治疗牙龈萎缩以保证牙齿的美观和健康。

如何预防牙周病

牙周病的预防非常关键,在日常生活中,需要做到以下3点:

第一,保持口腔卫生。引起牙周病的主要原因就是对口腔卫生不重视,日常没有坚持早晚刷牙或者饭后漱口的好习惯。在日常生活中,一定要养成良好的口腔卫生习惯,正确的刷牙,及时清除牙菌斑,避免伤害到牙龈。在刷牙时,尽可能地把口腔各个角落都刷干净,每次刷牙时间不低于3分钟。

第二,注意饮食。生活中,很多人喜欢喝可乐、雪碧等碳酸饮料。由于碳酸饮料中含有较多的碳酸,长此以往会导致牙齿表层出现缺损。除了酸的作用,碳酸饮料还含有大量的糖。饮料中的糖被细菌利用后又会产酸,加重牙齿表面的酸蚀,使牙齿变得粗糙,更容易附着食物残渣和细菌。还要注意的是,如果吃完酸性食物,比如柠檬,不要立刻刷牙,立刻刷牙会使牙齿出现损耗,可以提前漱口。

第三,适当进行口腔保健。不管对于成年人,还是儿童来说,有条件的话,可以适当到医院进行口腔保健,尽可能地每年去一次牙齿清洁,及时清除牙结石,对于保护牙齿健康来说有很好的作用。

(作者供职于湖州温馨口腔诊所)

远离慢性肾炎

□徐 靓

慢性肾炎,指蛋白尿、血尿、高血压、水肿为基本临床表现,起病方式各有不同,病情迁延,病变缓慢进展,可以导致不同程度肾功能减退,最终将发展为慢性肾衰竭的一组肾小球病。

当前,慢性肾炎在我国发病率不断攀升,是非常常见的肾脏病之一,慢性肾炎与高血压病、糖尿病、肥胖等都有非常密切的联系。如果慢性肾炎没有得到有效的控制,将对患者的生活产生严重的影响。

慢性肾炎有哪些症状

由于慢性肾炎病理类型和病程不同,主要临床表现不同,疾病表现多样化,具体症状如下。

腰痛 患有慢性肾炎的患者在生活中还会出现腰痛的症状。日常生活中,患者会感觉到腰部酸痛不适或者是隐隐作痛。如果出现这些症状,要引起警惕,及时到医院进行检查。还有一部分患者可能会出现其他部位的疼痛,比如头痛、疲惫感强、头晕眼花等。

白血病早期的8个征兆

□张文静

白血病是血液科常见的疾病类型之一,会严重影响人的正常生活和生命健康。一般来说,白血病早期会有几个征兆,下面就和大家一起来了解一下。

凝血功能异常 对于白血病患者来说,会出现凝血功能异常的情况,比如在刷牙时牙龈出血、经常性鼻出血,皮肤上有散在青紫瘀点、瘀斑。这可能是由于白血病细胞异常增生而导致的小血小板生成减少,人体的正常凝血功能受到了严重的负面影响,导致患者经常性出血。

发热 生活中引起发热的因素很多,偶尔出现发热,可能与细菌或病毒感染有关。发热是白血病患者常见症状之一,如果患者长时间反复出现发热,在各项治疗下并没有取得明显的改善,应当考虑是否与血液系统疾病有关。

淋巴结肿大 淋巴是我们身体免疫系统的主要组成部分,淋巴结肿大是白血病常见症状之一。如果在生活中突然感到脖子、腋下、腹股沟等有明显的肿块,边界不清,压之不痛应当引起注意,尽早到医院进行检查,及时治疗,避免耽误最佳的治疗时间。

体重减轻 如果在生活中,体重突然出现不明原因减轻,应当尽早到医院进行检查。如果与之前的饮食水平和活动水平相当,但仍出现持续消瘦、体重减轻的情况,这个时候就要引起注意,可能是由于疾病消耗。

