如何预防胃癌

□康湖滨

在快节奏的现代生活里，很多人仗着自己年轻，饮食不规律、作息混乱，严重影响胃部的健康。胃就像一头任劳任怨的“老黄牛”，默默承受着一切，但当它不堪重负时，就会发出各种报警信号。有些信号看似不起眼，却可能危及生命。

诱发因素

不良饮食习惯 在日常生活中，不少人喜欢吃辛辣、油腻、刺激性的食物，这些食物会不断刺激胃黏膜。还有一部分人吃饭时狼吞虎咽，食物没有经过充分咀嚼就进入胃里，增加了胃的消化负担。另外，暴饮暴食、过度节食等不良饮食习惯，也会让胃长期处于应激状态，加速胃部老化。

幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌是一种可以在胃里生存的细菌，会破坏胃黏膜，引发胃炎、胃溃疡等疾病。若长期得不到治疗，会增加胃癌的发生风险。

长期精神压力过大 不少人生活压力大，精神长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良状态。精神因素会影响胃部的神经调节，导致胃酸分泌紊乱，胃黏膜的血液循环变差，从而影响胃部的正常功能。

药物刺激 有些药物对胃黏膜有一定的刺激性，比如阿司匹林、布洛芬等药物。如果长期服用这些药物，就像给胃黏膜“泼硫酸”，会逐渐损伤胃黏膜，引发胃部疾病。

发病信号

上腹部不适 这是胃癌常见的症状之一，很多人会把它当成普通的胃炎或胃溃疡。上腹部不适主要表现为隐隐作痛、胀痛、刺痛等，疼痛没有明显的规律性，会在进食后加重，也会在空腹时加重。如果这种不适感持续存在，而且逐渐加重，就要警惕胃癌的可能。

食欲减退 突然对食物失去兴趣，看到平时喜欢吃的东西也没有胃口，或者吃一点儿食物就感觉饱了，可能是胃癌的早期信号。因为胃癌会影响胃部的正常消化功能，导致食物在胃内排空延迟，从而产生饱腹感。同时，肿瘤还会分泌一些物质，抑制食欲。

消化不良 经常出现腹胀、嗳气等消化不良症状，若反复出现且药物治疗效果不佳，需要警惕胃癌。胃癌会影响胃的蠕动和排空，致食物发酵产生气体，引发消化不良。

排黑便 在正常情况下，大便的颜色是黄色的。如果大便颜色变黑，像柏油一样，可能是胃部出血的信号。患胃癌后，肿瘤表面容易破裂出血，血液在肠道内经过一系列的化学反应后，就会变成黑色。如果患者发现排黑便，需要及时去医院就诊。

体重下降 在没有刻意减肥的情况下，体重突然明显下降，可能是身体发出的危险信号。胃癌会影响食物的消化和吸收，导致身体无法获得足够的营养，同时肿瘤还会消耗大量的能量，从而导致体重下降。

贫血 不少胃癌患者会出现贫血的症状，表现为面色苍白、头晕、乏力等。胃癌出血还会导致患者体内的铁元素流失，引起缺铁性贫血。同时，胃癌还会影响维生素B_{12}的吸收，导致巨幼细胞性贫血。

如何预防

养成良好的饮食习惯 在日常生活中，饮食要规律，定时足量，避免暴饮暴食。多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物，少吃辛辣、油腻、刺激性的食物，以及腌制、熏烤食品。吃饭时要细嚼慢咽，充分咀嚼食物，减轻胃的消化负担。

根治幽门螺杆菌感染 如果检查发现幽门螺杆菌感染，应在医生指导下进行规范的治疗，根治幽门螺杆菌感染。

保持良好的心态 学会调节自己的情绪，保持乐观积极的心态。人们可以通过运动、旅游、听音乐等方式缓解精神压力，让胃部处于良好的状态。

避免滥用药物 如果需要服用对胃黏膜有刺激性的药物，要在医生指导下使用，并尽量选择对胃黏膜损伤小的药物。同时，可以配合服用胃黏膜保护剂，减少药物对胃黏膜的刺激。

定期体检 定期进行胃镜检查是早期发现胃癌的有效方法。建议40岁以上的人群，尤其是有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染、慢性胃部疾病等高危因素的人群，每1年~2年做一次胃镜检查。早期胃癌患者通过胃镜下的微创治疗，就可以获得根治，从而提升生存率。

