

胃癌的症状及预防措施

□杨路

在我国,胃癌的发病率较高,其死亡率占各种恶性肿瘤首位。

常见症状

上腹部疼痛 患者通常会感到腹部上方有不适感或疼痛感,也就是我们常说的“胸口不舒服”“烧心”。

早期胃癌患者通常会感到胸口不适、恶心、轻微饱胀感、胃部隐痛、上腹嘈杂感等类似消化不良的症状;进展期胃癌患者,有些肿瘤已经侵犯到胃黏膜的固有肌层,不管是否进食都会出现持续疼痛感,有的患者甚至夜晚无法入睡。因为胃部疼痛一般在服用胃药后有所缓解,所以大多患者误认为自己是患了胃

溃疡、慢性胃炎,以及十二指肠溃疡等疾病。

食欲不振、恶心、体重下降 早期胃癌患者一般会有食欲不振、恶心、嗝气、乏力、腹胀,以及体重下降等症状。

大便潜血或黑便 肿瘤是由于正常细胞发生变异,过度增殖而形成的。在这个过程中,肿瘤会夺取新生血管的营养。由于新生血管比普通血管脆弱,当食物进入胃部刺激肿瘤表面时,患者就会出现出血的情况。胃癌患者可能会出现消化道出血症状,虽然我们肉眼看不见大便里有血,但是化验结果却含有血细胞。当出血量较多时,患者可能会出现黑

便症状。

贫血 贫血是胃癌患者较常见的并发症。胃癌患者因胃部吸收功能弱化或食欲不振等原因,容易导致营养不良,引发贫血。贫血与胃癌有着密切的关系。患者如果发现自己贫血,就要警惕胃癌,及时到医院做检查。

预防措施

合理饮食 在日常生活中,人们应多摄入新鲜的蔬菜和水果,适量增加豆类、牛奶、鸡蛋等食物的摄入量,减少食盐的摄入量,避免摄入腌制食品。另外,均衡营养很重要,摄入过多肉类食物,不仅会使人肥胖,还会增加胃部的负担,从而引发胃部疾

病。

改善不良饮食习惯 人们应避免暴饮暴食、三餐不规律、进食快、喜欢摄入过烫食物等不良饮食习惯。

积极治疗胃部感染 如果存在幽门螺杆菌感染,患者要积极配合进行根除性治疗。应用抗生素可以杀死幽门螺杆菌,从而降低胃癌的风险。存在慢性胃病、胃部息肉的患者要及时治疗,定期观察。高危人群应进行胃癌及癌前病变的普查普治。

保持健康的生活方式 人们应戒烟,并且避免过量饮酒;同时,规律作息,避免熬夜,保证充足的睡眠和适度的体育锻炼。

重视心理健康 人们要保持乐观的心态,学会自我调节压力和情绪;寻找适合自己的放松方法,如冥想、做瑜伽或参与喜欢的户外活动等。

增强健康意识 人们应定期进行身体检查,包括胃部健康的评估;寻找适合自己的放松方法,如消化不良、胃部不适等,及时就医并接受相关检查。

胃癌起病隐匿,早期常无明显症状,就诊时大多数患者已是中晚期。因此,合理饮食、定期体检,做到早发现、早诊断、早治疗非常重要。

(作者供职于河南省信阳市妇幼保健院消化内科)

人体内存在许多微生物,其中一种叫幽门螺杆菌。幽门螺杆菌虽然很小,但是可能会成为我们身体的“偷袭者”。幽门螺杆菌是一种常见的胃部细菌,能够引发多种疾病。本文主要介绍幽门螺杆菌的结构、传播途径、发病原因,以及预防方法和治疗方法,帮助读者了解这个隐藏在胃里的“偷袭者”。

主要特征

螺旋形状 幽门螺杆菌的细胞呈螺旋形,使其能够穿过黏液层且定居在胃黏膜表面。

鞭毛 幽门螺杆菌表面有许多鞭毛,使其能够迅速游动,并黏附在胃壁上。

传播途径

口腔途径 幽门螺杆菌可以存在于唾液唾液中。因此,口腔是一种常见的传播途径。当幽门螺杆菌感染者咳嗽、打喷嚏或口腔卫生不良时,幽门螺杆菌可能通过空气中的飞沫传播给他人。此外,共用餐具、牙刷和接吻等方式也可能导致幽门螺杆菌传播。

食物和饮用水途径 幽门螺杆菌可以通过食物和饮用水传播。如果食物或饮用水被幽门螺杆菌感染者的唾液、呕吐物或粪便污染,未经充分加热或处理就被他人摄入,那么幽门螺杆菌就有可能进入新宿主的胃部。

