睾丸癌，男性要时刻警惕

□陈金路

睾丸癌是一种由睾丸细胞癌变形成的恶性肿瘤，存在于男性的阴囊结构内。睾丸是男性生殖系统中的重要器官，它们不仅负责制造和储存精子，同时也是男性雄激素的主要来源。

睾丸癌与多种因素有关。其中，隐睾、遗传和感染是睾丸癌较常见的危险因素。男性朋友应定期进行睾丸检查，以便尽早发现并及时治疗。

当患睾丸癌时，患者会出现一系列症状。这些症状可能包括睾丸肿大疼痛、乳房发育等局部症状。同时，睾丸癌也可能远导致相关症状，如背痛、头痛、头晕、咳嗽等。

如何诊断睾丸癌

睾丸癌的诊断和检查是一个综合性过程，需要结合多种方法来确诊。

医生会首先询问患者的病史，包括疼痛、肿胀等不适症状的出现时间、程度和变化情况，以及是否有家族史等。体格检查包括对睾丸的触诊，观察其大小、形状和质地变化，及阴囊和腹股沟区域是否有肿大的淋巴结等。

血液检测可以通过检测肿瘤标志物（如甲胎蛋白）的水平来判断是否存在睾丸癌。这些肿瘤标志物在睾丸癌患者的血液中水平通常会升高。

超声检查可以显示睾丸的内部结构和回声变化，帮助医生判断是否存在异常。CT（计算机层析扫描）和MRI（磁共振成像）等影像学检查可以显示睾丸的形态、大小及与周围组织的关系，还可以发现是否存在转移病灶。

活检是通过手术获取睾丸组织进行病理学检查，是诊断睾丸癌的“金标准”。

骨扫描可以检测是否存在骨转移病灶，对于晚期睾丸癌患者需要进行骨扫描以评估病情。此外，根据病情需要，还可能需要进行其他相关的检查。

如何有效预防睾丸癌

保持健康的饮食习惯对于预防睾丸癌非常重要，如多摄入蔬菜、水果和全谷类食物。这些食物富含维生素、矿物质和纤维，有助于提高免疫力，维持身体健康。同时，减少高热量、高脂肪和高糖分食物的摄入量。

适度运动可以增强身体的免疫力和心肺功能，有助于预防睾丸癌。此外，进行适量的力量训练，可以增强肌肉力量和耐力。

肥胖会增加患睾丸癌的风险，建议将体重控制在正常范围内。通过保持健康的饮食和适度的运动，控制摄入的热量和脂肪，以维持健康的体重。

不吸烟或限制吸烟量。吸烟是导致睾丸癌的一个危险因素。戒烟可以大大降低患睾丸癌的风险。如果无法戒烟，应尽量减少吸烟量，并避免在公共场所吸烟。

常洗澡，保持阴部清洁卫生。保持阴部清洁可以减少细菌和病毒感染，从而降低患睾丸癌的风险。建议每天洗澡，并更换干净的内裤。

选择宽松透气的内裤，避免过紧的内裤摩擦阴囊皮肤：过紧的内裤会摩擦阴囊皮肤，导致皮肤受损和炎症，从而增加患睾丸癌的风险。建议选择宽松透气的内裤，避免内裤过紧。

避免接触致癌物质或射线辐射等危险因素，尽量避免暴露于射线辐射、化学致癌物等危险因素中。

及时治疗相关疾病，如隐睾症、精索静脉曲张等与睾丸癌发生相关的疾病，及时就医并按医生建议进行治疗。

（作者供职于河北省廊坊市第四人民医院泌尿科）

显微根管治疗 守护你的牙齿

□郭 晗

牙齿健康是人们日常生活中非常重要的一部分，而牙病的治疗方式也正在经历着巨大的变革。

显微根管治疗的原理和优势

显微根管治疗是一种在显微镜的帮助下进行的高精度牙病治疗方式。医生通过显微镜，可以放大并清晰地观察到牙齿内部的根管系统，对病变的根管进行清理和填充，从而有效地治疗牙髓病、根尖周病等牙齿疾病。

与传统的根管治疗相比，显微根管治疗具有许多优势。首先，显微根管治疗可以在高倍显微镜的帮助下，更精确地找到病变的根管，提高治疗的成功率。其次，显微根管治疗使用的精细器械可以更好地清理和填充根管，降低复发的风险。再次，显微根管治疗还可以大大减少治疗时间和术后不适，使患者更快地恢复牙齿健康。

