肺腺癌的转移之路

□王娅

肺腺癌是一种常见的恶性肿瘤，其转移是导致患者预后恶化的主要原因之一。了解肺腺癌的转移之路对于早期诊断、治疗选择和预后评估具有重要意义。本文将从经典学说的角度，探讨肺腺癌的转移机制以及各个阶段的转移之路。

什么是肺腺癌

肺腺癌是一种非小细胞肺癌，起源于支气管黏膜上皮或大支气管的黏液腺。肺腺癌的细胞形态呈现出不规则的特征，其核仁清晰可见，胞浆丰富，并且常常含有大量黏液。腺癌也是所有肺癌中最常见的种类之一。肺腺癌通常起源于较小的支气管，因此病灶往往位于肺的周边，被称为周围型肺癌。在早期阶段，患者

一般缺乏明确的临床特征，通常都是在行肺部CT复查后才能知道的。

“种子—土壤”之经典学说

在肿瘤转移的过程中，肿瘤细胞的转移能力就像种子一样，而适宜的微环境则扮演着土壤的角色。只有当转移细胞找到适宜的环境，也就是指定的目标器官，才能顺利进行转移。这个适宜的环境需要满足多种条件。首先，内皮细胞、炎性细胞和成纤维细胞等细胞之间的协同作用以及复杂的信号传导网络调控是必不可少。这些细胞和信号传导网络可以提供适宜的环境，促进转移细胞的生长和定植。另外，“土壤”状况也可能存在特殊的环境因素，比如缺乏空气、受到医疗干

预等。“植物”与“土地”间相互依赖，移植细胞拥有智慧，它们携带些许生化物质及相关的细胞，以便于更顺利地迁徙并繁殖。当抵达其他组织时，这些细胞也能对微环境进行调整和改良，从而有利于肿瘤的发展。

各个阶段的转移之路

肺腺癌的进展过程可以划分为前期浸润阶段、微型浸润腺癌和浸润性腺癌，这些阶段表现出了持续发展和逐步增长的特征。传统观念中，浸润前期时期被视为无害期，涵盖了非典型的腺癌样的生长和原始癌变。过去的研究指出，在此期间，恶性细胞并不能侵入血流或者淋巴管进而到达远期的目标组织。但是，最近的研究发现，一些早期癌症患者的

身体里存在着游离的癌细胞。对此观点解释为：可能是由于肿瘤细胞通过变换形态来打破细胞之间的连接而导致的。

微小浸润腺癌是肺腺癌的早期阶段。在这个阶段，肿瘤只侵袭了5毫米范围内的基质，并未对血管和淋巴管造成影响。目前的认识是，尽管原位癌以及微小浸润腺癌的转移性癌细胞有可能渗透到血液中或者淋巴系统，但数量很少。即使其质量再好，与大规模侵入血液的浸润性腺癌相比，形成转移灶的可能性极小。可以肯定的是，在微观环境里，原位癌和微小浸润腺癌进入血液或淋巴系统以及目标器官的转移细胞数量极其稀少，生存的机会几乎为零。

浸润性腺癌的癌变细菌可扩散至5毫米的区域，一旦触发了血管与淋巴管，它们便可能大规模地渗透到血液、淋巴系统以及目标器官。因此，浸润性腺癌被视为高危状态，推荐实施手术治疗。但是，尽管癌变细菌已经渗透到人体，但由于血液的冲刷力、未知的恶劣条件和免疫细胞的威胁，其存活的可能性仍然相当微小。

肺腺癌的转移是其恶性程度和预后的重要指标。通过了解肺腺癌的转移机制，我们可以更好地理解肺癌的发展过程，为早期诊断、治疗选择和预后评估提供依据。

(作者供职于民权县人民医院肿瘤内科)

远离脂肪肝的一些建议

□王世超

目前，脂肪肝已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，且长期发展可能导致肝硬化、肝癌等疾病，严重威胁人们的健康。那么，脂肪肝是什么？如何远离脂肪肝呢？今天，笔者就来谈一谈困扰很多人的脂肪肝问题。

