

# 肺癌的病因与治疗

□朱华青

肺癌是目前全球范围内死亡率最高的癌症之一，其发病率和死亡率持续上升。肺癌的原因尚未完全明确，目前已经有了一些相对成熟的理论，同时也有一些可行的治疗方法。本文将带大家了解肺癌的发病原因及手术治疗措施。

### 病因

**吸烟** 烟草中含有较多的致癌物质，其中多环芳香烃、亚硝胺、苯并芘等化合物可直接损害人体肺组织 DNA(脱氧核糖核酸)，从而引发肺癌。此外，吸烟也可导致细支气管上皮细胞发生异性增生，进而形成癌前病变，最终演化为肺癌。

**职业暴露** 工业环境中存在许多致癌物质，如石棉、镍、铬、苯、氯化乙烯等，会对职业暴露者的呼吸系统造成损害，增加职业

暴露者患肺癌的风险。建议有职业暴露史的人定期进行体检，如发现肺癌症状要及时就医，选择适当的治疗方法。

**空气污染** 空气中的大气污染物、挥发性有机物、氮氧化物等有害物质可直接影响人们的肺部健康，增加肺癌的发生风险。为减少肺癌的发生，建议正常人群尽量减少长时间在空气污染严重的地区生活和工作。

**电离辐射** 在放射治疗、X线检查和核电厂等环境，人体长期暴露于电离辐射下，容易导致肺癌的发生。为预防电离辐射对身体的伤害，需要尽量减少暴露于电离辐射环境中。在进行X线检查时，要尽量控制剂量和频率，只进行必要的检查。同时，在核电厂等场合，应该采取科学、有效的防护措施，避免电离辐射泄漏和

外泄。

**饮食** 一些研究表明，高脂肪、高蛋白、高热量的饮食习惯会增加肺癌的患病风险。此外，过多的盐分和亚硝酸盐的摄入也可能导致肺癌的发生。因此，人们在日常生活中应该尽量选择低脂肪、低蛋白、低盐的健康食品。

**遗传因素** 部分人可能会因为遗传因素，患上家族性肺癌。如果一个人的直系亲属中有患肺癌的人，那么其患上肺癌的风险会比一般人高出2倍~3倍。此外，对于一些其他类型的癌症患者，患上多发性内分泌腺瘤，其中就包括肺癌。

### 治疗

肺癌的治疗方法包括手术、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗

等。其中手术治疗是肺癌主要的治疗方法之一，尤其是分期较早的部分肺癌患者，有些患者通过手术是可以治愈的。常见的手术方式有以下几种。

**肺段切除** 肺段切除主要适用于早期肺癌患者。在切除手术中，医生以肺段的支气管、血管为解剖标志，只切除患者肺部受到肿瘤侵害的肺段，而保留肺部其他正常的肺组织。这样可达到肺癌的根治效果，又最大限度的保护肺功能。

**肺段切除**属于局部切除的一种，常见的局部切除手术还包括楔形切除术、肺叶切除术等。相比于扩大切除术，局部切除术对患者身体的创伤更小，恢复期也更短，但是要严格把握手术适应证。

**扩大切除** 扩大切除是一种

更为彻底的肺癌手术治疗方法，主要适用于中、晚期肺癌患者或早期肺癌患者肿瘤位置较为复杂的情况。

在扩大切除手术中，医生会切除整个肺叶，甚至整个肺脏，且会进行区域淋巴结清扫，以彻底清除体内的肿瘤。常见的扩大切除术包括肺叶切除、肺叶袖状切除、全肺切除、隆突切除及重建等。虽然扩大切除手术的手术范围更大，但也更为彻底，可以达到很更好的治疗效果。

在选择手术治疗方式时，需要根据患者的肿瘤位置、大小和分期情况等因素进行综合考虑，选择最为适合的手术方式。患者术后的护理和康复也非常重要，需要根据医生的建议积极进行康复训练和药物治疗。

(作者供职于濮阳惠民医院)

## 急性胃肠炎的症状及治疗方法

□陈凡会

急性胃肠炎是一种常见的消化系统疾病，全球每年有数亿人受到这种疾病的影响。急性胃肠炎可以发生在任何年龄段的群体中，但以儿童和老年人为主要高危人群。急性胃肠炎的病因多样，包括但不限于病毒、细菌、寄生虫、药物、食物过敏等引起的感染或侵袭。其中最为常见的病原体感染，包括诺如病毒、轮状病毒、流感病毒、大肠杆菌、沙门氏菌、副溶血性链球菌等。

