

肺癌的类型和风险因素

□杨金华

癌症是世界范围内的一大公共卫生问题，而肺癌则是其中最常见的类型之一。肺癌的发病率和致死率一直居高不下，严重影响着全球人民的健康和生活质量。随着工业化、城市化和生活方式的改变，肺癌的发病率逐年上升。

本文旨在科普肺癌这一重要的健康问题，探讨其最常见的类型以及主要的风险因素，以帮助公众了解并预防这一疾病，提高全社会对肺癌防治的认识。

肺癌的类型

肺癌是指在肺组织中发生的恶性肿瘤。根据病理类型，肺癌主要分为两大类。

非小细胞肺癌 (NSCLC) 占据肺癌的大部分比例，约占85%至90%。NSCLC包括腺癌、鳞状细胞癌和大细胞癌等亚型。其

中，腺癌是最常见的类型，多见于女性和非吸烟者。鳞状细胞癌主要与长期吸烟有关，而大细胞癌则相对较少见。

小细胞肺癌 (SCLC) 约占肺癌病例的10%至15%。小细胞肺癌生长速度快，易于迅速扩散至其他部位，常见于烟草成瘾者。

了解肺癌的类型对于指导治疗和预后判断至关重要，不同类型的肺癌可能对治疗的反应和预后产生显著差异。

主要风险因素

肺癌的发生与多种因素相关，主要的风险因素包括以下几点。

吸烟 是导致肺癌最重要的危险因素。烟草中含有多种致癌物质，长期吸烟会明显增加患肺癌的风险。不仅主动吸烟者，被动吸烟也与肺癌的发生密切相关。

空气污染 长期暴露在高污染的空气环境中，特别是工业污染、交通尾气等，会增加患肺癌的风险。

职业暴露 部分职业工人可能长期接触有害物质，如石棉、铬、镍、放射性物质等，增加了罹患肺癌的可能性。

家族遗传 有家族遗传肺癌病史的个体，其本身患肺癌的风险也会增加。

肺部疾病 一些慢性肺部疾病，如慢性阻塞性肺疾病 (COPD)、肺结核等，可能与肺癌的发病有关。

年龄和性别 肺癌主要发生在年龄较大的人群，且男性患肺癌的风险较女性高。

饮食 研究发现，饮食中的一些营养素和抗氧化剂可能与肺癌

的发病风险有关。膳食中多摄入新鲜蔬菜和水果，可能有助于降低患肺癌的风险。

预防与早期筛查

预防是肺癌防治的关键。以下措施有助于降低患肺癌的风险。**戒烟** 吸烟是最主要的肺癌风险因素，戒烟是预防肺癌的首要措施。

避免被动吸烟 尽量避免在有烟草烟雾的环境中长时间逗留。**减少空气污染暴露** 避免长期在高污染的空气环境中生活和工作，保持室内空气清新。

注意职业保护 从事有害物质暴露的职业工作者，应采取有效的个人防护措施，避免吸入有害物质。

定期体检 定期体检对于早期发现肺癌非常重要。对于高危

人群，如长期吸烟者、家族遗传肺癌病史等，可以进行定期的肺癌筛查。

肺癌是全球最常见的癌症类型之一，对人类健康构成了巨大的威胁。了解肺癌的类型和主要风险因素，对于预防和早期发现肺癌具有重要意义。在预防方面，戒烟、避免被动吸烟等都是关键的措施。同时，定期体检和早期筛查也是发现肺癌的有效手段。通过公众科普，提高人们对肺癌的认识和防范意识，可以为减少肺癌的发病率和死亡率做出积极的贡献。同时，政府和社会也应加大对肺癌的科研投入和医疗资源配置，共同致力于战胜这一重要的健康挑战。

(作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院普胸外科)

高血压病患者易犯的6个认识误区

□李红军

当前社会发展阶段中，人类产生生活方式有了巨大的变化，不健康的生活习惯成为诱发疾病的重要因素。

高血压病是一种常见的心血管疾病，诊断标准为非同日3次以上测量血压，收缩压和舒张压持续大于或等于140毫米汞柱和90毫米汞柱的情况。本文就高血压病患者易犯的6个认识误区进行详细阐述，希望为患者提供一些参考。

凭感觉吃药 药物是治疗高血压病的重要手段之一，但是多数患者认为，如果没有出现异常情况或者不适感，就可以擅自停药或者不吃药。任凭自身感觉服药，极易发生医源性治疗不当的反应。在日常生活中，患者应该定期测量血压，按照医嘱科学服药。