脂肪肝是肝细胞内脂肪堆积过多造成的一种肝脏病理学改变。脂肪肝的临床表现是多样的，轻度脂肪肝患者会有疲惫感，且多数脂肪肝患者较胖，故更难发现症状。中重度脂肪肝有类似慢性肝炎的表现，可有食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等症状。脂肪肝正严重威胁国人的健康，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。

由于身体素质、饮食习惯等等导致脂肪肝的发病原因不同，包括过度饮酒、肥胖、病毒性肝炎、药物滥用、代谢性疾病、自身免疫系统疾病、妊娠等。其中，因不良饮

食、运动习惯导致的脂肪肝被称作“非酒精性单纯性脂肪肝”，也是最常见脂肪肝类型，可以通过改变饮食运动习惯来有效干预。其他病因引发的脂肪肝必须先原发疾病入手，根据具体病因对症下药。

脂肪肝长期得不到控制，肝细胞可能出现功能障碍或坏死，会促进肝硬化，肝硬化进一步发展会诱发肝癌。

脂肪肝治疗不及时，可能导致动脉硬化、高血压等疾病。患者脂质代谢紊乱，血液中甘油三酯偏高，血液黏稠度增加，从而导致高脂血症。如果不及时缓解，会促进动脉粥样硬化的形成，甚至逐渐发展为高血压病、冠心病。

脂肪肝会增加糖尿病发病的风险。患者脂肪代谢异常，肝细胞功能受损，进一步导致糖代谢紊乱，血糖升高，增加了糖尿病的风险。

脂肪肝还会降低患者机体的

免疫能力。肝细胞脂肪变性后，解毒功能降低。一方面肝细胞对毒性物质代谢能力降低，另一方面脂肪肝导致肝内免疫细胞功能受损，从而导致机体免疫力受损。

一般而言，脂肪肝属于可逆性疾病，早期诊断及及时治疗有望恢复正常。一旦身体检查出脂肪肝，应找出病因，去除诱发因素。对于酒精性脂肪肝，戒酒是治疗的关键。对于非酒精性脂肪肝，应找到原发病及致病因素并予以治疗和纠正。调整饮食方案，热量摄取适度，做到营养均衡，并适当补充维生素、矿物质及膳食纤维，改变不良饮食习惯。适量规律运动。

对肥胖、糖尿病、高血脂症引起的脂肪性肝炎患者，建议每天适量运动，控制体重在正常范围。必要时适当辅以保肝护肝、抗肝纤维化类药物，促进肝内脂质排泄，防止肝细胞坏死、炎症及纤维化。

(作者供职于郑州大学第五附属医院消化内科)

有关高血压病的那些事儿

□邢晓英

高血压病是一种常见的慢性疾病，影响着许多人的健康。尽管高血压病的发病率较高，但许多人对这种疾病的认识和了解还不够充分。

定义和分类

高血压病是指血液在血管中的压力超出了正常范围。正常血压范围为收缩压<120毫米汞柱，舒张压<80毫米汞柱。当收缩压≥140毫米汞柱或舒张压≥90毫米汞柱时，即可诊断为高血压病。根据病因和发病机制的不同，高血压病可分为原发性高血压病和继发性高血压病两大类。

症状和危害

高血压病的症状因人而异，有些人可能没有任何不适症状，而有些人会出现头痛、头晕、耳鸣、视物模糊等症状。高血压病的危害不容小觑，长期高血压病会导致心脑血管疾病、肾脏疾病、眼部疾病等多种并发症，严重影响患者的生活质量和健康。

诱发因素

高血压病的成因比较复杂，包括遗传、环境、生活习惯等多种因素。其中，不健康的生活方式是最常见的诱因之一，如饮食不当、缺乏运动、吸烟酗酒等。此外，长期精神紧张、睡眠不足也会导致血压升高。

预防和治疗

预防高血压病的关键是养成良好的生活习惯，包括低盐饮食、适量运动、戒烟限酒、保持良好的心态等。建议每天保持适量的有氧运动，如散步、游泳、慢跑等，以促进血液循环和心血管健康。同时，合理安排工作和休息时间，避免长时间工作和精神紧张。