### 临床症状

**腹泻** 患者主要表现为排便次数增多，粪便稀薄、水样或泥样，甚至伴有黏液和血丝。

**呕吐** 多数患者在发病初期出现恶心、呕吐等症状，严重者可出现持续性呕吐。

**腹痛** 部分患者会有腹部疼痛不适的感觉，疼痛程度轻重不一，但多数情况下不会很严重。

**发热** 有些病原体感染者会出现低热或高热，且伴有乏力、头痛等综合症状。

**脱水**和电解质紊乱 由于腹泻和呕吐导致的大量液体流失，容易

导致急性肠胃炎患者身体脱水和电解质紊乱。需要注意的是，急性胃肠炎的临床表现可以因病原体种类、感染程度、患者年龄、免疫状态等因素而有所不同。因此，对怀疑患有急性胃肠炎的人来说，应尽早就医并获得科学的治疗方案。

### 药物治疗

**抗生素** 如果急性胃肠炎是由细菌感染引起的，医生可能会开具抗生素进行治疗。常见的抗生素有氟喹诺酮类、头孢菌素类等。

**止泻药物** 如果急性胃肠炎患者有明显的腹泻症状，可以服用一些止泻药物，如洛哌丁胺药物等。

**抗胃酸药物** 如果急性胃肠炎患者有明显的胃部不适或胃酸过多的症状，医生会为患者开具一些抗胃酸药物，如质子泵抑制剂等。

急性胃肠炎患者因腹泻、呕吐等容易失水、失钾等，所以及时补充水分和电解质是非常重要的。急性胃肠炎患者可以饮用常温白开水，每次饮用适量，多次分开饮用；将适量的盐加入温水中，搅拌均匀后饮用，可以有效补充失去的电解质；适当

饮用少量的果汁可以为身体提供能量和水分，但要避免饮用高糖、高酸度的果汁；含有益生菌的饮料也可以促进肠道健康，缓解急性胃肠炎的症状。

饮食调理是治疗急性胃肠炎的重要一环，常见的饮食调理方法包括：少量多餐的方式进食，每次进食适量，分多次进行；饮食要以清淡、易消化的食物为主，如米粥、馒头、面条等；应避免辛辣、油腻、难消化的食物，以免加重急性胃肠炎的症状；避免饮酒和吸烟，酒精和烟草会刺激胃肠道，加重急性胃肠炎的症状；进食含有丰富蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡肉、鱼肉、豆制品等。

出现急性胃肠炎症状，如腹泻、呕吐、腹部不适等，患者应该及时就医，并告知医生病情和近期的饮食情况。

同时，在治疗过程中应该严格遵医嘱进行用药、补液和饮食等方面的调理，以加快康复。

(作者供职于山东省枣庄市滕州市东郭中心卫生院)

## 中西医结合治疗慢阻肺的优势

□董河明

慢性阻塞性肺疾病(COPD)简称慢阻肺，是一种持续性肺病，由终末细支气管远端扩张和空气腔壁破坏引起。COPD会导致气道狭窄和呼吸困难，主要表现为慢性支气管炎、肺气肿等。重症COPD患者会出现剧烈的咳嗽而导致呼吸困难、身体乏力，或出现严重的心力衰竭和肺部感染。因此，COPD患者需要进行长期的治疗和管理。下面我们具体了解下中西医结合对于治疗COPD的优势。

### COPD的危害

COPD的危害主要表现为限制了COPD患者的正常生活和日常活动能力。COPD可能会导致高碳酸血症，患者会感到头昏眼花、意识模糊，甚至是出现昏厥。另外，COPD还会增加心脑血管疾病、肺部感染、呼吸衰竭以及多种癌症等疾病的风险。COPD最严重的情况是呼吸衰竭，甚至可能会导致患者死亡。

由于肺部组织损害，患者的肺功能逐渐下降，随着病情恶化，呼吸肌疲劳也会加剧，无法维持正常的

通气功能，这时需要进行紧急治疗，如氧疗和机械通气。还有一部分COPD患者，因为长期的病痛折磨会出现焦虑、抑郁的情况。COPD患者长期的缺氧还会导致胃肠道黏膜缺氧、充血而导致食欲明显的下降，造成营养不良。

### 中西医结合治疗的优势

中西医结合治疗COPD是一种更为综合性的治疗方法，可以改善患者的症状、提高生活质量并减少并发症的发生。

在中西医结合治疗中，中药和西药均有其优势。其中，中药治疗重点在于调理气血以及消除肺胀、痰核等病变，使潜在的病变组织得到修复。同时，中药还可以调理体内免疫系统，减少感染的出现。西药治疗则包括支气管扩张剂、皮质激素、抗菌药物等，能够缓解症状，减少急性加重的次数，且能够减少肺部炎症和损伤的发生。