随便停药 部分患者发现自身血压有所降低之后，便可停止用药，这是一种错误的行为。高血压病是一种慢性疾病，当前尚未发现有效的治愈方案，需要患

者长期服用降压药。如果停药，容易引起心脑血管、肾脏等损伤性疾病。

长期服用一种降压药物 部分患者在用药期间，长期服用一种降压药，殊不知，这种做法会引起较大的耐药性。患者应当定期前往医院复查，积极听取医生建议，必要时更换治疗药物，降低耐药性，避免引起血压波动。

自行购买药品治疗 不少高血压病患者不会前往医院进行诊疗，而经常自行购药进行治疗，这种情况十分危险。在日常药物治疗过程中，患者应当及时就医，结合自身血压特点和病情状况，进行科学的医学诊断和治疗，制定出个性化的药物治疗方案。高血压病患者积极配合对症治疗，才能够确保药物治疗的有效性。

盲目服药不监测血压 部分患者盲目服药而不测量血压，这种做法容易引发药物副作用，影响治疗效果。患者应当学会使用

血压测量仪器，定期监测自身血压状况，如果发现异常情况，及时就医，结合医生建议，必要时增减降压药剂量。

不注重日常护理 多数老年高血压患者通常认为只要坚持吃药就可以控制血压，忽视日常生活护理的重要性。在高血压病管理期间，药物治疗和日常护理工作同样重要。因此，患者要提升科学认识，药物治疗过程中，配合健康的生活饮食习惯，才能够获得全面的恢复效果。

高血压病已经成为影响人们健康的重要疾病之一，在日常疾病管理工作中，患者不仅要科学服用药物，还要不断学习相关的疾病护理知识，走出认识误区。尤其要注重饮食护理，减少钠盐、脂肪等物质的摄入量，多吃新鲜的水果和蔬菜，忌辛辣刺激性食物，养成健康的饮食习惯。

(作者供职于山东省东阿县铜城街道社区卫生服务中心)

白血病患者日常护理

□潘娜娜

白血病是一种非常严重的疾病。正确的护理对白血病患者的康复至关重要。那么，白血病患者如何正确对待日常护理呢？

白血病 是一类造血干细胞恶性克隆性疾病。克隆性白血病细胞因为增殖失控、分化障碍、凋亡受阻等机制在骨髓和其他造血组织中大量增殖累积，并浸润其他非造血组织和器官，同时抑制正常造血功能。

日常护理

休息 白血病患者常有活动无耐力现象，需卧床休息，但一般不需绝对卧床。长期卧床的白血病患者应常更换体位、预防褥疮。

预防感染 感染是导致白血病患者死亡的重要原因之一。白血病患者免疫功能减低，化疗药物对骨髓抑制常致成熟粒细胞减少或缺乏，使免疫功能进一步下降。粒细胞减少或缺乏和免疫功能下降是发生感染的危险因素。

白血病患者预防感染可采取以下措施。

保护性隔离 白血病患者应与其他病种患者分室居住，以免交叉感染。粒细胞及免疫功能明显低下者，应置单人病室，有条件者置于超净单人病室、空气层流室或单人无菌层流床。普通病室或单人病室需定期进行紫外线照射、戊二醛熏蒸。限制探视者的人数及次数，工作人员及探视者在接触患者之前要认真洗手。

注意个人卫生 保持口腔清洁，进食前后用温开水或漱口液漱口。宜用软毛牙刷，以免损伤口腔黏膜引起出血和继发感染。如有黏膜真菌感染可用氟康唑或依曲康唑涂擦患处。勤换衣裤，每日沐浴有利于汗液排泄，减少发生毛囊炎和皮肤疖肿。保持大便通畅，防止温水或盐水清洁肛口，以防肛周脓肿形成。

观察感染的早期表现 每天检查口腔及咽喉部，有无牙龈肿胀、咽红、吞咽疼痛感，皮肤有无破损、红肿，外阴、肛周有无异常改变等，发现感染先兆时，及时处理。对合

并感染者可针对病原选用2~3种有效抗生素口服。肌内注射或静脉滴注。

严格执行无菌操作 进行任何穿刺前，必须严格消毒。各种管道或伤口敷料应定时更换，以免细菌生长。

出血护理

出血是造成白血病患者死亡的又一主要原因。

鼻出血 鼻部冷敷，用肾上腺素棉球填塞压迫止血，严重时用油纱条做后鼻道填塞止血。

牙龈出血 保持口腔卫生，饭后漱口或口腔护理，避免刷牙损伤黏膜，可用凝血酶棉球填塞止血。

消化道出血 出现头晕、心悸、脉搏细数、出冷汗、血压下降时应及时抢救，给予止血和补充血容量。

近年来，随着医疗技术的提高，白血病只要做到及时治疗，正确地护理，治愈白血病还是有很大希望的。

(作者供职于杭州市第一人民医院中医科)