显微根管治疗的过程

显微根管治疗的过程包括以下几个步骤。

准备工作 患者首先需要接受全面的牙科检查，包括X线、牙髓电活力测试等，以确定病变的根管位置和情况。然后，医生会对患者进行局部麻醉，以减轻治疗过程中的不适感。

治疗过程 在显微镜的帮助下，医生会使用精细的器械如超声洁牙机、显微镜下用的根管扩大针等，对病变的根管进行清理和填充。这个过程中，医生需要非常精确地控制器械在根管内的移动，确保不伤害周围的健康组织。同时，医生还需要在显微镜下观察根管内部的清洁度和填充物的填充效果，确保治疗的完整性。

术后护理 完成治疗后，医生会为患者准备一份详细的医嘱，包括如何正确使用药物、何时进行复查等内容。患者需要遵循医生的建议，做好术后护理工作，以促进牙齿快速恢复。

显微根管治疗的应用范围

寻找根管口和小根管 对于一些复杂的根管系统，如磨牙和前磨牙的根管，显微根管治疗可以通过高倍显微镜的帮助，准确寻找和定位根管口和小根管，提高治疗的成功率。

处理钙化的根管 一些患者由于长期患有牙髓炎等疾病，导致根管钙化或阻塞，这时显微根管治疗可以通过激光或超声波等方式，打开钙化的根管，达到治疗的目的。

寻找缺失的牙冠 对于一些牙齿缺失的患者，可以通过显微根管治疗找到缺失的牙冠，并进行修复治疗。

根管塑形和填充 显微根管治疗可以通过高倍显微镜的帮助，对根管进行精确塑形和填充，确保填充物的密实度和准确性。

医源性治疗 显微根管治疗可以用于修复一些医源性导致的根管损伤或偏移，比如在牙齿修复或牙齿矫正过程中出现的问题。

取出牙根管中的异物 对于一些牙根管中残留的异物，如牙髓、填充物等，显微根管治疗可以通过专门的工具和技术，将异物准确地取出，达到彻底清除的效果。

显微根管治疗在高倍显微镜的帮助下可以精确定位牙齿内部结构病变并精确进行治疗，具有精确度高、创伤小、恢复快等优点，已成为许多牙病治疗的优选方法。显微根管治疗作为一种先进的牙齿治疗方法，为牙齿健康提供了“无微不至”的守护。

（作者供职于河北医科大学附属第二医院口腔内科）

肺癌日常护理要重视

□丁 莉

肺癌是一种常见的恶性肿瘤，对患者的身体和心理带来了极大影响。因此，患者及其家属需要了解肺癌的日常护理知识，帮助患者更好地康复。

肺癌患者的日常饮食

肺癌患者的饮食应以清淡、易消化、营养丰富为主，尽量避免辛辣、油腻、刺激性食物。患者应该多吃蔬菜、水果、全谷类、蛋白质等营养丰富的食物，并且控制脂肪的摄入量。此外，患者还需要注意以下几点。

多吃新鲜水果和蔬菜，尤其是富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓、绿叶蔬菜等。这些食物可以增强患者的免疫力，有助于抵抗肺癌。

适量摄入蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶等。蛋白质是身体重要的营养素，可以帮助患者修复受损的组织和器官。

