

胃肠癌的早期症状和预防方法

□徐秀堂

胃癌是一种常见的恶性肿瘤，其发病率逐年上升，给人们的生活带来了较大的困扰。了解胃癌的早期症状和预防方法，对于及时发现和治疗胃肠癌具有重要意义。

早期症状

上腹部不适 胃癌患者常常出现上腹部不适的症状，比如疼痛、胀气、饱胀等。这些症状可能是由于肿瘤压迫胃肠道所导致的。

消化不良 胃癌患者可能出现会消化不良的症状，比如食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、便秘等。这些症状可能是由于肿瘤影响胃肠道的正常功能导致的。

体重减轻 胃癌患者可能会出现无明显原因的体重减轻，这是因为肿瘤消耗了机体的能量，导致患者的体重下降。

贫血 胃肠癌患者可能会出现贫血症状，比如面色苍白、乏力、头晕等。这是因为肿瘤破坏了胃肠道的正常功能，导致患者吸收营养不足，从而引发贫血。

黑便 胃癌患者可能会出现黑便，这是由于肿瘤出血导致的，血液在胃肠道中消化后会形成黑色粪便。

腹部包块 胃癌患者可能会出现腹部包块，这是由于肿瘤生长导致的。腹部包块的大小和位置因肿瘤的大小和位置而异。

预防方法

健康饮食 保持健康的饮食习惯是预防胃癌的关键。日常生活中，建议大家多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃高脂肪、高热量、油炸、烟熏、腌制的食物。此外，适量摄入富含纤维的食物，可以促进肠道蠕动，减少有害物质在肠道中的停留时间。

戒烟限酒 吸烟和饮酒是胃癌的重要危险因素。戒烟和限制酒精摄入可以有效降低患胃癌的风险。

保持良好的生活习惯 要保持良好的作息习惯，避免熬夜，保证充足的睡眠。同时，适当进行体育锻炼，增强身体免疫力。避

免过度劳累和精神压力过大，保持心情舒畅。

定期体检 定期进行胃肠道相关检查，比如胃镜、结肠镜等，可以及时发现胃肠道病变，提高胃癌的早期诊断率。对于有家族史的人群，更应该重视定期体检。

及时治疗胃肠道疾病 患有胃肠道疾病的患者，比如胃溃疡、十二指肠溃疡、炎症性肠病等，应及时就医治疗，以降低患胃癌的风险。

注意个人卫生 注意饮食卫生，避免食用变质、污染的食物。在外就餐时，应尽量选择卫生条件良好的餐馆。此外，还要养

成良好的生活习惯，比如勤洗手、勤换衣、勤洗澡等，以减少细菌感染的机会。

综上所述，了解胃癌的早期症状和预防方法，对于及时发现和治疗胃癌具有重要意义。大家应养成良好的生活习惯、保持健康的饮食、戒烟限酒、定期进行胃肠道相关检查、及时治疗胃肠道疾病、注意个人卫生等，以降低患胃癌的风险。同时，对于有家族史的人群，更应该重视定期体检，以便及时发现并治疗胃癌。最后，希望大家远离胃癌的困扰，享受健康的生活。

（作者供职于平度市人民医院普外二科）

什么是听力损失

□林海松

听力损失是一种常见的健康问题。无论是暂时性听力损失还是永久性听力损失，都可能对患者产生较大的影响。早识别、早诊断、早干预是防治听力损失的有效途径。下面为大家具体介绍听力损失的诊断、治疗和预防。

诊断 听力损失的诊断过程包括询问患者病史、体格检查、听力测试等。听力测试包括纯音测听、言语识别能力测试、声导抗测试等，可以评估患者的听力水平、识别听力损失的类型。

治疗 导致人们听力损失的原因多种多样，需要根据具体病因进行针对性治疗。以下是一些可能的原因及治疗方法。

炎症 这是导致听力损失的常见原因之一。急性外耳道炎和急性中耳炎可以通过口服抗生素和局部使用抗生素滴液进行治疗，炎症得到控制后，患者的听力会逐渐恢复。对于慢性化脓性中耳炎，患者可能表现出耳闷、耳鸣、听力下降、耳流脓等症状，需要手术治疗。