粪-口途径 幽门螺杆菌可以通过粪便排泄到环境中,并通过粪-口途径传播。这种传播途径通常发生在卫生条件较差的地区,如卫生设施不完善、饮用水源受到污染等情况。

人际传播 幽门螺杆菌还可以通过密切接触感染者传播。这包括家庭成员、同事、朋友等,与幽门螺杆菌感染者长时间共同生活或工作的人群。共用餐具、使用幽门螺杆菌感染者使用过的物品等,都可能导致细菌传播。

相关疾病

胃炎 人体感染幽门螺杆菌后,会导致胃黏膜出现炎症反应,引起胃痛、消化不良等症状。

消化性溃疡 幽门螺杆菌感染是导致消化性溃疡的主要原因之一,它会破坏胃黏膜的防御机制,导致溃疡形成。

胃癌 长期幽门螺杆菌感染与胃癌有一定的关联性,但并非所有感染者都会发展为胃癌。

发病原因

环境因素 摄入不洁食品、饮用水源污染等环境因素,可能成为幽门螺杆菌感染的重要因素。

个体易感性 个体的免疫状态、遗传因素等,也会影响感染的风险。

预防和治疗

保持良好的卫生习惯 保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免摄入未煮沸的水和未洗净的食物。

营养均衡 饮食营养均衡,避免摄入辛辣、刺激性食物。

尽早检测 对于有相关症状的人群,如胃痛、消化不良等,应尽早进行幽门螺杆菌感染检测。

抗生素治疗 如果被确诊为幽门螺杆菌感染,医生通常会应用抗生素进行治疗。

幽门螺杆菌是一种常见的胃部细菌,可能成为我们身体的“偷袭者”。了解幽门螺杆菌的特征、传播途径、发病原因,以及预防方法和治疗方法,有助于我们更好地维护胃部健康。通过保持良好的卫生习惯、饮食营养均衡,以及尽早检测和积极治疗,可以减少幽门螺杆菌感染的风险,保持健康的消化系统。

(作者供职于单县东大医院有限公司消化内科)

幽门螺杆菌：隐藏在胃部的「偷袭者」

□李福

预防白内障的方法

□蒋丽娜

许多原因(如老化,遗传,局部营养障碍,免疫与代谢异常,外伤,中毒,辐射等)会引起晶状体代谢紊乱,使晶状体蛋白质变性而发生混浊,导致白内障。

主要类型

皮质性白内障 以晶状体皮质灰白色混浊为主要特征,其发展过程可分为四期:初发期、未成熟期、成熟期、过熟期。

核性白内障 晶状体混浊逐渐加重并缓慢向周围扩展,早期呈淡黄色,随着混浊病情加重,颜色逐渐加深(如深黄色、深棕色)。

后囊下白内障 混浊位于晶状体的囊膜下皮质,如果位于视轴区,早期就会影响患者的视力。

预防方法

摄入含抗氧化剂的食物 新鲜的水果(特别是橙色、深绿色和深紫色的水果)和蔬菜(如胡萝卜、菠菜等)富含维生素C和维生素E等抗氧化剂,可以保护眼睛免受氧化损害。

选择富含不饱和脂肪酸的食物 人们应选择富含不饱和脂肪酸的食物(如鱼类),有助于维护眼部健康。

摄入足够的维生素和矿物质 人们要确保摄入足够的维生素A、维生素C和维生素E,以及锌和硒等矿物质,对眼部健康起着重要作用。

注意事项

早期干预 白内障手术通常在视力问题影响日常生活前进行。早期干预有助于提高手术成功率。

术后护理 术后,患者需要康复和术后护理。医生会提供详细的术后护理指导,包括使用眼药水、避免摩擦眼睛等。预防复发 患者做白内障手术后,需要定期进行眼部检查,以确保眼部健康。

预防白内障,人们需要长期保持良好的生活习惯,这样会对眼部健康产生积极影响。戒烟限酒、健康饮食、控制体重、积极管理慢性病和定期进行眼部检查,可以帮助人们降低患白内障的风险。如果眼部出现不适症状,患者要及时咨询医生,以获取专业的指导。

(作者供职于济南市第二人民医院)

肺结节：“小包块”也会引起大问题

□王宗敏

肺结节是一种在肺部组织中常见的小型异常团块。随着医学技术的进步,我们对肺结节的认识也在不断深化,尽早发现、早诊断、早治疗。本文主要介绍肺结节的定义、类型、诊断方法,以及治疗方法。

