

如何预防和治疗胃癌

□步 楠

胃癌是一种常见的恶性肿瘤，其发病率和死亡率在全球范围内均居高不下。遗传、饮食习惯、环境污染等因素都会诱发胃癌。预防和治疗胃癌需要从多个方面入手，采取综合性措施。

胃癌的预防和早期发现

健康饮食 养成健康的饮食习惯是预防胃癌的关键。应多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃烟熏、腌制、油炸等食物。此外，适量摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼肉、鸡蛋、牛奶等，有助于提高身体免疫力，降低发生胃癌的风险。

戒烟限酒 吸烟和饮酒是胃癌

的重要危险因素。吸烟会导致胃黏膜受损，增加发生胃癌的风险。过量饮酒会刺激胃黏膜，会促进胃癌的发生和发展。因此，戒烟限酒是预防胃癌的重要措施。

控制体重 肥胖会增加发生胃癌的风险。保持健康的体重，避免肥胖对胃的压迫，有助于预防胃癌。

定期体检 定期进行胃镜检查，是发现早期胃癌的有效方法。早期胃癌一般没有明显的临床症状。对于有胃癌家族史的人群，建议40岁以后每两年做1次胃镜检查；对于一般人群，建议在50岁以后每3年做1次胃镜检查。

治疗胃癌

对于早期胃癌，可以根据病理活检结果，选择治疗方式。

手术治疗 手术是胃癌的主要治疗方法。根据肿瘤的大小、位置和分期，医生会选择合适的手术方式，如全胃切除术、部分胃切除术等。手术后，患者需要进行康复治疗，以恢复胃肠功能，提高生活质量。

化疗 化疗是通过药物杀死癌细胞的治疗方法。对于晚期胃癌患者，化疗可以缓解症状，延长生存期。化疗时，需要根据患者的具体情况来确定药物和疗程。

放疗 放疗是利用高能射线

杀死癌细胞的治疗方法。对于不能手术或手术后复发的胃癌患者，放疗可以缓解症状，延长生存期。放疗的剂量和疗程需要根据患者的具体情况来定。

靶向治疗 靶向治疗是针对癌细胞特定靶点的治疗方法。通过抑制癌细胞的生长和扩散，靶向治疗可以有效控制胃癌的发展。靶向治疗时用什么药物，需要根据患者的基因检测 results 和肿瘤特点来定。

免疫治疗 免疫治疗是激活患者的免疫系统，去攻击癌细胞的治疗方法。近年来，免疫治疗在胃癌的治疗中取得了显著疗

效。免疫治疗适用于部分晚期胃癌患者。

总而言之，预防和治疗胃癌需要从多个方面入手，采取综合性措施。健康饮食、戒烟限酒、控制体重，可以有效预防胃癌；定期体检能发现早期胃癌，做到及时治疗。手术治疗、化疗、放疗、靶向治疗和免疫治疗是治疗胃癌的主要方法。对于胃癌患者来说，及时就诊、积极治疗和保持良好的心态很重要。同时，家庭和社会的支持对于胃癌患者也很重要。

〔作者供职于黑龙江省佳木斯市中医医院脾胃病(消化)科〕

常见的生活饮用水监测指标

□蔡 丽

水清澈透明，无任何异味。在化学指标中，pH 值(氢离子浓度)代表水的酸碱性，而余氯则反映在生活饮用水中作为消毒剂使用的残留的氯的含量。另外，重金属如铅、砷和汞的含量也很重要，因为这些重金属可能会对人体造成长期危害。在某些地区，放射性指标被列入监测范围，以确保生活饮用水无放射性污染。这些指标并不是孤立的，它们共同确保生活饮用水达到卫生安全标准，让我们每天都可以安心饮用。