乏力、头晕 如果经常感觉乏力、头晕等贫血相关症状,需要考虑是不是白血病的前兆。因为白血病患者骨髓的正常造血功能会明显下降,容易出现贫血。部分患者还会出现四肢乏力、心慌气短、头晕且时常会

感到疲劳。

女性月经过多 对于女性患者来说,如果患有白血病,可能会出现月经过多的问题。偶然出现月经量过大并不能说明存在健康问题,但如果长期月经量过大,且持续时间很长,需要及时到医院进行检查。

盗汗 出汗过多,尤其是夜间出汗,身体虚弱,可能是白血病的早期征兆,需要引起注意。

频繁感染 白血病会破坏人体免疫功能,使得抵抗力不断下降,加上体内的白细胞和中性粒细胞过低,患者会频繁出现感染的情况。

在日常生活中,大家一定要关注自身健康,如果身体不明原因出现以上几个征兆,应当及时到医院进行检查,早诊断、早治疗。

(作者供职于济宁医学院附属医院)

关节置换术后的注意事项有哪些

□衡德生

关节置换术是指用高分子聚乙烯、陶瓷或其他材质,按人体关节形状、构造和作用制作人工关节假体,经外科技术移植到人体,替代患病部位的关节功能,达到减轻关节疼痛的目的,使关节功能得到恢复的治疗方式。

关节置换术,在当前临床治疗中应用相对广泛,如膝关节炎、髋关节炎、股骨头坏死、类风湿性关节炎、股骨头坏死、类风湿性关节炎、恶性肿瘤等,采用其他治疗方法无法缓解患者症状时,可以采用关节置换术的方式来进行治疗。

在关节置换手术后,了解一

些注意事项,做好术后护理,对患者身体的康复,改善患者的生活质量等具有重要的意义。

预防感染

关节置换手术后,预防感染问题非常关键。临床上,时常会有患者由于术后感染引发一系列的并发症,影响手术效果。对于关节置换术后的患者来说,一定要及时预防各种感染问题,注意保持手术切口周围皮肤的清洁,及时更换切口敷料。

同时,患者还应当做好营养方面的支持,保证患者的抵抗力。需要注意的是,在选择食物时,千万不要选择海

鲜类的食物,否则手术切口不易愈合。应严格遵循医嘱,合理使用抗生素,综合性预防术后感染问题。

预防深静脉血栓

关节置换手术后,患者可能会出现深静脉血栓等手术并发症。在手术结束之后,一定要密切观察患肢症状和疼痛情况,注意做好下肢的保暖工作。在手术结束之后,可以垫高下肢15度~30度。同时,鼓励患者尽可能地开展早期康复训练。

观察疼痛情况

关节置换手术后,患者会出现疼痛,一定要密切监测患者体

温的变化情况,如果疼痛非常严重,要注意观察伤口是不是出现了感染、假体下沉的问题。对于疼痛严重的患者,必要时可以遵医嘱使用止痛泵。

同时,要避免随意挪动患者,可以通过注意力转移、人文关怀、音乐疗法等方式,给予患者更多的鼓励。

腕关节外展活动训练

在适当时机,关节置换手术患者应及时进行腕关节外展活动训练。在仰卧位下,患者双下肢沿床面缓慢水平向两侧打开,再缓慢收回。10个一组,每次做2组~3组,每组之间休息30秒,每

天2次~3次。

做好生活管理

对于关节置换术后的患者来说,一定要做好个人的生活管理。比如在上厕所的时候,要保护好手术的手术部位,尽可能地使用加高的自制坐便器如厕;等到患者伤口愈合之后,可以进行沐浴,由于沐浴的过程中可能存在摔倒的风险,最好放一个高凳子来进行辅助。

另外,在穿鞋和脱袜子的时候,动作要轻柔,尽量选择不系鞋带的鞋,提鞋的时候注意避免大幅弯腰动作。

(作者供职于郑州阳城医院)