什么是肺结节

肺结节是指肺组织内直径小于3厘米的圆形或椭圆形病变。它们通常在胸部X线检查或CT(计算机断层扫描)扫描中被发现。肺结节可能是由多种原因造成的,其中包括炎症、感染、结缔组织疾病,以及肿瘤等。

肺结节可分为原发性肺结节

和继发性肺结节两类。原发性肺结节是指起源于肺组织的结节;继发性肺结节是由其他病变在肺内引起的。在原发性肺结节中,大部分是良性的,如肉芽肿、肺纤维瘤等;然而,部分原发性肺结节可能是肺癌。

主要类型

良性肺结节 大多数肺结节是良性的,通常不会造成明显的健康问题。良性肺结节可以是炎症、感染、肉芽肿等非恶性病变的一种检查手段。一旦发现肺结节,医生通常会采取进一步的检查措施,以确定其性质。

恶性肺结节 部分肺结节可能是肺癌或其他恶性肿瘤的表

现。这些结节可能会随着时间推移逐渐增大,并在早期没有明显的症状。如果恶性肺结节得不到及时治疗,它们可能会进一步扩散到其他部位,严重影响患者的生存率。

诊断方法

偶然发现 大多数肺结节是无症状的,通常是在进行胸部X线检查或CT扫描时偶然发现的。这些是常规体检中经常采用的一种检查手段。一旦发现肺结节,医生会采取进一步的检查措施,以确定其性质。

影像学检查 影像学检查是诊断肺结节的主要方法。胸部X线检查通常是最初使用的检查手

段,但由于其分辨率较低,可能无法准确地判断肺结节的性质。因此,CT扫描成为临床常用的检查方法,能够为医生提供更详细的信息,如结节的大小、形状、边缘特征等。

活检 对于疑似恶性肺结节的患者,医生通常会建议进行活检,以确诊是否为癌症。活检是通过穿刺或手术切除获得肿瘤组织样本,然后送往实验室进行病理学检查。

治疗方法

治疗良性肺结节 对于良性肺结节,通常不需要特殊治疗,医生会建议患者定期进行复查,以确保肺结节没有异常的生长

特应性皮炎的发病原因

□靳道彬

高,且嗜酸性粒细胞增多。因此,特应性皮炎跟免疫异常有很大的关系。

环境因素 患者长期接触各种过敏原,比如花粉、尘螨等。另外,气温急剧变化,也可能使特应性皮炎的症状加重。

皮肤屏障功能异常 患者如果皮肤屏障功能被破坏,容易导致皮肤通透性增加,各种过敏原和病原体容易通过皮肤进入体内,诱发特应性皮炎。

其他因素 长期焦虑、过于紧张,以及压力过大、抑郁等,也有可能诱发特应性皮炎。

治疗方法

药物治疗 轻度特应性皮炎患者可以选择氢化可的松乳膏进行治疗;中重度特应性皮炎,建议采用强效糖皮质激素进行治疗,比如糠酸莫米松乳膏。另外,患者还需要根据自己的实际情况,严格遵医嘱使用他克莫司、吡美莫司、依巴替尼、环孢素、硫唑

嘌呤等药物进行治疗。

物理治疗 紫外线照射可以很好地改善症状,且安全性较高。窄波UVB和UVA-1是常用的物理治疗方式,但是12岁以下的患儿慎用。

饮食禁忌

特应性皮炎患者一定要忌口,避免摄入海鲜(如海鱼、海虾、螃蟹等)和辛辣、刺激性食物(如辣椒、花椒等),以免病情加重;另外,生姜、生蒜也不宜吃,少吃牛

家庭照护在精神疾病康复中的作用

□姜竹叶

中发挥重要作用。研究结果表明,积极的人际互动可以促进催产素释放,从而改善情绪状态,增强信任感。

信息传递

家人在精神疾病患者康复中,可以作为信息传递的桥梁,帮助患者理解诊断结果和治疗方案。家人可以协助患者,确保患者充分了解自己的病情和治疗方案。此外,家人的陪同和支持,还可以提高患者遵循治疗方案的意愿,有助于稳定病情,并加速康复进程。

科学解释:情感支持的积极影响部分归因于爱的激素——催产素。催产素不仅在产后催产乳汁、促进母婴联系,还在人际关系

有助于消除患者的不确定感,从而减轻精神压力。同时,患者在治疗过程中的合作度与家人的支持紧密相关。坚持药物使用、定期复查,以及参与心理治疗等,在精神疾病康复中起着重要作用。