如何确保生活饮用水安全

确保生活饮用水安全是每个人健康生活的第一步。

来自大自然的水，在流经许多地方后，可能会带有各种杂质和污染物。因此，从水源开始，就需要严格筛选和检测。选择水源、处理、分发，直至到达每个家庭和公共场所的水龙头，每个环节都很重要，不能有一点疏忽。在这个过程中，涉及的监测指标不仅有微生物、重金属和有机物，还有其他潜在的有害物质。对于公共场所，如学校、医

院、商场等，生活饮用水的安全标准更高。这些场所人流量大，任何一点疏忽都可能导致严重的健康问题。定期进行水质检测和净水设备的维护和更新是必不可少的。在家庭层面上，除了需要关注生活饮用水的来源和处理设备，餐具的清洁和消毒也同样重要。在食品的准备和加工过程中，如果餐具不够干净，很容易造成食物污染，增加疾病传播的风险。因此，在家里，我们应定期使用食品级消毒液对餐具进行彻底清洁和消

关于肿瘤的相关知识

□贺洪建 王倩倩

从临床的角度讲，肿瘤属于一种异常细胞的聚集体，这种聚集体会以惊人的速度在人体内疯狂生长。下面，我介绍一下肿瘤相关知识，希望对大家有所帮助。

肿瘤细胞有异常的增殖能力

一般来说，肿瘤细胞的增殖能力和人体的基因突变存在一定关联性。从生物学的角度讲，基因是细胞控制、生长及分裂的蓝图。当人体出现基因突变时，肿瘤细胞的生长和分裂过程就会受到不同程度的影响。正常细胞在分裂后会停止增殖，从而保持人体组织的机能平衡。肿瘤细胞的细胞周期调控机制被破坏，会导致肿瘤细胞无法停止增殖。

促进新血管生成

一般来说，肿瘤细胞需要大

量营养和氧气，以维持自身的生长、分裂及扩散。为了满足这一要求，肿瘤细胞可能向周围血管、组织不断渗透，从而形成新的血管供应，这种现象在生理学中被称为新血管生成。这种新的血管供应，会为肿瘤细胞的生长提供足够的氧气及血液。

避开免疫系统的攻击

部分肿瘤细胞会避开人体免疫系统的攻击。人体免疫系统是机体强大的保护屏障，可以识别异常细胞，但是肿瘤细胞可能会通过变异、伪装等方式，避开免疫

系统的攻击。不仅如此，部分肿瘤细胞会向周围释放可抑制免疫反应的物质，抑制免疫细胞的活性，使肿瘤细胞疯狂增殖。更不可思议的是，有些肿瘤细胞会攻击、干扰人体的免疫系统，比如干扰细胞信号的传导功能，以及干扰免疫细胞的调节功能等。

肿瘤细胞具有转移的特性

肿瘤细胞具有转移的特性。也就是说，肿瘤细胞会离开原发部位，然后通过人体的血液或淋巴系统转移到其他部位，形成新的肿瘤或转移瘤。这个过程是一

个较为复杂的生物学过程，即使原发性肿瘤被切除或治疗成功，肿瘤细胞的这种特性也可能导致肿瘤复发。

相关研究证实，肿瘤免疫阻断治疗能有效遏制肿瘤细胞的侵袭与转移。肿瘤细胞的转移过程涉及细胞脱落、浸润、血液运行、着床、新生血管生成等。只要能够阻止上述一个或多个环节，就能抑制肿瘤细胞的转移。

肿瘤免疫阻断治疗正是针对肿瘤细胞转移的各个环节，环环

骨质疏松的预防和管理

□彭谦臣

骨质疏松是一种骨骼疾病，特点是骨密度降低，骨质变薄、多孔、易碎。骨质疏松一般无明显症状，多在发生骨折时被诊断出来。骨质疏松可发生于任何年龄，但多见于绝经后女性和老年男性。骨质疏松导致的骨折危害巨大，是老年患者致残和致死的主要原因之一。发生髋部骨折后一年内，约50%的患者发生残疾，20%的患者会死于各种并发症。通过改变生活方式和补充营养，我们可以有效地预防和管理骨质疏松，维护骨骼健康。