此外，针灸、推拿、理疗等中医特色疗法也可用于治疗COPD，这些方法可以改善气血循环，增强体

质，减轻疼痛和肌肉紧张，进一步提高患者的生活质量。

### COPD的认识误区

只有吸烟者才会患COPD吗？事实上，吸烟是COPD最重要的原因之一，但不吸烟的人也可能患有此类疾病，如长期接触空气污染、工作环境中吸入有害气体等。

运动会加重COPD病情吗？适度的体育锻炼对COPD患者来说是有益的，可以增强身体机能，缓解呼吸困难，改善心理状态。但是，患者需要在医生指导下进行体育运动，掌握合适的运动量和方式。

COPD是严重危害人类健康的呼吸系统疾病，早发现、早治疗至关重要。中西医结合治疗是一种综合性的治疗方法，其优势在于疗效好、不良反应少，可以从多个角度同时着手，改善病情，减少并发症，提高患者生活质量。在治疗过程中，COPD患者一定要遵循医生建议，养成良好的生活习惯，积极预防和控制慢性病的发生。

(作者供职于河池县人民医院)

## 使用吸入式药物注意事项

□林瑞香

哮喘是一种气道慢性炎症性疾病，临床表现主要为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等，常在夜间和(或)凌晨发作、加剧。近年来，我国哮喘的发病率也在逐年增加，且呈现出城市高于农村，北方高于南方，沿海地区高于内地的趋势。

哮喘的病因尚不清楚，但是哮喘与多种因素密切相关，其中包括遗传因素、环境因素和个人生活方式等。遗传因素对哮喘的发病起着重要作用，特别是家族中有哮喘或其他过敏病史的患者，哮喘的发病率高。环境因素也是导致哮喘发病的因素之一，如空气污染、室内有害物质、气候变化等。个人生活方式对哮喘的发病和控制也会产生影响，如吸烟、饮酒、过度锻炼、心理压力等。

当哮喘发作时，患者可能会出现咳嗽、呼吸急促、胸闷、喘息等症状。在诊断时，医生会通过听取患者的呼吸音和观察肺部情况来确定患哮喘的可能性；或者通过肺功能测试评估患者的肺功能，并确定是否存在气道阻塞等异常情况。

作为一种慢性疾病，哮喘需要长期的治疗，哮喘常规的临床用药主要有糖皮质激素类、抗过敏药物类、抗生素、免疫调节剂、支气管舒张剂等。哮喘吸入式用药是通过口腔或鼻腔吸入药物，使药物直接作用于呼吸道，起到缓解哮喘症状和预防哮喘发作的作用。哮喘患者在使用吸入式药物时应该注意以下事项：

**正确使用雾化器** 雾化器是一种将液体药物转化成雾状的设备，以便患者能够通过呼吸使药物进入肺部。

在使用雾化器时，首先要将药物倒入雾化器中，并确保雾化器内没有残留物；其次要将嘴唇紧贴口罩，深呼吸并保持数秒钟，然后缓慢呼出，在吸气的过程中，应该尽量使吸气时间比呼气时间长，以便更好地将药物送入肺部。

**精准测量用药量** 使用雾化器时，要注意药物的用量，以避免用药过多或不足，建议在医生或药剂师指导下进行。

**定期清洗雾化器** 由于雾化器中含有药物溶液，且气流湿度较高，容易滋生细菌和其他微生物，如果不及时清洗和消毒设备，会使微生物大量繁殖并在使用过程中释放到空气中，影响患者健康。

建议患者每次使用后清洗雾化器，将设备拆解，并将各个部件用温水或者清水进行清洗，彻底冲洗干净后晾干。此外，可以定期进行消毒，这可以杀死潜藏在设备中的微生物，防止再次感染。

清洗和消毒的频率取决于患者的使用情况，如果患者使用雾化器的频率较高，建议每天进行清洗和消毒；如果使用次数较少，则每周或每两周进行1次即可。使用新的药物溶液前，务必确保设备已经完全干燥。

哮喘患者应该在医生或药剂师指导下正确使用吸入式药物，并且定期检查病情，以便及时调整治疗方案。

(作者供职于菏泽市巨野县北城医院)

## 认识糖尿病，拒绝做“糖”人

□张红

据统计显示，我国糖尿病患者已经超过1亿人，糖尿病已成为继心血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病之后的威胁人类健康的主要慢性病之一。目前，中国已成为世界上糖尿病患者最多的国家，而且患者的年龄呈年轻化趋势，从儿童到老年人都有可能受到糖尿病的危害。