冠心病的治疗与预防

□张少君

冠心病是一种常见的心脏疾病，被称为心脏的隐形杀手。本文来聊一聊冠心病的危险因素、预防措施以及治疗方法，帮助大家更好地了解这个疾病，保护我们的心脏健康。

冠心病是一种由冠状动脉供血不足引起的心脏疾病，主要表现为心绞痛、心肌梗死等症状。冠状动脉是心脏的主要供血血管，当冠状动脉发生狭窄或堵塞时，心脏的供血就会受到限制，导致心肌缺血甚至坏死。

危险因素

高血压病 血压升高会增加冠状动脉狭窄的风险，导致心肌供血不足。

高脂血症 血液中的高密度脂蛋白和高甘油三酯会沉积在血管壁上，形成动脉粥样硬化斑块，导致冠状动脉狭窄。

糖尿病 高血糖会损伤血管内皮细胞，增加动脉粥样硬化的风险。

吸烟 烟草中的有害物质会损伤血管壁，增加冠状动脉狭窄的可能性。

肥胖 肥胖会增加心脏负荷，导致冠状动脉供血不足。

缺乏运动 缺乏体育锻炼会增加冠心病的发病风险。

预防措施

健康饮食 选择低盐、低脂、高纤维的饮食，减少动物脂肪摄入，增加蔬菜水果的摄入。

控制体重 把体重控制在正常范围内，减少肥胖对心脏的负荷，降低冠心病的风险。

规律运动 每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等，有助于增强心脏功能，减少冠状动脉狭窄的可能。

戒烟限酒 避免吸烟和过量饮酒，因为烟草和酒精对心脏健康有害，增加冠心病的风险。

控制血压和血脂 定期监测血压和血脂水平，如有异常及时采取措施，控制高血压病和高脂血症，减少冠状动脉狭窄的发生。

控制血糖 对于糖尿病患者，及时控制血糖水平，定期进行血糖监测，遵循医生的建议进行治疗和管理，减少心脏并发症的发生。

治疗方法

药物治疗 对于冠心病患者，医生会根据具体情况开具相应的药物，如抗血小板药物、降压药、降脂药等，以控制病情、减轻症状。

血管成形术 对于冠状动脉狭窄严重的患者，介入治疗可以采用血管成形术，通过导管将狭窄的血管进行扩张，恢复血液正常流动。

冠脉搭桥术 对于冠状动脉严重狭窄或堵塞的情况，可能需要进行冠脉搭桥术，即通过移植其他血管(通常是静脉或乳内动脉)来绕过狭窄或堵塞的冠状动脉，恢复心脏的供血功能。

冠心病是一种严重的心脏疾病，但通过了解冠心病的危险因素、预防措施和治疗方法，我们可以更好地保护我们的心脏健康。通过健康的生活方式、合理的饮食、适度的运动以及定期体检和治疗，可以减少冠心病的风险，并提高生活质量。日常生活中，人们要时刻关注心脏健康，并与医生保持良好的沟通和合作，以确保及时预防和治理。

(作者供职于平度市人民医院心内科)

常见的肝功能检查有哪些

□杨旭宁

肝脏是人体内最重要的器官之一，它在体内执行多项重要功能，如代谢、排毒和合成等。肝功能检查是评估肝脏健康状况的关键工具，通过检测一系列指标来评估肝功能的正常与否。

检查项目

丙氨酸氨基转移酶 (ALT) ALT是最常用的肝功能指标之一，它在肝细胞损伤时会释放到血液中。高水平的ALT常常与肝炎、药物性肝损伤和脂肪肝等疾病相关。

天冬氨酸氨基转移酶 (AST) AST也是一种常用的肝功能指标，它在肝细胞受损时升高。但AST并不能明确判断肝脏损伤的原因，因为AST也存在于其他组

织中，如心肌和肌肉组织中。

胆红素 是由肝脏代谢的产物，它的检测可以评估肝脏在胆汁生成和排泄过程中的功能。高水平的胆红素常常与肝炎、胆道阻塞和肝硬化等疾病相关。

白蛋白与球蛋白 是肝脏合成的两种主要蛋白质。通过检测它们的水平，可以评估肝脏的合成功能。异常的蛋白质水平可能与肝功能受损、营养不良或炎症相关。

凝血功能指标 肝脏参与凝血过程中的多个步骤，因此凝血功能指标可以反映肝脏功能的一部分。如凝血酶原时间 (PT) 和部分凝血活酶时间 (PTT) 等，用于评估肝脏的凝血功能。