减少脂肪的摄入量。脂肪可以促进肿瘤的生长和扩散。因此，患者应该尽量减少脂肪的摄入量。

避免食用含有亚硝酸盐的食物，如腌制品、熏制品等。这些食物可以诱发肺癌。因此，患者应该尽量避免食用。

肺癌患者的日常运动

适度运动可以帮助肺癌患者增强体质，提高免疫力，缓解病情。但是，运动时需要注意以下几点。

选择适合自己的运动方式 肺癌患者可以选择散步、打太极拳、练瑜伽等低强度运动方式，避免剧烈运动。

运动要适度 患者可以根据自己的身体状况和医生的建议来确定运动时间和强度，避免过度疲劳。

避免在雾霾天气下进行户外运动 雾霾天气会对呼吸系统造成刺激和损伤，加重病情。

肺癌患者的日常心理护理

心理护理对肺癌患者来说也非常重要，以下是一些心理护理的建议。

给予关爱与支持 患者往往会出现焦虑、恐惧、孤独等不良情绪。作为照顾者，要给予患者关爱与支持，鼓励他们勇敢面对疾病，树立信心。

倾听患者的心声 照顾者要与患者多沟通，耐心倾听他们的心声，让他们感受到被关心和理解；同时，可以引导患者通过谈话、写日记等方式表达情绪，这样有助于缓解心理压力。

传递正面信息 照顾者要向患者传递关于肺癌的正面信息，也可以提供一些成功的治疗案例供患者参考，增强他们治疗的信心。

照顾者的日常护理建议

照顾者在肺癌患者的日常护理中起着非常重要的作用。以下是一些照顾者的日常护理建议。

提供生活支持 照顾者应该为患者提供生活上的支持，如饮食、穿衣、洗澡等，帮助患者保持良好的生活状态。

监督治疗 照顾者应该监督患者的治疗过程，确保患者按时服药、按医嘱治疗等。

提供心理支持 照顾者应该给予患者情感上的支持和鼓励，帮助患者保持积极的心态。

关注患者的身体状况 照顾者应该密切关注患者的身体状况，如体温、心率、呼吸等指标，及时发现并处理病情变化。

保持家庭和谐 照顾者应该与患者及其家庭成员保持良好的沟通和关系，共同应对疾病带来的挑战和压力。

（作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院肿瘤内科）

胆囊疾病的诊断与治疗

□顾丽琦

胆囊疾病是影响人们生活质量的常见病，超声作为一种安全、无创的检查手段，在胆囊疾病的诊断与治疗中发挥着非常重要作用。

什么是胆囊疾病

胆囊是人体内储存胆汁的器官，其功能对于脂肪消化和吸收非常重要。然而，由于生活方式、饮食习惯等因素，胆囊疾病的发病率逐渐上升，尤其以胆囊炎、胆囊结石较为明显，其发病时不仅会导致右上腹、右侧肩背部疼痛，严重者还可引起多种并发症，如胆囊破裂、胰腺炎等。因此，及时准确的诊断和治疗尤为重要。

超声检查的基本原理

超声检查是一种利用高频声波来获取人体内部结构图像的诊断技术。在胆囊检查中，医生通常使用超声探头将高频声波引入体内，通过接收反射的声波来生成图像。胆囊的超声检查通常在空腹状态下进行，此时胆囊内充满胆汁，有利于超声波穿透及形成反射界面。因此，能够清晰地显示胆囊结构，观察胆囊壁及胆囊腔内有无异常，如胆囊大小的变化，胆囊壁的息肉、胆固醇结晶、肿瘤，以及胆囊腔内的结石、沉积物等。

超声检查在胆囊疾病中的应用

胆囊结石 超声是发现和诊断胆囊结石的主要手段之一。通过清晰的超声图像，医生可以精准地确定结石的位置、大小和数量，为制定有效的治疗方案提供关键信息。这种无创、实时的检查方法可以尽早发现结石问题，有助于医生对症治疗，提高患者的生活质量。

胆囊炎 胆囊炎是胆囊疾病中常见的一种疾病。通过观察清晰的超声图像，医生能够准确评估胆囊的大小、形态及胆囊壁厚度，从而帮助判断是否存在炎症反应。

胆囊息肉 胆囊壁局灶性病变中以胆囊息肉较为常见。随着超声仪器及技术的发展，目前超声可探查的胆囊息肉已经到达2毫米级别，可为早发现、早治疗提供诊断支持。

超声引导下胆囊穿刺治疗 在一些情况下，医生可能需要进行超声引导下胆囊穿刺治疗，例如胆囊结石嵌顿，导致胆囊张力过大，需要进行胆囊置管，为其引流减压。通过超声引导，可以实时、准确地观察穿刺路径，提高手术的安全性和成功率。

超声检查的优势与局限性

超声检查在诊断胆囊疾病中具有明显的优势。首先，其无创性使患者免受放射线或其他有害物质的伤害，为安全的医学检查提供了有效途径。其次，超声检查具有实时性，能够及时、清晰地显示胆囊结构，有利于医生快速而准确地进行诊断，为患者提供有效的医疗决策。

然而，超声检查也存在一些局限性。首先，超声检查结果受到操作者经验水平的影响，需要专业医生进行操作，以得到更高的准确性和可靠性检查结果。其次，超声波在遇到气体和钙化等强反射界面时，深部图像显示不清，会影响诊断结果。

通过超声检查，我们能够及早发现和准确诊断胆囊疾病，为医生提供重要的参考信息，使治疗更加精准有效。其无创性和实时性为患者带来更安全的体验。超声检查作为一项重要的医学工具，不仅提升了诊断水平，还为胆囊疾病的治疗提供了更可靠的基础，为患者的健康保驾护航。