胃是我们身体里非常重要的器官，我们要好好爱护它。让我们从现在做起，养成良好的生活习惯，定期体检，守护胃部健康。

（作者供职于湖南省岳阳市中心医院）

警惕肛周坏死性筋膜炎

□李龑杼

肛周突然剧痛，很多人第一反应是“痔疮犯了”，随便抹点药膏就想糊弄过去。但有一种肛肠科“隐形杀手”——肛周坏死性筋膜炎，可伪装成普通肛肠疾病，稍有延误就可能致命。

识别信号

剧痛+灼热感，普通止痛药无效 痔疮疼痛多随排便加重，休息后可缓解；而肛周坏死性筋膜炎的疼痛是突发的“剧烈胀痛”，伴随持续灼热感，哪怕静止不动也疼得钻心，常规止痛药几乎无效。这是因为细菌在筋膜层疯狂繁殖，释放毒素溶解组织，刺激神经末梢引发的剧烈反应。

红肿扩散快，皮肤有“捻发感” 痔疮的红肿范围局限在肛门周围，而肛周坏死性筋膜炎的红肿会在几个小时内迅速扩大，从肛周蔓延至会阴甚至下腹部。更特殊的是，按压红肿部位时会有“捏雪粒”般的“捻发感”——这是细菌产生的气体在皮下积聚的典型表现。

高热+全身乏力，警惕休克前兆 普通肛肠疾病可能伴随低热，但肛周坏死性筋膜炎患者会突然高热至39摄氏度以上，同时出现寒战、乏力、意识模糊等全身症状。如果出现血压下降、皮肤湿冷，说明感染已引发休克，此时距多器官衰竭可能只剩几个小时。

随着病情进展，患处皮肤会逐渐变成紫黑色，出现水疱，溃烂后流出恶臭的脓液，这是组织坏死的明确信号，此时治疗难度已增加。

高危人群

糖尿病患者 血糖控制效果不佳时，肛周组织修复能力下降，细菌易滋生。

长期服用激素或免疫力低下者 长期服用泼尼松、地塞米松等类固醇药物的患者，以及肾功能不全、艾滋病患者等免疫力低下人群，身体的防御系统被削弱，无法有效抵抗细菌侵袭。

有肛周外伤史者 哪怕是轻微抓伤、肛裂或手术后的小创面，都可能成为细菌入侵的突破口。

久坐、卫生习惯差者 肛周潮湿闷热的环境，加上摩擦损伤，会增加感染风险。

病情进展

肛周坏死性筋膜炎的凶险之处，在于其“闪电般”的进展速度。细菌在浅筋膜层大量繁殖，释放毒素溶解组织，每小时可扩散2厘米~3厘米，短短数小时内就能从肛周蔓延至腹壁、生殖器甚至大腿。

治疗方法

对肛周坏死性筋膜炎患者来说，时间就是生命。一旦出现上述信号，需要立即就医。

紧急手术清创 这是唯一能阻断感染的方法。医生会切开患处，彻底清除坏死组织，甚至需要多次手术才能确保清创干净。手术时长每拖延1小时，患者死亡率就会上升5%。

强力抗感染治疗 根据细菌培养结果，使用针对性强的抗生素进行治疗。同时，补充液体和营养，维持器官功能。

如何预防

对于高危人群，预防远比治疗更重要：糖尿病患者需要严格控制血糖，定期监测；保持肛周清洁，便后用温水清洗，避免用粗糙的纸巾擦拭肛门；肛周出现抓伤、裂伤等小伤口时，及时用碘伏消毒并观察，若出现红肿疼痛加剧，立即就医；养成健康的生活习惯，戒烟限酒，避免久坐，增强免疫力。