在胆固醇代谢和甘油三酯合成中起重要作用。通过检测总胆固醇和甘油三酯的水平，可以评估肝脏在脂质代谢中的功能。

检查意义

早期发现肝脏疾病 肝功能检查可以帮助早期发现肝脏疾病，如肝炎、脂肪肝、肝硬化等，早期治疗可以有效控制疾病的进展，减少严重并发症的风险。

评估药物代谢与耐受性 肝脏是药物代谢的重要场所，肝功能检查可以评估肝脏对药物的代谢能力和耐受性。有助于医生在开具处方药物时选择合适的剂量和药物类型。

监测治疗效果 对于患有肝脏疾病的患者，肝功能检查可以

用于监测治疗的效果。通过定期检测相关指标的变化，医生可以评估治疗的有效性，并相应调整治疗方案。

预防措施

健康饮食 合理均衡的饮食有助于维持肝脏健康。建议摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和纤维素，减少高脂、高糖和高盐食物的摄入。

适度运动 适度的有氧运动有助于促进血液循环和新陈代谢，对肝脏健康有益。每周进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。

避免过量饮酒 长期过量饮酒是导致肝损伤的主要原因之一。避免滥用药物 滥用药物，尤

其是滥用含有毒性成分的药物，可能对肝脏造成损伤。遵循医生的建议，正确使用药物，避免自行调整剂量或滥用药物。

防止病毒感染 乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒等，可以引起肝炎和肝损伤。接种疫苗、避免共用注射器、正确采取安全措施等措施可以减少病毒感染的风险。

综上所述，肝功能检查是评估肝脏健康的重要工具，通过检测一系列指标，可以了解肝脏的功能状态并早期发现疾病。保护肝脏健康需要我们注意饮食、适度运动，避免过量饮酒和滥用药物，同时预防病毒感染。

(作者供职于河南省荣康医院医学检验科)

尿常规检查是一种常见而重要的临床检查方法，通过分析尿液中的成分和指标，可以提供关于身体健康状况的重要信息。尿液是人体代谢产物的综合体现，其中包含了许多有价值的生理和病理信息。

本文旨在深入探讨尿常规检查的基本原理、常见检测项目及其意义，以帮助读者更好地理解尿常规检查的重要性和应用价值。

尿常规检查是通过采集晨尿或随机尿液样本，运用尿液分析仪器或手工方法对尿液中的成分和指标进行检测。

尿常规检查包括尿液的外观、尿液的化学性质、尿液中的沉淀物等项目。通过对尿液中化学和物理指标的定性和定量分析，可以评估肾脏功能、泌尿系统疾病、代谢情况等。

检验项目

尿常规检查的常见项目主要有如下几种。

外观和颜色 尿液的外观和颜色可以提供关于水分摄入、药物使用、疾病状态等方面的信息。

pH值 尿液的酸碱性可以反映身体的酸碱平衡状态，有助于评估肾脏功能和代谢情况。

葡萄糖 尿液中的葡萄糖检测可以帮助评估糖尿病、炎症反应、代谢紊乱等。

酮体 尿液中的酮体检测可以帮助评估酮症酸中毒、糖尿病控制等。

亚硝酸盐和白细胞酯酶 尿液中的亚硝酸盐和白细胞酯酶检测可以帮助筛查尿路感染。

临床应用

尿常规检查在临床上具有广泛的应用，可以用于以下方面。

疾病诊断 尿常规检查可以帮助医生诊断泌尿系统疾病、肾脏疾病、糖尿病等。

疾病监测 尿常规检查可用于监测疾病的进展和治疗效果，如肾脏疾病的进展情况、糖尿病的控制情况等。

健康评估 尿常规检查可作为健康体检的重要组成部分，评估个体的泌尿系统健康状况和代谢情况等。

疾病预防 通过定期进行尿常规检查，可以帮助早期发现潜在的健康问题，采取相应的预防措施。

注意事项

采集正确的尿液样本 正确收集尿液样本非常重要，应遵照医生或实验室的指导，采集清洁的尿液样本，并避免将其他物质污染尿液。一些尿液指标受时间和保存条件的影响较大，应在规定的时间范围内将尿液送至实验室进行检测。