预防和治疗高血压病需要控制饮食，减少高盐、高脂肪和高热量食物的摄入。建议多吃新鲜瓜果蔬菜、糙米杂粮等低脂肪、高纤维的食物，保持健

康的饮食习惯。

定期监测血压是及时发现高血压病的重要途径。对于有高血压病家族史的人群更应该密切关注血压变化。

对于已经确诊为高血压病的患者，需要在医生指导下进行合理用药。不同类型的高血压病需要采用不同的药物治疗方案，患者应该严格按照医生指导使用药物，不要随意更改药物种类和剂量。

长期精神紧张和不良情绪会导致血压升高。预防和治理高血压病需要保持心理健康，学会调节情绪和压力，缓解压力和焦虑情绪。

睡眠不足会导致血压升高。因此，预防和治理高血压病需要保持充足的睡眠。建议每天保持7小时~8小时的睡眠，并尽量避免熬夜和过度劳累。

过度饮酒会导致血压升高，并对心脏、肾脏等器官造成损害。建议适量饮酒，尤其是在已经确诊为高血压病的情况下更应该避免饮酒。

在接受高血压病治疗的过程中，需要定期随访医生，以便及时调整治疗方案和监测病情变化。同时，也需要密切关注自己身体状况的变化，如出现不适症状应及时就医。

从现在开始，多关注自己的血压，积极预防和治理高血压病，为自己和家属的健康保驾护航。

(作者供职于河北医科大学第二医院)

糖尿病的社区护理你了解吗

□夏洋洋

有关数据显示，我国居民糖尿病发病率在11.2%左右，且呈现逐年上升的趋势，已成为危害我国公民健康的重要公共卫生问题。

糖尿病作为一种慢性代谢性疾病，当前尚无治愈方法，需要患者长期治疗，并调整自身生活方式。而基层社区护理是糖尿病防治工作的重点，那么，如何进行糖尿病的社区护理呢？

健康教育

对社区内糖尿病患者进行健康管理，建立“糖友”俱乐部，将社区内糖尿病患者聚集在一起并开展糖尿病健康教育；为糖尿病患者讲解糖尿病知识，介绍糖尿病发病机制、诊断分型、治疗预后

等；介绍各种降糖药物的特点、用法用量、不良反应等；强调用药、饮食和运动对于血糖的控制作用；指导正确的血糖监测方法，介绍血糖监测内容、频率等。

同时，患者可在俱乐部内共同讨论自身抗糖经验，获得群体支持和理解，增强应对糖尿病的信心。应注意到患者家属对患者的支持、监督和提醒作用，鼓励家属参与社区健康教育，掌握控糖、用药等方法，在日常生活中对患者进行提醒和督促。

生活、饮食护理

通过饮食的调整能够确保患者摄入合理充足的营养，维持机体健康，同时有效控制血糖和体重，减轻身体负担。因此，社

区护理中注重对患者的饮食指导，为患者提供糖尿病饮食方案，做到定时、定量、规律饮食。在合理控制热量基础上，科学分配脂肪、碳水化合物与蛋白质的摄入量，一般，脂肪占总热量25%，碳水化合物占55%，蛋白质占20%，胆固醇摄入量应限制在300毫克以内，每天食盐摄入量不超过5克~6克，可根据患者体型增加摄入量。

生活中，鼓励患者积极进行运动，以增强胰岛素敏感性，控制血糖和体重。运动坚持循序渐进原则，向患者及家属宣传运动重要性，鼓励患者积极进行训练活动，选择气功、太极拳、快走、慢跑等运动，提高身体抵抗力。

注意皮肤护理，观察足部皮肤变化，经常用热水泡脚，按摩足部，穿舒适的鞋子和袜子，以防糖尿病足出现。

用药指导

向患者强调合理用药的重要性，叮嘱患者遵医嘱定时服药，提醒患者定期接受复查。在服用药物期间，叮嘱患者注意避免发生低血糖，用药后如出现心慌、乏力、头晕等不适症状，可适量补充糖分，及时前往社区医院就诊。