内耳疾病 可能导致人们的听力损失。突发性耳聋是一种突然发生的听力下降，一般给予患者营养神经的药物及激素治疗，通常在几周时间内，患者的听力会有不同程度的恢复。

其他原因导致的听力损失 比如年龄导致的老年性耳聋、噪声引起的耳聋及药物引起的耳聋。这些情况下的听力损失在临床上通常难以通过药物治疗，当听力损失到一定程度时，可以使用助听器来帮助患者恢复听力。对于极重度耳聋或全聋患者，人工耳蜗是一种可行的治疗方法。

预防 避免过度暴露于噪声环境中 长时间暴露在噪声环境中可能导致噪声性听力损失。因此，人们应尽可能减少暴露在噪声环境中的时间，并采取适当防护措施，比如佩戴耳塞、耳罩等，以减少噪声对听力的损害。

保持健康的生活方式 均衡的饮食、适度的运动、良好的睡眠等，有助于减少听力损失的风险。此外，控制高血压病和糖尿病等慢性疾病也有助于预防听力

损失。

定期进行听力检查 可以帮助大家及早发现并处理潜在的听力问题。

控制使用耳机的时间 建议大家使用耳机时，适度调整音量，不要为了追求效果而加大音量，每次使用耳机时间不超过1小时，中间要注意摘下耳机休息5分钟。

避免过度疲劳 过度疲劳可能会导致听觉疲劳，进而影响听力。因此，要合理安排作息时间，保证充足的休息和睡眠。

戒烟 吸烟是导致听力损失的一个风险因素。戒烟有助于保护听力。

避免头部受伤 头部受伤可能会导致外伤性听力损失。在进行体育活动或参与危险性工作时，应采取适当保护措施以避免头部受伤。

关注家族史 家族中存在听力损失病史的人应更加关注自己的听力健康状况，并及时进行听力检查。

（作者供职于南方医科大学顺德医院/佛山市顺德区第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科）

脑卒中症状早识别

□王锦阳

脑卒中是一种常见的脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或堵塞引起的脑部组织损伤。脑卒中会造成瘫痪、失语、认知障碍等严重后果，甚至危及患者生命，给患者及其家庭带来沉重的负担。脑卒中的发病率、致残率、死亡率都比较高，且总体治疗难度大、花费高。因此，科学防治显得尤为重要。

早期识别与处理 了解脑卒中的症状和体征是早期识别和处理的关键。常见的脑卒中症状包括突然出现的面瘫、手脚麻木无力、言语不清、视物模糊等。如果人们出现类似症状，应及时寻求医疗帮助，接受规范的治疗和后期康复，不能自行服用药物。脑卒中中的治疗目标是在尽可能短的时间内重建血流，拯救患者受损的脑组织，尽可能地减少后遗症。

预防策略 **健康饮食** 预防脑卒中的饮食原则包括控制总热量摄入，保持理想体重；低盐、低脂、低糖饮食，每

天盐的摄入量不超过6克，控制甜食和高糖饮料的摄入，比如蛋糕、可乐等；减少脂肪摄入，尤其是饱和脂肪和反式脂肪，比如膨化食品等；增加蔬菜、水果、全谷类和富含纤维食物的摄入量，比如绿色青菜、西红柿、苹果、南瓜、芹菜等。同时，要保证饮食多样化，营养均衡。

合理运动 预防脑卒中的运动方式主要包括有氧运动和抗阻运动。有氧运动包括散步、慢跑、游泳、跳舞等，可以提高人体心肺功能，增加血液循环；抗阻运动包括举重、俯卧撑、仰卧起坐等，可以增强肌肉力量，提高身体代谢水平。此外，打太极拳也被认为是一种适合老年人的运动方式，可以缓解压力，改善平衡和协调能力。在选择运动方式时，需要根据个人情况选择适合自己的运动，并逐渐增加运动的强度和时间。同时，需要避免过度运动和长时间运动，以免对身体造成不良影响。

控制慢性疾病 高血压病、糖

尿病和高脂血症等慢性疾病都可能导致血管损伤，增加脑卒中的风险。为了有效控制这些慢性疾病，需要定期进行体检和相关检查，按时、按量服用药物。如果发现血压、血糖或血脂水平异常，应及时就医，并在医生指导下进行有针对性的治疗。通过积极控制慢性疾病，可以降低脑卒中的风险，提高患者生活质量。