注意采样时间和保存条件 尿常规检查结果需要与临床症状和其他检查结果结合进行综合分析，以获取准确的诊断和治疗方案。

定期进行尿常规检查是维护整体健康的重要组成部分。尿常规检查结果可帮助医生进行疾病诊断、监测治疗效果、评估健康状况，并促进疾病预防和早期发现。通过尿常规检查，人们能更好地关注自身健康，早发现潜在的问题，并采取适当措施维护身体健康。

(作者供职于河南省夏邑县罗庄镇卫生院检验科)

带状疱疹的那些事

□张雪芹

带状疱疹是一种急性疱疹性皮肤病，主要是由于水痘-带状疱疹病毒感染所致。儿童感染该病毒会导致水痘，成年人感染该病毒会导致带状疱疹。其主要表现为成簇的水疱沿身体一侧周围神经呈带状分布，有明显的神经疼痛和局部淋巴结肿大。

在带状疱疹起病初期，患者常有低热、乏力等症状，皮疹部位有疼痛和烧灼感，局部张力增加。三叉神经带状疱疹可出现牙痛。

带状疱疹以胸、腹、腰部多见，占全部病变的70%，三叉神经带状疱疹约20%，损害沿三叉神经的三支分布。

初起疱疹时，患者面部的皮肤会呈现出不规则或者椭圆形的红斑，数小时后红斑上出现粟粒大小的透明水疱，逐渐增多并能融合为大疱，严重的还会出现血疱，若有继发感染则为脓疱。数日后，疱浆混浊而吸收，终呈痂壳，1周~2周后，痂壳脱落，残留色素也会慢慢消失，通常不会留下疤痕，损伤不超过中线。多在2周~4周愈合，老年人的病程常为4周~6周，也有超过8周者。极少数情况下，可侵犯运动神经。重者可并发肺炎、脑膜炎。

口腔黏膜的损害，疱疹多密集，溃疡面积大，唇、颊、舌、腭等病变均局限于一侧。侵犯三叉神经第一支，可累及眼角黏膜，引起结膜炎、角膜炎，严重时会导致盲；第二支累及唇、腭、下颏、颞部，眶下皮肤；第三支侵犯舌，下唇、颊和颞部的皮肤。

另外，如果面神经膝状神经节被侵犯，可出现面瘫、外耳道耳翼疼痛、耳部带状疱疹、口咽部疱疹、耳鸣、味觉减

退等症状，称作膝状神经节综合征(Hunt综合征)。

疹后的神经痛持续较久，尤其在老年患者可能持续超过6个月。带状疱疹的症状会随着年龄的增加而严重，并且病程延长。一些患者在疱疹痊愈之后，还会有几个月甚至更久的神经痛。

带状疱疹具有自限性，治疗以止痛、控制炎症、保护局部和防止继发感染为原则。临床上可给予肌肉注射维生素B₁、维生素B₁₂、口服镇痛药，选用针刺、音频电疗等方法。重症病例可用抗病毒或增强机体免疫功能的药物，如转移因子(TF)、特异高价免疫球蛋白、干扰素和干扰素诱导剂等。若能早期应用阿糖胞苷、阿昔洛韦等抗病毒药物，可明显提高治愈率，缩短病程，缓解疼痛，预防并发症。早期使用短程泼尼松可避免发生严重的神经痛后遗症。局部治疗用炉甘石洗剂或1%甲紫(龙胆紫)溶液涂擦，眼部可用碘苷(碘苷)等眼药水。

中医认为该病的形成多由情志不畅，肝气郁结，久而化火；或饮食不节，脾失健运，湿浊内生而生。年老体弱者，常因血虚肝旺、湿毒蕴结、气血凝滞以致疼痛剧烈。

中医对该病的治疗一般以清热燥湿、活血止痛为主，多用龙胆泻肝汤，连翘败毒散、除湿胃苓汤，药物多以龙胆草、栀子、黄芩、连翘、板蓝根、黄连等苦寒药为主。

(作者供职于山东省济宁市金乡县人民医院口腔科)

尿常规检验知多少

□王新