糖尿病的早期症状并不明显，很多人都是在确诊为糖尿病后才知道自己患上了糖尿病。此时再去医院治疗，往往已经错过了最佳治疗时机。

### 什么是糖尿病

糖尿病是一种内分泌代谢性

疾病，以血糖升高为主要特征。糖尿病的发生与遗传、肥胖、吸烟、生活方式、精神等因素有关。根据病情的轻重，可分为1型糖尿病、2型糖尿病和其他类型的糖尿病。

目前，2型糖尿病是最常见的一种糖尿病类型，其发病率仅次于心血管疾病，占成年人的20%~30%。糖尿病是一组由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖会使人体内环境紊乱，引发多器官、制引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官

功能发生改变，或多个器官系统功能的损害，从而出现相应组织、器官的功能障碍或衰竭。

### 得了糖尿病应该怎么做

糖尿病患者想要控制血糖，必须了解自己的血糖控制目标。对于非妊娠人群而言，理想的血糖控制目标应该是空腹血糖小于7.0毫摩尔每升、餐后2小时血糖小于11.1毫摩尔每升、糖化血红蛋白小于6.5%。

糖尿病患者不仅需要进行治疗饮食管理，还要进行运动干预和药物治疗，根据患者实际情况可选择服用促胰岛素分泌剂，如格列本脲、格列齐特等，或是服用二甲

双胍类药物；1型糖尿病患者则要考虑注射胰岛素。糖尿病患者可根据自身情况选择运动方式，如快走、慢跑、游泳等运动，也可选择低强度的运动，如打太极拳、八段锦等。不同的运动方式适合不同人群，但应循序渐进、长期坚持。

### 合理饮食 拒做“糖人”

**严格控制饮食** 控制饮食是糖尿病治疗的基础。尤其对于有并发症的糖尿病患者，更应严格控制饮食。建议一日三餐，不要饥一顿饱一顿，这样既容易造成营养不良，也不利于血糖控制。

**食物要多样化 不要偏食**，应

尽量摄取多种食物，使各种营养素能得到足够的供应。尽量少用或不用油炸、油炸等烹调方式，以蒸、煮、炖为主。口味以清淡为宜，不宜过咸、过甜。

**少吃辛辣刺激食物** 糖尿病患者应尽量避免食用辣椒、胡椒、花椒、芥末等刺激性食物，少饮白酒等。

**一旦确诊糖尿病**，要及时就医，按照医嘱进行治疗；要严格控制饮食，加强运动，保持良好的心态，这样才能有效控制血糖，避免危及身体健康。

(作者供职于东营胜利胜东医院)

良好的心肺功能是保持身体健康的重要指标，心肺功能也被称为“人类第五大生命体征”。肺是呼吸系统中最重要的器官，位于胸腔内，纵隔两侧，左右各一，位于心脏之上。正常的肺部颜色浅红，呈海绵状并富有弹性。人体肺部接受右心室输出的静脉血，进行气体交换，回输氧合动脉血到左心房。

心脏是中空的纤维肌性器官，是人体内心血管系统的动力装置，负责把血液运行至身体各个部分。人类的心脏位于胸腔中部偏左下方，横膈之上；外形像桃子，体积相当于一个拳头大小，重量约250克。心脏主要由心肌构成，有左心房、左心室、右心房、右心室四个腔。左右心房之间和左右心室之间均由间隔隔开，互不相通。心房与心室之间有瓣膜(房室瓣)，这些瓣膜使血液只能由心房流入心室而不能倒流。心率是每分钟的心跳次数，正常人安静时的心率为60次/分~100次/分。

以下是成年人心肺健康的几个要素。**适量运动** 研究表明，适度的运动可以帮助改善人们心血管健康、调节血压、血糖、血脂等指标，预防心脏病、脑卒中、脑梗死、糖尿病、高血压病等慢性疾病。因此，建议成年人每周至少进行150分钟有氧运动，如快走、跑步、骑行等。

**健康饮食** 好的饮食习惯对于心血管健康非常重要。日常生活中，建议大家多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物及高纤维食品，尽量避免食用高热量、高脂肪、高胆固醇、高钠、高糖分食品。高盐饮食会使人血容量增多，增加心脏的负担，因此要控制盐的摄入，建议成年人每天摄入食盐不超过6克。

**戒烟限酒** 吸烟和过度饮酒都与心血管疾病相关。吸烟对人的心肺健康不利，也是引起许多慢性疾病的主要原因之一，如慢性阻塞性肺疾病、肺癌等。过度饮酒会使人 的心跳加快、血管扩张，诱发心律失常。在大量饮酒以后，人的心脏收缩功能会变得比较脆弱，可能会导致酒精中毒，诱发心律失常或心肌梗死，危害身体健康。