预防性药物使用 在医生指导下合理使用预防性药物，可以降低脑卒中的风险。需要注意的是，患者要避免不合理的药物使用，避免滥用抗栓药物、抗生素、消炎止痛药物等，以免诱发脑卒中。

脑卒中中的防治需要人们未雨绸缪，通过识别和干预风险因素，实施有效的预防和治疗措施，可以降低脑卒中的发生风险。希望大家行动起来，采取积极的预防措施，为自己和家人筑起一道健康屏障。

（作者供职于河北医科大学第三医院神经内科）

视力筛查发现屈光不正怎么办

□彭俊

分类

屈光不正主要分为三种类型：近视、远视和散光。近视是指远处物体聚焦在视网膜前方，导致近距离物体看起来很清晰但远处的物体看起来比较模糊；远视是指远处物体聚焦在视网膜后方，导致近距离物体看起来模糊但远处物体看起来比较清晰；散光是因为眼球形状不正常，导致光线不能正确聚焦在视网膜上，造成视物模糊。

诊断

对于屈光不正的诊断，需要专业的眼科医生进行详细的眼部检查。这包括检查眼球的形状和大小、角膜的曲率、晶体的透明度等。同时，医生还需要了解患者的症状和病史，以确定是否存在其他眼部问题。

治疗

屈光不正的治疗方法包括一般治疗、手术治疗和其他治疗。

一般治疗 框架眼镜是一种常见的矫正屈光不正的方法。患者应在医生的指导下进行综合验光，根据验光结果选择适合自己的眼镜度数。佩戴框架眼镜比较安全和方便，适合各个年龄阶段的人群。

角膜接触镜 是一种直接贴附在角膜表面的透明镜片，可以矫正屈光不正。患者应在医生指导下，验配适合自己度数的角膜接触镜，以改善视物模糊、视力疲劳等症状。但是，角膜接触镜需要每日清洗和更换，大家使用时需要注意卫生和安全。

手术治疗 角膜屈光手术是一种通过激光切削角膜，改变角膜曲率，从而矫正屈光不正的手术方式。患者应在医生的指导下，根据个人情况和需求选择适合的手术方式，比如准分子激光手术等。角膜屈光手术效果显著，但需要一定的恢复期和术后护理。

眼内晶体植入术 是一种将人工晶体植入眼内的手术方法，可以矫正屈光不正。眼内晶体植入术适用于高度近视、远视等患者，手术后视力恢复较快，但手术费用较高。

后巩膜加固术 是一种通过加固后巩膜，控制近视发展的手术方法。主要用于低龄儿童进展性的高度近视，因为需要使用人巩膜组织，所以应用并不广泛。

其他治疗 角膜塑形镜是一种特殊设计的透明硬质隐形眼镜，通过夜间配戴可以压平角膜形状，产生离焦环，从而治疗近视。角膜塑形镜需要在医生的指导下验配和使用，可以有效抑制近视的发展，但需要每日清洗和更换，并注意卫生和安全。

总体来说，治疗屈光不正的方法有很多，每种方法都有其适用范围和优缺点，大家需要根据个人情况和医生建议选择合适的治疗方式。无论选择哪种治疗方式，都需要听从医生的建议，定期进行复查和检测，保持眼部健康。

在日常生活中，大家应避免长时间连续阅读或使用电子设备，以免造成眼疲劳。同时，建议大家通过定期进行视力检查和眼部健康检查，及早发现和治疗屈光不正。对于有遗传因素或家族史的个体，更应该关注眼健康狀況，定期进行检查。

（作者供职于河南省信阳市固始县人民医院眼科）

内分泌系统是人体内非常重要的一个调节系统，涉及多个器官和激素的相互作用。当内分泌系统紊乱时，可能会导致一系列疾病发生，比如糖尿病、甲状腺疾病等。因此，对内分泌疾病的检查、诊断和治疗尤为重要。

检查

激素水平检测 通过检测患者血液、尿液等样本中的激素水平，可以了解内分泌腺体的功能状态。比如空腹血糖和餐后血糖可以作为糖尿病的诊断依据，甲状腺激素可以了解甲状腺功能是否正常。

影像学检查 通过B超、CT(计算机层析成像)检查、MRI(磁共振成像)检查等，可以观察内分泌器官的形态和结构，了解是否存在病变或异常。比如B超可以检查甲状腺结节、肾上腺肿瘤等，CT检查或MRI检查可以用于垂体瘤、胰腺肿瘤等诊断。