骨质疏松的原因

骨质疏松的发生和发展涉及多种因素。骨质疏松与年龄有直接的关系。随着年龄的增长，骨骼的自然重塑过程可能会失衡，导致骨质流失超过骨质形

成。性别也是骨质疏松的危险因素。女性绝经后，由于雌激素水平下降，骨质流失的速度可能会加快。

骨质疏松的预防和管理

虽然骨质疏松是一种病因复杂的疾病，但是我们可以通过一些策略来减少这种疾病的发生风险，维护骨骼健康。以下是一些建议：

均衡饮食

摄取富含钙和维生素D的食物。钙是骨骼的主要构成元素，而摄入充足的维生素D有助于身体吸收钙。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品是钙的良好

来源。维生素D存在于某些食物中，如蛋黄、鱼肉等。在日常生活中，多晒太阳可以补充维生素D。

适当运动 平时可以适当进行负重运动和肌肉强化活动，如步行、跑步、跳舞、举重等。这些运动可以刺激骨骼，促进新的骨组织形成。

避免吸烟和过度饮酒 吸烟和过度饮酒都可能对骨骼健康产生负面影响。吸烟可能会影响身体的激素水平，增加发生骨质流失的风险。过度饮酒可能会干扰身体对钙和维生素D的吸收和利

用。

定期体检 要定期体检。通过骨密度检测等，可以及早发现骨质疏松。对于高风险人群(绝经后女性、有家族骨质疏松史的人)，定期体检尤为重要。

适当补充营养素 如果从饮食中摄取的钙和维生素D不足，可以通过服用补充剂来补充。

注意药物的使用 长期使用某些药物，如类固醇药物，可能会增加发生骨质流失的风险。如果正在使用这些药物，应该定期进行骨密度检测。

总而言之，骨质疏松是一种“沉默的疾病”，通常没有明显的症状，多发生在骨折时才被诊断出来。通过合理饮食、适当运动、避免吸烟和过度饮酒、定期体检及必要的医疗干预，我们可以大大减少发生骨质疏松的风险，维护骨骼健康。

对于骨质疏松，有些危险因素(年龄因素和遗传因素)是不可控的；有些危险因素(不健康的生活方式、不喜欢运动等)是可控的。我们可以改变可控的危险因素，减少发生骨质疏松的风险。每个人都有责任关注自己的骨骼健康，采取积极的措施预防骨质疏松。从今天开始，我们就要行动起来，关注骨骼健康。

〔作者供职于山东省临清市松林中心卫生院骨外科〕

慢性呼吸系统疾病包括慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、慢性支气管炎等，是一类严重影响患者生活质量的慢性疾病。对于慢性呼吸系统疾病患者来说，日常管理是减缓疾病进展、提高生活质量的关键。下面，本文介绍一下慢性呼吸系统疾病患者的日常管理。

了解相关疾病知识

慢性呼吸系统疾病患者要了解自己所患疾病的基本知识，包括病因、症状、预防措施、治疗方法等。通过了解相关疾病知识，患者可以更好地配合医生治疗，做好自我管理工

规律作息与保证充足的睡眠

养成良好的作息习惯对慢性呼吸系统疾病患者非常重要。慢性呼吸系统疾病患者应确保每天有足够的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。规律作息有助于身体各系统正常运转，减轻呼吸系统的负担。

合理饮食

慢性呼吸系统疾病患者应注意饮食调节，以清淡、易消化的食物为主，多吃蔬菜、水果，保证充足的维生素和矿物质摄入；同时，要控制盐的摄入，以减轻肺的负担。慢性呼吸系统疾病患者要少吃辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重呼吸道症状。