**定期体检** 建议成年人每年进行一次常规健康体检，可以帮助监测血压、血糖、血脂等指标，尽早发现和管理心脑血管疾病及其危险因素。

**睡眠充足** 睡眠不足可能导致人体代谢失调，增加患心脏病、脑梗死、糖尿病等疾病风险。长期作息不规律会加快心率，长期熬夜有引发猝死的可能。建议成年人的睡眠时间保持在每天7小时~8小时，并且保持规律。

**控制情绪** 长期紧张和不安可能对人的心肺健康产生负面影响，压力大、过度劳累等精神、心理负担也可能诱发心脏病。研究表明，人们愤怒发作2小时内心脏病发作的风险是平时的4.74倍，脑卒中的风险是平时的3.62倍，室性心律失常的风险也明显升高。因此，平时注意劳逸结合，积极应对压力，调整好心态，管理好情绪，这些均对心肺健康有利。

维护成年人心肺健康对保持身体健康、提高生命质量非常重要。成年人心肺健康与个人生活方式息息相关，健康生活方式、遵循医生建议、戒烟限酒、均衡膳食、保持情绪稳定都是维护心肺健康的关键措施。

(作者供职于临汾市中心医院)

## 你了解帕金森病吗

□王佩

目前，帕金森病已经成为继心脑血管疾病、肿瘤之后，严重影响中老年人生活质量的一类疾病。但是导致这一病理改变的确切病因仍不清楚，遗传因素、环境因素、氧化应激等因素可能参与帕金森病多巴胺能神经元的变性死亡过程。

### 什么是帕金森病

帕金森病是慢性中枢神经系统退行性疾病，具有发病隐匿、病程发展缓慢、容易被误诊等特性。我国65岁以上人群帕金森病的患病率大约为1.7%。大部分帕金森病患者为散发病例，仅有不到10%的患者有家族史。

### 典型症状

帕金森病患者的运动神经功能会受到破坏，肌肉关节功能受损，从而影响四肢运动功能，常见表现有以下几种：**肢体颤抖** 早期帕金森病患者会出现手部、头部和嘴唇在静止不动时发生不自主地抖动。

**行动异常** 帕金森病患者会出现站立不稳，走路变得缓慢；后期走路步伐会逐渐加快，小步疾行，很容易摔倒。

**行动迟缓** 帕金森病患者会逐渐出现动作缓慢，如行走、写字、穿衣、吃饭时手指不听使唤，说话声音变得轻柔等。

**肌肉僵硬** 患者主要表现为面部的表情呆滞、僵硬，头部向前倾、驼背。

**非运动症状**，常见的表现有以下几种：

**睡眠障碍** 患者经常睡眠不好、多梦，在睡梦中会手脚乱动、大喊大叫。

**精神症状** 有一半的患者会出现焦虑、多疑、抑郁的症状，严重者会出现痴呆或幻

觉。

**自主神经障碍** 便秘、多汗、排尿困难也是帕金森病患者的常见表现。

**感知障碍** 患者会丧失嗅觉敏锐度，疾病发展到中晚期时会伴有身体麻木、疼痛等症状。

### 老人患上帕金森怎么做

家中的老人年纪越来越大，随着年龄的增长患病风险也会增高。如果发现家中老人出现帕金森病症状，家属要第一时间带老人到医院救治。帕金森病虽然是一种无法治愈的慢性疾病，但是通过药物和康复治疗是可以控制症状、延缓病情进展的。药物治疗主要通过对症药物维持患者大脑功能，缓解运动症状。康复治疗时，需要重视患者的平衡能力训练、走路训练、语言功能训练和姿势训练等。康复训练可以维持患者的日常生活能力。患者越早进行规范的康复治疗，控制疾病的效果越好。如果忽视疾病而延误治疗，会导致患者病情加重，严重影响其生活质量。

### 如何预防

**预防帕金森病**需要重视老年基础性疾病，如高血压病、高脂血症、高血糖、脑动脉硬化等，不断增强身体素质，适当进行脑力劳动和体力活动，比如唱歌、散步、下棋等。延缓衰老，防止老年病的发生，对预防帕金森病可以起到一定的作用。

定期进行身体检查，尤其是有帕金森家族史的人群，若出现帕金森症状，要尽早治疗，控制病情发展，降低对正常生活质量的影。

(作者供职于金乡县人民医院)

## 成年人的心肺健康知识