（作者供职于广东省中山市人民医院）

高血压病患者该如何运动

□柯 密

血压长期居高不下，会损害心脑肾等器官，增加心脑血管病的风险。除药物外，常被忽视的运动是高血压病患者的“天然良药”。

运动益处

改善血管内皮功能 坚持适度运动，可以促进血管内皮细胞释放舒张血管物质，改善血管舒张功能，降低外周血管阻力以降血压。如坚持12周运动干预，可以提升高血压病患者血管内皮功能，降低血压。

调节神经内分泌系统 适度运动可以降低交感神经兴奋性，打破其致心跳加快、血管收缩的不良循环，还促使身体分泌有益激素辅助降血压。

减轻体重 适度运动增加能量消耗、燃烧脂肪，可以减轻体重，减轻心脏负担，降低外周血管压力。体重每减10%，收缩压可降5毫米汞柱~20毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）。

运动类型

有氧运动

步行：步行是一种简单且易于坚持的运动方式。高血压病患者可选择在环境优美、空气清新的公园或河边步行。建议每天步行30分钟~60分钟，速度适中，以微微出汗为宜。长期坚持步行，能有效增强心肺功能，降低血压。

慢跑：对于身体状况较好、运动能力较强的高血压病患者，慢跑是不错的选择。每周可以进行3次~5次慢跑，每次20分钟~30分钟。在慢跑过程中，患者要注意保持正确的姿势，呼吸均匀。研究结果表明，经常慢跑的高血压病患者的血压控制情况优于不运动者。

游泳：游泳是一项全身性的运动，对关节的压力较小。游泳时，身体在水中漂浮，能减轻心脏和血管的负担。每周进行2次~3次游泳，每次30分钟左右，可以有效改善心血管功能，降低血压。

力量训练 力量训练指低强度、多组数练习，如轻哑铃手臂屈伸、深蹲、平板支撑等。力量训练能增强肌肉力量，提高基础新陈代谢，帮助维持体重。但是，要避免憋气，以防血压骤升。

运动注意事项

运动前评估 在开始运动前，高血压病患者务必咨询医生的意见，进行全面的身体评估，包括血压控制情况、心肺功能等。医生会根据患者的具体情况，为患者制定个性化的运动方案。

运动强度控制 运动强度过大会导致血压过度波动，甚至引发危险。患者应根据自身情况，循序渐进地增加运动强度。一般来说，运动时的心率可控制在（220−年龄）×（60%~80%）。例如，一位50岁的患者，运动时心率应控制在每分钟（220−50）×60%=102次~（220−50）×80%=136次。

运动时间选择 避免在血压高峰期运动，一般来说，早上6时~10时血压相对较高，不建议此时进行剧烈运动。患者可选择在下午或傍晚时分进行运动，此时血压相对稳定。

运动过程中的自我监测 在运动过程中，患者要时刻关注自身的身体状况。如出现头晕、头痛、心慌、气短等不适症状，应立即停止运动，并及时就医。

运动后的放松 运动结束后，不要立刻休息，应进行适度的放松活动，如缓慢步行、拉伸等。

运动是高血压病患者安全有效的辅助治疗方式。科学运动，可以帮助患者控制血压、提高生活质量、降低心脑血管病风险。

（作者供职于重庆市开州区九龙山镇中心卫生院）

放疗期间如何科学护理皮肤

□王 莉 郭昭君

在癌症治疗中，放射治疗（简称放疗）是通过高能射线杀灭癌细胞、控制肿瘤生长的重要手段。但放疗在发挥疗效时，常会引发皮肤敏感、乏力等副作用。了解这些副作用的成因并科学护理，可减轻患者不适，提升生活质量。

皮肤敏感和乏力的原因

皮肤敏感成因 放疗会损伤肿瘤周围正常皮肤细胞DNA（脱氧核糖核酸），破坏皮肤新陈代谢及屏障功能，同时引发炎症反应，释放组胺等介质，导致皮肤发红、瘙痒；随放疗的推进，损伤累积可致脱皮、溃烂。