心理护理

定期上门随访，了解患者病情变化和心里状态，与患者进行交流和沟通，给予心理疏导，增强患者疾病治疗信心，帮助患者保持积极的状态和心理。另外，可

利用俱乐部定期组织活动，通过组织书法、绘画、外出游玩等，增强生活乐趣，转移患者对疾病的关注，放松心情，有助于疾病康复。

随着糖尿病发病率的提升，当前全社会尤为重视糖尿病的防治工作，社区作为基层组织，需要发挥自身价值和作用，通过社区护理来落实糖尿病的防治。在社区护理中，可通过健康教育、生活护理、饮食护理、用药指导、心理护理等方式，提高患者对疾病的认知，引导患者保持良好的生活和饮食习惯，进而提高其健康水平。

(作者供职于河南省人民医院手术室)

心脏是人体重要的器官，负责向全身输送氧气和营养物质。然而，当心脏的供血管出现狭窄或阻塞时，就会导致心肌缺血、心绞痛等症状，严重时甚至会发生心肌梗死。为了解决这些问题，医生们通常会建议进行心脏搭桥术治疗。那么，什么是心脏搭桥术？

心脏搭桥术又称为冠状动脉旁路移植术，是指当一条或多条冠状动脉由于动脉粥样硬化发生狭窄、阻塞导致供血不足时，在冠状动脉狭窄的近端和远端之间建立一条通道，使血液绕过狭窄部位而到达远端的手术；多取用患者本身的血管，如大隐静脉、乳内动脉、胃网膜右动脉、腰动脉、腹壁下动脉等，将狭窄冠状动脉的远端和主动脉连接起来，让血液绕过狭窄的部分，到达缺血的部分。心脏搭桥术是公认的治疗冠心病最有效的方法，可以改善心肌血液供应，达到缓解心绞痛症状、改善心脏功能、提高生活质量、延长寿命的目的。

适应证

心脏搭桥术是一种针对严重冠心病的有效治疗方法，但并不适用于所有情况。该手术的适应证包括：心绞痛严重，经内科系统治疗无效，且工作能力丧失的患者；冠状动脉造影检查后，冠状动脉主干血管狭窄超过50%，分支管腔狭窄超过75%，远段狭窄血管直径为1.5毫米并且通畅，心肌梗死后，冠状动脉造影显示冠状动脉主干明显狭窄的患者；心绞痛并发左心室壁瘤、室间隔缺损、瓣膜损伤的患者。然而，对于左心室功能低下、慢性心力衰竭、心肌病变严重、变化不可逆、严重糖尿病、高血压病、肾功能或肺功能不全等全身性疾病的患者，心脏搭桥术并不适用。一般65岁以上的人也需要慎重考虑是否进行手术。在选择心脏搭桥术时，患者需要充分了解手术的适应证和禁忌证，并与医生进行充分沟通，以确保自己的健康和安全。

优缺点

心脏搭桥术是一种针对严重冠心病的有效治疗方法。当患者的心脏冠状动脉血管存在多个部位的狭窄或闭塞，且不适合介入治疗、保守治疗效果不佳时，就需要选择心脏搭桥术。该手术的优点在于，通过使闭塞部位的心肌重新获得供血，改善心脏功能，延长患者寿命。

心脏搭桥术也存在一些不足之处。首先，该手术需要开胸进行，对患者造成较大的创伤。其次，手术过程中需要使用全麻、体外循环等技术，增加了手术的风险和复杂性。因此，恢复期较长，需要患者做好充分的术后护理和康复工作。

对于严重冠心病患者而言，心脏搭桥术是一种必要的治疗方法。在选择手术时，患者应该充分了解手术的过程和风险，并与医生进行充分沟通，以确保自己的健康和安全。同时，在术后护理方面，患者需要注意保持乐观的心态、规律的作息和健康的的生活方式，以促进身体的恢复。

术后注意事项

注意休息 手术后患者需要充分休息，避免剧烈运动。按时服药 患者需要按照医生的建议按时服用药物，以控制血压和血脂等指标。

定期复查 患者需要定期到医院进行复查，以便及时发现和处理可能出现的并发症。

改变生活方式 患者需要改变不良的生活方式，如戒烟、限酒、低盐饮食等，以促进身体的康复。

(作者供职于邯郸市中心医院心外科)