情感共鸣

家人的情感共鸣,为患者提供了一个宣泄情感的平台。精神疾病可能会使患者情绪不稳定,而家人的理解,可以帮助患者释放情感,减轻心理负担。

科学解释:情感共鸣不仅有助于减轻患者的心理压力,还有助于减轻焦虑和抑郁症状。患者

与家人亲密互动,可以刺激多巴胺等愉悦神经递质的释放,从而改善不良情绪。

社会支持

家人的支持,也在一定程度上构成了社会支持的一部分。社会支持被广泛认为是精神疾病康复的重要因素;而家人作为患者最亲近的社会群体,其支持可以填补患者在社交网络中出现的空白。

科学解释:社会支持可以缓解患者因社交隔离而导致的抑郁和孤独感。研究表明,社交互动可以激活大脑的奖赏回路,

释放多巴胺,进而改善不良情绪和增强心理韧性。

亲情支持的生物学基础在于催产素、多巴胺等神经递质的调节作用。这些神经递质不仅在身体中起着重要的调节作用,还在精神疾病康复中发挥着重要作用。

家庭照护在精神疾病康复中的作用不可忽视。情感支持、信息传递、情感共鸣、社会支持等方面,都展示了亲情支持的“魔力”。

(作者供职于山东中医药大学附属医院东营医院/东营市中医院)

西药在治疗胃肠道疾病中的进展

□张杰

胃肠道疾病是常见的疾病,包括胃溃疡、炎症性肠病和胃食管反流病等。这些疾病给患者带来了不适和健康隐患,严重影响生活质量。随着医学技术的进步,西药在治疗胃肠道疾病中取得了进展,为患者带来了新的希望。

靶向药物的出现、高效新型抗生药物的应用,以及创新的给药途径等方面的进展,为治疗胃肠道疾病开辟了新的道路。本文主要介绍西药在治疗胃肠道疾病中的进展和应用,帮助读者了解治疗胃肠道疾病的最新进展。

常见治疗方法

药物治疗 药物治疗是治疗胃肠道疾病的常见方法之一。目前,常用的西药包括质子泵抑制剂、抗生素、消炎药等。质子泵抑制剂能减少胃酸分泌量,用于治疗胃溃疡和胃食管反流病等疾病;抗生素可用于治疗幽门螺杆菌

菌感染引起的胃溃疡;消炎药用于缓解炎症性肠病的症状。

膳食调理 膳食调理是治疗胃肠道疾病的重要环节之一。患者要养成良好的饮食习惯,长期坚持合理饮食,可以减轻胃肠道疾病的症状。胃溃疡患者应避免摄入辛辣、刺激性食物,应多吃易消化的食物。

西药在治疗胃肠道疾病中的进展

靶向药物 随着对胃肠道疾病的深入研究,越来越多的靶向药物应用于胃肠道疾病的治疗中。靶向药物通过干扰特定的分子靶点,从而抑制疾病的发展。

传统的非甾体消炎药会对胃黏膜产生损伤,但新型非甾体消炎药可以选择性地作用于炎症介质,从而减少对胃黏膜的损伤。

高效新型抗生素 胃溃疡患者常见的病因之一是幽门螺杆菌感染。近年来,医学界研发出了一种新型抗生素,不仅针对幽门螺杆菌具有高效杀菌作用,还对多种耐药菌株具有较好的疗效。新型抗生素的应用,使治疗胃溃疡更加便捷和有效。

创新的给药途径 除了传统的口服给药方式,临床上还出现了一些创新的给药途径,如控释

制剂和靶向给药系统。控释制剂能够使药物缓慢释放,延长药物在胃肠道内的作用时间,增强疗效;靶向给药系统则通过将药物精确送达病变部位,减少对健康组织的损伤。

应用案例

治疗幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌感染是胃溃疡的发病原因之一。联合应用几种抗生素和质子泵抑制剂,可以有效根除幽门螺杆菌感染,促进胃溃疡愈合。

靶向治疗炎症性肠病 炎症性肠病是一种慢性肠道炎症性疾病,包括克罗恩病和溃疡性结肠

炎。近年来,一些靶向药物(如抗肿瘤坏死因子药物和抗白细胞介素药物)已经应用于临床,取得了显著的疗效,改善了患者的生活质量。

随着医学技术的不断进步,西药在治疗胃肠道疾病中取得了重要进展。靶向药物的出现、高效新型抗生素的应用,以及创新的给药途径,为胃肠道疾病患者提供了更多的治疗选择和希望。

(作者供职于山东省滨州市无棣县海丰街道社区卫生服务中心药房)