功能试验 通过给予患者一定剂量的药物或刺激，观察其内分泌系统的反应，了解内分泌腺体的功能状态。比如胰岛素释放试验可以了解患者的胰岛细胞功能，TRH(促甲状腺激素释放激素)刺激试验可以了解甲状腺功能是否正常。

诊断

临床症状 内分泌疾病患者的临床症状比较明显，比如糖尿病患者会出现口渴、多饮、多尿等症状；甲状腺功能亢进患者会出现怕热、多汗、心慌、甲状腺肿大、眼球突出等症状。医生可以根据患者的临床症状进行诊断。

检查结果 通过激素水平检测、影像学检查、功能试验等检查结果，医生可以进一步明确诊断内分泌疾病。比如甲状腺功能亢进的患者通常会甲状腺激素水平升高；糖尿病患者通常会有血糖升高、尿糖阳性、胰岛素水平变化等结果异常。

治疗

一般治疗 对于轻微的内分泌疾病，可以通过调整生活方式、饮食习惯等一般治疗来帮助患者缓解疾病。比如糖尿病患者可以通过控制饮食、适当运动等控制血糖；甲状腺功能亢进患者可以通过避免摄入过多的碘来缓解症状。

药物治疗 对于某些内分泌疾病，患者需要在一般治疗的基础上，通过药物控制病情。比如糖尿病患者需要使用胰岛素或口服降糖药物来控制血糖；甲状腺疾病患者需要使用抗甲状腺药物或甲状腺素片来控制病情。

手术治疗 对于某些内分泌疾病，可能需要通过手术治疗来切除病变组织或减少腺体的分泌。比如甲状腺癌需要通过手术治疗切除病变组织，肾上腺肿瘤需要通过手术治疗切除肿瘤组织。

注意事项

合理膳食 建议大家在日常生活中保持饮食均衡，多吃谷物、蔬菜、水果和薯类，适量摄入蛋白质、脂肪和碳水化合物。避免过多摄入高热量、高脂肪和高糖分的食物。

避免过度劳累 这会影响人体内分泌系统的正常功能。因此，要合理安排工作和休息时间，劳逸结合，避免过度劳累。

学会调节情绪 避免过度焦虑、抑郁等不良情绪，学会调节自己的情绪，保持良好的心态。

综上所述，内分泌疾病的检查、诊断和治疗需要综合多种手段和方法，医生需要根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案。同时，患者也需要积极配合医生的治疗建议，保持良好的生活习惯和积极的心态，以促进身体康复。

（作者供职于新乡市中心医院全科医学科）

怎样预防急性心肌梗死

□王东

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血、缺氧所引起的心肌坏死。急性心肌梗死是一种比较严重的疾病，但这种疾病是可以预防的。

诱发因素

劳累过度 包括运动或体力劳动、熬夜等，劳累会使心脏负担明显加重，心肌耗氧量增加，造成心肌短时间内缺血、缺氧，甚至发生心肌梗死。

情绪激动 激动、紧张、愤怒等激烈的情绪，容易引起血压升高、心率增快，增加心脏的前后负荷，使心肌耗氧量增加，引起冠心病患者出现心肌缺血症状。

暴饮暴食 进食大量高脂肪、高热量的食物后，血脂浓度突然升高，导致血黏稠度增高，血小板聚集性增高，容易在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓。

胃部不适 有些人会在心肌梗死发作前出现胃部不适的症状。这种感觉通常被描述为一种刺痛或压迫感，患者可能会伴随着恶心、呕吐和消化不良等症状。

危害

胸痛 急性心肌梗死可能与吸烟、酗酒、经常吃高盐高脂食物、身体免疫力低等原因有关，这些因素可能会导致冠状动脉粥样硬化，使心肌缺血、缺氧，患者出现胸痛、烦躁等症状。

呼吸困难 如果出现急性心肌梗死现象，可能会导致心脏收缩和舒张功能障碍，使心脏排血量减少，出现呼吸困难现象。

心悸 如果出现急性心肌梗死现象，可能会导致心脏供血不足，出现心悸、气短等症状。

如何预防

饮食方面 建议大家保持低脂饮食，减少油腻食物的摄入量，避免大量饮酒、暴饮暴食等，可以多吃富含蛋白质和维生素的食物。

生活方面 日常生活中，大家需要适当加强身体锻炼，避免熬夜，避免抬过重的物品，以免用力过大导致心肌耗氧量增多而引起急性心肌梗死。此外，人们在进食后要避免立即洗澡、洗澡时水温也不要过高，时间不宜过长，以免出现血管扩张而引起心脏灌注不足，进而引发心肌梗死。