乏力产生机制 放疗引发乏力，涉及多种因素：损伤正常细胞引发应激反应，身体修复耗能致能量储备减少；影响骨髓造血功能，引发贫血；还可能干扰激素水平、新陈代谢，以及因心理压力和睡眠障碍等多种因素，共同导致乏力。

皮肤敏感的护理方法

日常清洁护理 保持放疗区域皮肤清洁，可以用温水和无刺激性的清洁剂清洗，忌用肥皂、沐浴露等刺激性的产品；可以用毛巾蘸水轻轻擦拭，以防破损；每日清洗1次~2次。

皮肤保护措施 放疗区域皮肤对阳光敏感，需要严格防晒：外出避免阳光直射，用宽松的棉质衣物遮盖皮肤，搭配宽边帽、遮阳伞等物理防晒；如需要用防晒霜，应选择不含酒精、香料的防晒霜并遵照医嘱。此外，避免放疗部位接触冷热刺激（如热敷、冰袋），防止摩擦（不穿紧身衣、不戴金属饰品）。

药物与敷料应用 皮肤出现轻微发红、瘙痒时，可在医生指导下使用含维生素E、芦荟等成分的保湿修复类护肤品，缓解干燥不适。若出现脱皮、破损，切勿自行处理，患者需要及时就医。医生会用表皮生长因子凝胶、水胶体敷料等药物或敷料，促进患者皮肤愈合并预防感染。

应对乏力的有效策略

合理饮食 保证均衡的营养摄入，可以补充能量、缓解乏力。患者需要多吃瘦肉、鱼、蛋、豆制品等富含优质蛋白的食物，为身体修复提供氨基酸；多吃新鲜的蔬菜、水果，补充维生素和矿物质，增强免疫力；适量摄入全麦面包、糙米等碳水化合物，以持续供能。饮食宜少食多餐，避免一次进食过多加重胃肠负担。

适度运动 虽然放疗期间患者身体较为虚弱，但是适度运动有助于改善乏力症状。患者可根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、练瑜伽、打太极拳等。开始运动时，强度要小，适应后再逐渐增加运动量和运动时间。运动不仅可以增强肌肉力量，提高心肺功能，还能促进身体的新陈代谢，改善睡眠质量，从而缓解疲劳感。但是，患者要注意避免过度劳累，在运动过程中如出现不适，应立即停止运动并告知医生。

睡眠充足与心理调节 保证睡眠充足是缓解乏力的关键。患者需要规律作息，每日睡7小时~8小时，营造安静、舒适的睡眠环境。此外，放疗带来的身体不适和心理压力会加重乏力。患者可通过社交、参加互助小组等方式调整心态，必要时寻求心理疏导。

（作者供职于重庆大学附属涪陵医院肿瘤血液科）

你是否了解一氧化碳中毒

□高振华

一氧化碳被称为“隐形杀手”，因其无色、无味、无刺激性的特性，中毒事件常在无声无息中发生。目前，一氧化碳中毒仍然是家庭和工业环境中主要的健康威胁之一。为了规避风险，以下3个关键细节需要引起高度重视。

过早停止现场急救

发现有人一氧化碳中毒，大多数人都知道要迅速将患者转移到通风良好、空气新鲜的地方，但很多人在患者出现呼吸恢复、意识稍有清醒等表象好转后，就过早停止了现场急救措施。实际上，一氧化碳与血红蛋白的结合能力比氧气强得多，即使患者看似恢复，体内仍可能残留大量一氧化碳，血红蛋白依旧被其占据，无法正常运输氧气。

此时，现场人员应持续对患者进行观察和基础急救。若患者呼吸微弱或停止，需要立即进行心肺复苏，且不能轻易中断，直到医务人员到达现场。同时，在等待救援过程中，要注意为患者做好保暖措施，避免因体温过低加重病情，切不可因患者短暂好转就放松警惕，错过抢救时机。

忽视后续的高压氧治疗

经过紧急抢救，患者脱离生命危险后，不少人会误以为患者已经万事大吉，从而忽视后续非常重要的高压氧治疗。一氧化碳中毒后，即使患者症状消失，仍可能出现迟发性脑病，即在中毒后2天~60天内，突然出现记忆力减退、认知障碍、肢体运动障碍等症状，严重影响患者的生活质量。