颅内肿瘤手术的必要性

□徐江龙

颅内肿瘤，俗称脑瘤，是指发生于颅腔内的肿瘤。近年来，颅内肿瘤发病率呈现逐年上升的趋势。

危险性

颅内肿瘤是一种严重疾病，其会压迫正常的脑组织，引发局部的水肿或缺血，最终导致患者机体正常功能出现障碍。颅内肿瘤如果侵犯到脑脊液循环通路，可能会引起脑积水，导致颅内压增高，从而影响呼吸中枢，严重时会导致死亡。肿瘤生长可能会导致颅内压升高，出现头痛，同时伴有恶心、呕吐、视物模糊、步态不稳等症状。随着肿瘤体积的变大，患者会出现昏迷、癫痫、呼吸心跳受影响，严重威胁患者生命。

手术的必要性

颅内肿瘤的治疗方法一般情况下采用药物治疗和手术治疗。药物治疗颅内肿瘤有其局限性，主要用于缓解症状，可能产生耐药性，且大部分的颅内肿瘤无法通过药物得到有效控制。相比之

下，手术治疗通常更为有效，可以完全切除肿瘤，减少复发并更快地缓解症状。尤其是对于局限性颅内肿瘤，如脑膜瘤、神经鞘瘤等病变，部分患者可以得到彻底治愈。即使是对于部分不能彻底治愈的患者，神经外科手术也可以为患者提供更好的治疗效果，从而改善他们的生活质量。

当肿瘤体积较大时，它会对周围的神经组织产生压迫，导致一系列的症状，如头痛、恶心、呕吐、视力障碍等。通过手术切除肿瘤，可以解除这些压迫症状，从而改善患者的生活质量。

随着医学技术的不断进步，手术治疗更多采用显微镜下操作，这使得手术过程更加精确和安全。医生可以通过显微镜观察肿瘤组织，尽可能减少对正常脑组织的损伤，从而提高手术效果。

除了显微镜手术外，术中导航、术中超声、机器人手术新技术的应用也大大降低了神经外科手术的风险。

颅内肿瘤是一种需要引起高度重视的疾病。通过了解其危险性、治疗方法以及术后注意事项，可以更好地应对这种疾病，同时，也要积极预防颅内肿瘤的发生，为自己的健康负责。

(作者供职于河北大学附属医院神经外科)

什么是心脏搭桥术

□杨伟光

及时治疗，会导致严重的后果，甚至危及生命。通过手术切除肿瘤，可以减少其对周围组织的损害，从而延长患者的生命。

部分恶性肿瘤的生长速度更快，而且容易表现为浸润性生长。通过手术切除肿瘤，可以减少肿瘤细胞的数量，减轻肿瘤对周围组织的损害，从而延长患者的生命。

肿瘤的位置和侵袭性也是决定是否需要进行神经外科手术的重要因素。有的肿瘤生长在重要的神经部位，侵袭性很强，容易侵犯周围的神经组织。通过手术切除肿瘤，可以减少肿瘤对周围组织的损害，从而保护重要的神经功能。

神经外科手术还可以用于减轻颅内压力。当颅内压力过高时，会导致头痛、恶心、呕吐等症状，甚至危及生命。通过手术减压，可以降低颅内压力，从而改善患者的症状和生活质量。

随着医学技术的不断进步，手术治疗更多采用显微镜下操作，这使得手术过程更加精确和安全。医生可以通过显微镜观察肿瘤组织，尽可能减少对正常脑组织的损伤，从而提高手术效果。

除了显微镜手术外，术中导航、术中超声、机器人手术新技术的应用也大大降低了神经外科手术的风险。

颅内肿瘤是一种需要引起高度重视的疾病。通过了解其危险性、治疗方法以及术后注意事项，可以更好地应对这种疾病，同时，也要积极预防颅内肿瘤的发生，为自己的健康负责。

(作者供职于河北大学附属医院神经外科)