（作者供职于苏州市工业园区车坊社区卫生服务中心超声科）

X线在医学诊断中有哪些作用

□董方强

在医院放射科，医生会使用X线机发射X线来观察人体内部的结构，从而帮助医生诊断疾病。那么，X线是如何产生的？它在医学诊断中又有哪些作用呢？

首先，我们来了解一下X线的产生原理。X线是一种电磁波，它的波长介于紫外线和γ射线之间，频率高于紫外线。X线的产生需要借助X线管，X线管主要由阴极、阳极和真空玻璃管组成。在真空玻璃管内，电子从阴极高速飞向阳极，由于受到高压电场的作用，电子在飞行过程中会不断加速。当电子能量达到一定程度时，它们与管内的原子核发生碰撞，使原子核内部的质子和中子分离，形成正离子和负电子。这个过程会释放出大量的能量，其中就包括X线。

X线的能量取决于电子的速度和碰撞时的电压。通过调节电压，可以控制X线的能量大小。X线在穿透物质时，会被物质吸收，吸收的程度取决于物质的密度和厚度。因此，X线可以用于观察不同密度和厚度的物质内部结构。

接下来，我们来看看X线在医学诊断中的作用。X线检查是一种非侵入性的检查方法，它可以直接观察人体的内部结构，对许多疾病具有很高的诊断价值。以下是X线在医学诊断中的一些主要应用。

X线透视 X线透视是利用X线透过人体组织的不同密度，形成明暗对比的影像。医生可以通过观察这些影像来判断骨骼、关节等结构的病变情况。如骨折、脱位、关节炎等疾病都可以通过X线透视来诊断。

X线摄影 X线摄影是将X线透过人体组织后的影像记录下来，形成一张二维的影像。这种方法可以清晰地显示骨骼、肺部、胃肠道等结构的病变情况。例如，肺结核、肺癌、胃肠道肿瘤等疾病都可以通过X线摄影来诊断。

造影检查 造影检查是在X线摄影的基础上，向患者的血管内注入一种特殊的造影剂，使血管和某些病变部位更加清晰地显示出来。这种方法对于观察血管病变、肿瘤转移等情况具有很高的价值。如，冠状动脉造影、肺动脉造影、CT增强扫描等都是常见的造影检查方法。

数字化减影血管造影（DSA） DSA是一种先进的血管造影技术，它可以在实时观察血管动态的同时，消除周围组织的干扰，使血管病变更加清晰地显示出来。DSA对于诊断动脉瘤、血栓、动静脉畸形等疾病具有很高的价值。

乳腺钼靶摄影 乳腺钼靶摄影是一种专门用于检查乳腺疾病的X线摄影技术。它可以通过观察乳腺组织的密度变化，发现乳腺癌、乳腺增生等疾病。乳腺钼靶摄影是目前乳腺癌筛查的常用方法之一。

总之，X线作为一种非侵入性的检查方法，在医学诊断中应用广泛。通过X线检查，医生可以观察到人体内部的各种病变情况，为患者提供准确的诊断和治疗建议。然而，X线也具有一定的辐射危害。因此，在进行检查时，应尽量减少辐射剂量，保护患者健康。

（作者供职于青岛市黄岛区大场中心卫生院放射科）

肿瘤患者的家庭护理

□匡 丽

肿瘤是一种严重的疾病，会对患者的身心健康造成巨大影响。在肿瘤治疗过程中，患者需要得到全面的护理和关注，以提高其生活质量和治疗效果。

心理护理

倾听和理解 家属可以倾听患者的感受，理解他们的困惑、恐惧和焦虑。通过倾听，家属可以让患者感到被关注和支持，同时也可以帮助患者释放内心的情绪。

情感支持 家属可以通过表达关心和爱意来支持患者的情感需求。这包括给予患者温暖的拥抱、鼓励，肯定他们的努力和勇气。同时，家属也可以与患者分享自己的情感和感受，以建立更紧密的情感联系。

提供信息和教育 家属可以积极寻找关于肿瘤治疗和康复的信息，并与患者分享。这些信息包括治疗选项、副作用管理、康复计划等。通过提供准确的信息，家属可以帮助患者更好地了解和应对他们所面临的挑战。

陪伴和支持 家属可以在患者治疗和康复过程中提供陪伴和支持。这包括陪同患者去医院就诊、参与康复活动、帮助患者管理药物等。通过陪伴和支持，家属可以让患者感到安心和有力量应对困难。