高压氧治疗能够增加血液中物理溶解的氧量，提高血氧分压，加速碳氧血红蛋白的解离，促进一氧化碳排出，这不仅有助于缓解中毒急性期症状，还能有效预防迟发性脑病。一般来说，一氧化碳中毒患者应根据病情轻重程度接受不同频次的高压氧治疗，患者家属务必严格遵照医嘱，不能因为患者短期内看起来恢复良好，就擅自减少治疗次数或停止治疗。

未彻底排查中毒隐患

患者康复出院后，患者家属只关注患者身体状况，却忘记对导致一氧化碳中毒的根源进行彻底排查，这无疑让家庭再次陷入中毒风险之中。无论是使用煤炉取暖，还是燃气热水器，都需要定期检查设备的运行状态和通风情况。

对于煤炉，要检查烟囱是否通畅、有无破损漏气，接口处是否严密；燃气热水器应安装在通风良好的地方，禁止安装在浴室内，且要定期请专业人员进行检修和维护。此外，使用炭火、燃气的空间需要保持良好的通风条件，可安装一氧化碳报警器。当室内一氧化碳浓度超标时，报警器会及时发出警报，提醒人们采取措施，避免悲剧再次发生。

一氧化碳中毒看似常见，如果人们在应对过程中忽略上述细节，会让患者承受更大的痛苦，甚至危及生命。希望大家能够牢记这些要点，在面对一氧化碳中毒时，采取科学、正确的处理方式，为生命健康保驾护航。

（作者供职于山东省菏泽市巨野县北城医院）

动静脉内瘘的日常护理

□褚雪莲

对于血液透析患者来说，动静脉内瘘是保障生命安全的重要防线。它是通过手术将动脉与静脉连接起来，使静脉血管动脉化，为血液透析治疗提供充足的血流量。

认识动静脉内瘘

动静脉内瘘一般在前臂或上臂建立，手术成功后，患者可触摸到动静脉内瘘部位有震颤感，也能听到“嗡嗡”的血流声，这是动静脉内瘘通畅的重要标志。了解这些特征，有助于患者在日常生活中自行初步判断动静脉内瘘的状态。但需要注意，震颤和杂音的异常变化，如减弱或消失，可能预示着动静脉内瘘出现问题，需要及时就医检查。

日常维护要点

保持动静脉内瘘清洁 保持动静脉内瘘局部皮肤清洁干燥，是基础的保养措施。患者在透析前，应用肥皂水清洗动静脉内瘘侧肢体，尤其是穿刺部位，以降低感染风险；透析结束后，穿刺部位要避免沾水，待伤口愈合后再洗澡。若不小心沾水，应立即用干净的毛巾轻轻擦干，并使用碘伏消毒。此外，患者要避免穿着过紧的衣物，防止对动静脉内瘘造成压迫，影响血液循环。

避免压迫动静脉内瘘 睡觉时，患者应避免压迫动静脉内瘘侧肢体，不要将动静脉内瘘侧肢体垫于枕下或身体下方。乘坐交通工具时，要注意保护动静脉内瘘侧肢体，避免被挤压。长时间压迫动静脉内瘘会导致血流不畅，增加血栓形成的风险，严重时会导致动静脉内瘘闭塞。

适度运动 坚持适度运动，可以促进动静脉内瘘血管扩张，提高血流量。患者可以在医生指导下，进行动静脉内瘘侧肢体的握拳、屈伸等活动，每次锻炼时间以10分钟~15分钟为宜，每天可进行3次~4次。

例如，手握橡皮球反复进行握放动作，能有效增强动静脉内瘘血管的弹性和韧性。但要注意，锻炼强度要适中，避免过度用力导致动静脉内瘘损伤。

特殊情况的处理

预防血栓形成 血栓形成是动静脉内瘘常见的并发症之一。患者除了要严格遵照医嘱服用抗凝药物外，还要注意观察动静脉内瘘部位有无疼痛、肿胀、皮肤颜色改变等异常情况。一旦发现动静脉内瘘震颤减弱或消失，应立即就医。