适当运动

适当运动可以提高慢性呼吸系统疾病患者的身体素质，增强抵抗力，改善心肺功能。慢性呼吸系统疾病患者可以根据自己的情况选择合适的运动方式，如散步、打太极拳等。要避免剧烈运动，以免加重肺的负担。运动前后要热身和拉伸，避免发生运动损伤。

保持室内空气清新

慢性呼吸系统疾病患者应保持室内空气流通，避免长时间关闭门窗，要定期开窗通风，有助于减少室内空气中细菌、病毒等有害微生物的滋生；同时，要避免室内有刺激性气味，以免加重呼吸道症状。

预防呼吸道感染

呼吸道感染是慢性呼吸系统疾病患者常见的并发症之一。预防呼吸道感染至关重要。慢性呼吸系统疾病患者应注意个人卫生，要勤洗手、戴口罩，可有效预防呼吸道感染。在流感高发季节，慢性呼吸系统疾病患者可以提前接种流感疫苗，以降低发生感染的风险。慢性呼吸系统疾病患者要避免接触呼吸道感染患者，以减少发生交叉感染的机会。

遵医嘱规范用药

慢性呼吸系统疾病患者需要长期服用药物，控制症状和改善生活质量。慢性呼吸系统疾病患者应严格遵医嘱规范用药，按时服药，不要随意增减药物剂量或停药；同时，要注意观察药物的副作用，如有不适，应及时就医，让医生调整治疗方案。

进行心理调适，寻求社会支持

慢性呼吸系统疾病患者往往有较大的心理压力，容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。慢性呼吸系统疾病患者应积极调整心态，保持乐观向上的生活态度；要积极参加社交活动，多与家人、朋友交流，寻求他们的支持和帮助。良好的心理状态有助于提高慢性呼吸系统疾病患者的生活质量和治疗效果。

定期随访与评估

慢性呼吸系统疾病患者应定期到医院进行检查，及时了解病情变化和治疗效果。医生会根据慢性呼吸系统疾病患者的具体情况调整治疗方案，确保治疗的有效性和安全性。慢性呼吸系统疾病患者要学会自我评估病情，如果发现症状加重或出现新的不适，应及时就医。

总之，慢性呼吸系统疾病患者的日常管理需要从多个方面入手，采取综合措施。慢性呼吸系统疾病患者要通过合理饮食、适当运动、养成良好的作息习惯、进行心理调适与寻求社会支持等措施，更好地管理自己的健康，提高生活质量。同时，定期检查和自我评估也是确保治疗效果的重要环节。

〔作者供职于山东省平度市人民医院呼吸与危重症医学科〕

慢性呼吸系统疾病患者如何进行日常管理

□梁 岩

阿司匹林是一种古老的药物，来自柳树皮中被发现的化学物质。早在2400年前，柳树皮就被用来治病。希波克拉底曾用柳树皮治疗头痛。由于阿司匹林对血小板聚集具有抑制作用，因此服用这种药物会增加出血的风险，尤其是增加消化道出血的风险。尽管有的广告宣传称一些阿司匹林肠溶片“不伤胃”，但是相关研究表明，阿司匹林肠溶片并未减少出血的风险。这是因为阿司匹林吸收入血后迅速降解为水杨酸，水杨酸经血液循环仍可到达胃黏膜。阿司匹林和其他非甾体抗炎药、氯吡格雷或华法林联用，出血风险依然会增加。

由于阿司匹林肠溶片制剂的特殊性，为了使药物快速到达肠

道，减少在胃部的停留时间，药品说明书上会标注“肠溶片应饭前用”。这回答了“饭前与饭后”的用药问题，但仍有不少人“对早晨与夜间”如何用药心存疑虑。下面，我介绍一下相关知识。