营养护理

健康饮食 确保患者饮食营养均衡，适量摄入五谷杂粮、蔬菜、水果、蛋白质和健康脂肪，避免过多摄入加工食品、高糖食品和高脂肪食品。

营养补充剂 如果患者由于治疗或其他原因无法获得足够的营养，医生会建议使用营养补充剂，如蛋白质粉、维生素和矿物质补充剂。

水分摄入 保持足够的水分摄入对于患者的健康非常重要。饮用足够的水可以帮助维持身体的正常功能，促进康复。

少食多餐 对于患者来说，可能很难一次吃下大量的食物。因此，建议他们采用少食多餐的方式，每天分几次进食，以确保摄入足够的营养。

食物安全 在肿瘤治疗期间，患者的免疫系统可能较弱，容易感染。因此，要确保食物的卫生安全，避免生食和未煮熟的食物。

食欲刺激 有些患者可能因为治疗或情绪原因而失去食欲。在这种情况下，可以尝试选择香味浓郁的食物、多样化的口味和颜色、小份量的餐食等方法来刺激患者的食欲。

安全护理

防止跌倒 肿瘤患者可能因身体虚弱或治疗副作用而容易跌倒，家属应保持居住环境整洁，移除地面上的障碍物，并在需要时提供辅助工具，如拐杖或轮椅。

避免感染 肿瘤患者的免疫系统较弱，容易感染，家属应注意保持室内空气清新，勤洗手，避免与有传染病的人接触，定期清洁家居环境。

合理用药 按照医生的建议合理用药，遵守药物的剂量和时间，避免药物滥用或漏服。

（作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院放射治疗科）

消毒剂对人体和环境有哪些影响

□高 冲

随着人们对健康和环境卫生的重视，消毒剂在日常生活中的应用越来越广泛。然而，消毒剂的过度使用和不当处理可能对人体和环境造成一定的危害。

消毒剂对人体和环境的影响

皮肤和黏膜刺激 部分消毒剂具有较强的刺激性，如漂白粉、过氧化氢等，接触皮肤和黏膜可能导致红肿、疼痛等症状。

呼吸道刺激 消毒剂挥发产生的气体或溶液可能对呼吸道产生刺激，导致咳嗽、气喘等症状。

过敏反应 部分人对某些消毒剂成分过敏，接触后可能出现皮疹、瘙痒等过敏症状。

中毒 误食或大量接触某些消毒剂可能导致中毒，如次氯酸钠、过氧化氢等。

水源污染 消毒剂进入水源可能导致水质恶化，影响生态环境和人体健康。

土壤污染 消毒剂残留在土壤中可能影响土壤微生物活性，降低土壤肥力。

空气污染 部分消毒剂挥发产生的气体可能对空气质量产生影响，如过氧化氢、甲醛等。

废弃消毒剂的正确处理方法

分类收集 将不同类型的消毒剂进行分类收集，避免因混合使用导致化学反应，产生有害物质。

储存安全 将废弃消毒剂存放在专用的安全容器中，避免因泄漏和挥发对环境和人体造成危害。

标识明确 在废弃消毒剂容器上贴上明确的标识，提醒人们注意其危险性。

专业处理 将废弃消毒剂交给专业处理机构处理，避免自行处理导致二次污染。

如何正确使用消毒剂

选择合适的消毒剂 根据不同的清洁对象和环境选择适合的消毒剂，如家庭环境可选择含氯消毒剂、过氧化氢等；医院环境可选择含氯消毒剂、过氧化氢、碘伏等。

按照说明书使用 严格按照消毒剂说明书的要求使用，避免过量使用或不当使用。

佩戴防护用品 在使用消毒剂时，应佩戴手套、口罩等防护用品，避免直接接触皮肤和呼吸道。

避免与其他化学品混用 不同消毒剂之间可能存在化学反应，应避免混用。

注意通风 在使用消毒剂时，应注意室内通风，避免长时间吸入有害气体。

如何预防消毒剂对人体和环境的危害

合理使用 遵循“适量、适时、适当”的原则，避免过度使用消毒剂。

个人防护 在使用消毒剂时，应佩戴防护用品，避免直接接触皮肤和呼吸道。

储存安全 将消毒剂存放在阴凉、通风、干燥的地方，避免阳光直射和高温环境。

废弃处理 将废弃消毒剂交给专业处理机构处理，避免自行处理导致二次污染。

总之，消毒剂在保障人们健康和环境卫生方面发挥了重要作用，如果使用和处理不当可能对人体和环境造成危害。因此，我们应正确使用消毒剂，关注其对人体和环境的影响，采取有效措施预防危害的发生。

（作者供职于博兴县疾病预防控制中心健康教育和健康促进股）