此外，保持良好的生活习惯，如戒烟限酒，严格控制血压和血糖，也有助于预防血栓形成。

应对感染问题 如果动静脉内瘘局部出现红肿、热痛，或者有渗液、发热等症状，可能是发生了感染。此时，患者应立即前往医院就诊，切勿自行处理。医生使用抗生素为患者进行治疗，并对感染部位进行清创处理。同时，要暂停在感染侧肢体进行透析穿刺，避免感染。

动静脉内瘘是血液透析患者延续生命的关键，其日常维护与保养需要患者持之以恒地重视。使用正确的维护方法，细心观察动静脉内瘘的变化，及时处理异常情况，只有这样才能守护好这条“生命线”，提高透析治疗质量和生活质量。

（作者供职于山东省枣庄市峄城区人民医院）

痣恶变时会有哪些信号

□程 芳

几乎每个人身上都或多或少长有痣。这些痣会不会突然恶变，成为威胁健康的“定时炸弹”呢？虽然大部分痣都是良性的，但是少数痣确实存在恶变的可能，我们需要留意一些关键信号。

痣是由黑色素细胞聚集形成的皮肤表现。它可以在人们出生时就存在，也可能在儿童、青少年甚至成年后逐渐出现。根据痣在皮肤内的位置，可分为交界痣、皮内痣和混合痣，不同类型的痣外观上略有差异。大多数痣生长缓慢，多年来大小、形状和颜色都保持相对稳定，不会给健康带来危害。

当痣出现以下变化时，就需要引起高度警惕，因为这很可能是恶变的信号。如果一颗痣在短时间内（通常指几个月）迅速增大，直径超过6毫米，就要小心了。正常的痣生长极为缓慢，突然增大意味着痣细胞可能开始不受控制地增殖。观察痣的形状是否规则。良性的痣边缘通常较为光滑、整齐，而恶变的痣边缘会变得不规则，可能呈现锯齿状、模糊不清，就像被“啃”过一样。

颜色的变化同样不容忽视。良性痣一般颜色均匀，多为黑色、棕色，或与皮肤颜色相近。一旦痣的颜色变得深浅不一，出现蓝色、红色、白色等多种颜色，或者原本颜色一致的痣局部褪色，都可能是恶变的征兆。痣的表面状态也会透露出重要信息。正常的痣表面与周围皮肤一样平整或仅有轻微凸起，如果痣突然变得粗糙不平，出现糜烂、溃疡、渗液、结痂，或者痣上原本有的毛发脱落，也要警惕恶变风险。

除了外观上的改变，痣的感觉异常也值得关注。良性的痣不会引起任何不适，如果痣出现瘙痒、疼痛，或者周围皮肤出现红肿，都可能是病变的信号。有些人会因为瘙痒而去抓挠痣，这种行为可能刺激痣细胞，加速恶变过程，因此一旦出现不适，千万不要随意搔抓，应及时就医。

当发现痣出现上述异常信号时，不要过度恐慌，但也不能掉以轻心。患者应及时前往医院的皮肤科就诊。医生一般会通过皮肤镜检查，更清晰地观察痣细胞的结构和形态，必要时还会进行病理活检。通过病理检查，能够明确痣细胞的性质，判断是否存在恶变，以及恶变的程度，从而制定合适的治疗方案。

虽然痣存在恶变风险，但是我们也不必“谈痣色变”。在日常生活中，做好防晒可以减少紫外线对皮肤和痣的刺激，降低恶变概率；避免反复摩擦、搔抓痣，防止外界刺激引发病变；定期对全身的痣进行自我检查，尤其是容易受到摩擦的部位，如手掌、足底、腰部、腋窝等。

了解痣恶变的信号，保持科学理性的态度，做好日常观察和防护，我们就能更好地守护皮肤健康，让这些皮肤上的小印记继续安静地“陪伴”我们，而不是成为健康隐患。

（作者供职于山东省济南市第五人民医院）