情绪方面 建议大家保持良好的心态，避免出现较大的情绪波动。

日常监测

血压病、**糖尿病患者**在日常生活中要监测好血压、血脂及血糖水平，积极控制危险因素。

（作者供职于山东省济南市章丘区宁家埠街道办事处社区卫生服务中心内科）

带你了解CT引导下经皮肺穿刺活检术

□田磊

CT(计算机层析成像)引导下经皮肺穿刺活检术主要用于诊断肺部占位性病变，比如肿块、结节、软组织病变等。一般情况下，常规胸部CT检查难以明确占位病变的性质，但通过穿刺活检，可以获得病变组织，并通过病理学检测明确病变性质。穿刺需要借助影像学术进行定位，目前比较精确的方法是同时进行CT扫描和穿刺活检，这种穿刺手段称为CT引导下经皮肺穿刺活检术。该检查需要在严格的无菌环境下进行，穿刺时间取决于病变的大小和深度，通常为15分钟~20分钟。

CT引导下肺穿刺活检主要针对经过正规抗感染治疗不吸收

的肺部周围型病变、支气管镜活检难以到达、反复留痰进行脱落细胞检查均阴性、恶性肿瘤行放疗或手术前需要明确病理类型以及晚期肺部恶性肿瘤需要动态病理检查评估等情况。

CT引导下经皮肺穿刺活检术属于有创操作，对患者的一般情况有严格要求。如果患者有严重出血倾向、严重心肺功能不全、病情较重、不能配合穿刺体位或剧烈咳嗽、高度怀疑血管病变或病灶周围有血管性病变等情况，是不建议行CT引导下经皮肺穿刺活检术操作的。

CT引导下经皮肺穿刺是利用CT的精确引导，使得穿刺针能够准确地穿透皮肤并进入肺部病

灶进行取样。这种检查方法具有操作简单、手术时间短、成功率高、费用低廉等优点，被广泛应用于肺部疾病的诊断过程中。

在CT引导下经皮肺穿刺过程中，医生会首先对患者的肺部位置进行CT扫描，以确定病变的位置和大小。其次，医生根据CT图像确定最佳的穿刺路径和穿刺点，并使用特殊的穿刺针沿着确定的路径刺入患者肺部病灶。在穿刺过程中，医生需要不断调整穿刺针的角度和深度，以确保取样的准确性和安全性。

虽然CT引导下经皮肺穿刺活检具有许多优点，但仍然存在一定的风险和并发症。其中，最常见的并发症是气胸，这是由于

穿刺过程中损伤胸膜或肺组织引起的。气胸的症状包括胸痛、呼吸困难等，严重时需要进行手术治疗。此外，出血也是常见的并发症，特别是在穿刺过程中损伤血管或肿瘤组织时容易出现。少量的出血通常不会引起明显症状，但大量出血会引起患者休克甚至死亡。

并不是所有的肺部病灶都适合进行CT引导下经皮肺穿刺。如果患者肺部病灶太小，就无法准确的取到标本。因此，大部分情况下只有当肺部病灶超过1厘米时才进行CT引导下经皮肺穿刺活检术。此外，如果肺部病灶距脏层胸膜较远，距离大于4厘米时，穿刺相关并发症发生率会

明显增高。如果肺部病灶靠近心脏大血管，穿刺可能导致患者致死性大出血，也不建议穿刺。

少数病例穿刺路径会因为肩胛骨、肋骨等阻挡导致穿刺失败。需要注意的是，如果找到了癌细胞，就可以确诊肺癌。如果没有找到癌细胞，也不能完全排除肺癌，有时候需要反复穿刺或需要借助其他手段进一步明确诊断。

CT引导下经皮肺穿刺活检是一种有效的诊断方法，但需要在专业医生指导下进行操作。在选择此方法前，需要考虑患者的具体情况和适应症，以免出现不必要的风险和并发症。

（作者供职于河北医科大学第二医院放疗科）