阿司匹林肠溶片的特点

1.口服后经胃肠道吸收，迅速降解为水杨酸。

2.药品说明书上描述：阿司匹林肠溶片相对普通片，其吸收延迟3小时~6小时。

3.《中国药典》规定，肠溶型药物在胃酸环境下释放的量小于10%，即符合肠溶标准。

心脑血管事件高发因素

关于“血小板聚集率24小时节律变化规律”的研究发现，这种变化规律与单纯时间因素无关，与直立位等有关。

1.心脑血管事件的高发时段是每天早晨6时~9时，往往发生在睡醒后3小时，这是一个高风险时间段。

2.晨起体位的改变会刺激体内儿茶酚胺的释放，刺激血小板膜上α受体引起血小板的活化。α受体阻滞剂可抑制晨起血小板聚集率峰值。

3.晨起体位的改变使体内血管紧张素Ⅱ水平升高，进而增强血小板对诱导剂ADP(二磷酸腺苷)的敏感性。

4.冠心病患者服用β受体阻滞剂，可有效减少晨峰现象的出现。这可能与β受体阻滞剂会降低血小板对儿茶酚胺浓度变化的敏感性有关。

5.肾上腺素诱导的健康人群血小板聚集率存在24小时节律

变化，早晨6时达到高峰，此后逐渐降低，夜间睡眠中达到低谷。这进一步证实了晨起直立位对血小板聚集的影响。

早晨用药与夜间用药的差异 有研究表明，日间服药，16时~20时血小板聚集率出现再次升高趋势；夜间服药，次日10时血小板聚集率明显降低，表明夜间服药可显著抑制晨起血小板聚集高峰。

饭前用药与饭后用药的差异 普通阿司匹林片、阿司匹林泡腾片、非肠溶制剂，在胃内溶解，会对胃黏膜产生刺激，应饭后服用。

拜阿司匹灵(阿司匹林肠溶片) 2006年11月13日核准说明书(小包装)上标示：“宜在饭后用温水送服，不可空腹服用”。2008

年8月4日核准说明书(大包装)上标示：“应在饭前用适量的水送服”。

阿司匹林肠溶片耐酸不耐碱。饭后用药，食物的缓冲会使胃内的酸性环境被稀释，胃液pH值(氢离子浓度)升高，使药物易于溶解；同时，食物使药物在胃内停留的时间延长，会增加药物在胃内溶解的机会。

饭前或空腹用药，胃内处于酸性环境，药物不易溶解；同时，胃排空速度快，药物在胃内停留时间短，可减少对胃黏膜损伤。

也就是说，夜间用药可显著抑制晨起血小板聚集高峰，提高疗效；饭前或空腹用药可明显降低胃肠道不良反应发生率。

什么情况下慎用阿司匹林

1.对止痛药、抗炎药、抗风湿药过敏，或存在其他过敏反应。

2.有胃十二指肠溃疡史，包括慢性溃疡史、复发性溃疡史、胃肠道出血史。

3.与抗凝药合用会增加出血风险。

4.严重葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症患者要慎用阿司匹林。这类患者如果服用阿司匹林，发生溶血的风险比较大。

5.布洛芬可能干扰阿司匹林肠溶片的作用。如果患者需要同时服用阿司匹林和布洛芬，应咨询医生。

6.阿司匹林可能导致支气管痉挛，引起哮喘发作或其他过敏反应。危险因素包括支气管哮喘、花粉热、鼻息肉或慢性呼吸道

感染。对其他物质过敏的患者，也要慎用阿司匹林。

7.由于阿司匹林对血小板聚集的抑制作用可持续数天，因此可能导致手术中或手术后出血风险增加。

8.长期服用低剂量阿司匹林，会减少尿酸的排泄，可能诱发痛风。

9.含有阿司匹林的药物不应用于儿童和青少年的伴或不伴发热的病毒感染。有的病毒性疾病患者，如果服用阿司匹林，可能会发生少见的危及生命的Reye综合征(流感病毒感染的一种严重并发症)。患者持续呕吐，可能是Reye综合征的预警信号。

〔作者供职于山西省运城市中心医院〕

怎样正确服用阿司匹林肠溶片

□徐勇军