

卵巢肿瘤的治疗策略

□ 曾庆维

每位女性的身体都是一个奇妙而复杂的系统，其中卵巢发挥着关键的生理作用。然而，与其他身体部位一样，卵巢也可能出现问题，如卵巢肿瘤。通过本文，我们希望为您提供一些关于卵巢肿瘤的基本信息，以及如何应对和治疗的建议。

1. 定义和分类

卵巢肿瘤是指起源于卵巢的肿块或新生物。它们的性质可分为以下三类：①良性：这些肿瘤通常是囊性的，非癌性，它们通常不会侵犯其他组织，也不会对身体其他部位形成新的肿瘤。②恶性：即卵巢癌，这些肿瘤具有侵犯邻近组织和远处转移的潜能，需要及时治疗。③交界性：这些肿瘤在细胞学上介于良性和恶性之间，它们有较低的恶变和转移风险，但仍需要密切监测。

2. 主要的风险因素

2.1 家族史：具有卵巢癌或乳腺癌家族史的女性风险较高，特别是BRCA1和BRCA2基因突变的携带者。

2.2 年龄：大多数恶性卵巢肿瘤发生在绝经后的女性，尤其是60岁以上。

2.3 生育历史：未曾怀孕的女性或30岁后第一次怀孕的女性相对风险较

高。相反，多次生育有可能降低风险。

2.4 内分泌因素：长时间使用雌激素替代疗法或不使用避孕药的女性风险稍微增高。

3. 识别卵巢肿瘤的早期迹象

卵巢肿瘤的早期迹象：①腹部或盆腔疼痛：这种疼痛可能是持续的或阵发性的，可能会随时间加剧，或在特定的活动(如性交)时增强。②腹部胀感或饱腹感：这种感觉往往与食量明显减少伴随，即使摄入少量食物也可能感到饱满。③小便频繁：女性可能会发现自己需要更频繁地去厕所，尤其是在没有其他明显原因，如摄入大量液体或患有尿路感染的情况下。④月经不规律：除了周期的不稳定之外，可能会出现非经期的出血、斑点出血或其他异常的流血模式。⑤体重的突然变化：尽管饮食和摄入量没有明显变化，女性可能会经历无缘无故的体重减轻或增加。特别是伴随着腹部体积明显的增加或腹部显著膨胀。⑥消化系统症状：这包括持续的恶心、明显的食欲下降，或长时间的便秘，这些症状都可能与肿瘤压迫胃或肠道有关。

4. 卵巢肿瘤的诊断与检查

4.1 常用的诊断方法：①超声检

查：是观察卵巢结构、估计肿瘤性质的首选方法。②CA-125血液检测：尽管CA-125可能因多种原因升高，但它是评估肿瘤性质的一个重要指标。

4.2 高级影像学检查：①MRI：利用磁场和无线电波，提供了关于肿瘤的详细图像。②CT扫描：利用X射线，为医生提供横截面图像，有助于确定肿瘤的大小和位置。

5. 治疗策略与方法

5.1 手术治疗：①局部肿瘤切除术：根据肿瘤的大小、位置和病理特性，此手术旨在精确切除局部的肿瘤组织，可能涉及切除部分卵巢组织。②全卵巢切除术：在高度恶性或复发风险增加的情况下，可能需要实施全卵巢切除，涉及一个或双侧卵巢的完整切除。

5.2 化疗与放射疗法：①化疗：应用药物对癌细胞进行系统治疗，目的在于杀死或抑制癌细胞的活动与增殖。此方法常在手术后采用，以降低肿瘤复发的可能性。②放射治疗：利用高能辐射，如X射线，对癌细胞进行局部治疗，达到杀伤癌细胞或抑制其增殖的有效效果。

5.3 针对性与生物治疗：①靶向治

疗：针对癌细胞特有的分子标志物或生物通路，通过特定药物进行精准打击，以杀死或抑制癌细胞的增殖。②生物免疫治疗：利用患者自身的免疫机制或外源性生物制剂，增强体内对癌细胞的攻击与清除能力。

6. 预防与生活方式建议

6.1 健康饮食与运动：①饮食建议：建议摄入营养均衡的饮食，特别是含有丰富抗氧化物质的蔬菜、水果和全谷物，以帮助降低卵巢肿瘤的发病风险。②体育锻炼：定期进行适度的有氧运动，如步行、游泳或瑜伽，有助于加强身体免疫，调节内分泌，进而降低卵巢肿瘤的患病风险。

6.2 定期体检：建议女性定期进行卵巢健康检查，尤其是那些有家族遗传史的女性。

总之，卵巢肿瘤，无论良性还是恶性，都不是女性应当忽视的健康问题。得到确诊后，积极的态度、合适的治疗以及家人和朋友的支持，都将为您战胜疾病的重要武器。请记住，及时的医疗干预和治疗，结合健康的生活方式，都会极大地提高您的生活质量和预后。

(作者单位：河北省唐山市妇幼保健院)

肾炎的分类及相应的治疗方案

□ 刘浩

提到肾炎，许多人可能只是略知一二。但事实上，肾炎并不只是一个单一的疾病，它涵盖了众多不同的类型，并且每一种都有其独特的症状和治疗策略。在这篇文章中，我们将深入剖析肾炎的各种分类，通过详细的介绍和分析，希望能帮助大家更全面、准确地了解这个疾病，为您在面对治疗选择时提供有力的支持和指导。

1. 肾炎的主要分类及其特点：肾炎是指肾脏发生的炎症过程，可能影响到肾小球、肾小管、间质或血管。这种状况可能导致患者体验到浮肿、尿色异常、高血压和持续的疲劳等症状。如果不采取及时治疗，这些症状不仅会影响患者的日常生活，还可能进一步恶化肾功能。

1.1 急性肾小球肾炎：急性肾小球肾炎是一种通常在链球菌感染(如喉炎或皮肤感染)后出现的肾脏疾病。主要症状包括：尿液中出现血液，尿色变暗，脸部和下肢水肿、高血压、疲劳感、发热和关节痛。原因：它的发生大多是因为身体对

链球菌产生的抗原产生免疫反应，这些免疫复合体可能在肾小球沉积，导致肾脏炎症。

1.2 慢性肾小球肾炎：慢性肾小球肾炎是一个长期的、进展性的疾病，与肾小球的持久损害有关。此疾病的症状可能随着时间的推移而逐渐发展，包括蛋白尿、血尿、浮肿、高血压和肾功能逐渐减退。原因：其成因可能是多种多样的，包括：自身免疫性疾病、遗传性疾病、某些病毒感染或与某些药物及毒素的暴露有关系。

1.3 肾小管-间质性肾炎：肾小管-间质性肾炎主要涉及肾脏的肾小管和间质。症状可能包括尿酸增多、电解质紊乱、肾功能损伤，还可能伴有发热、皮疹或关节痛。原因：该疾病可能由多种原因引起，包括某些药物(如抗生素、非甾体抗炎药等)、感染、免疫介导的反应或遗传因素。

1.4 肾血管炎：肾血管炎是指直接涉及肾脏血管的炎症性疾病。其症状可能

包括高血压、肾功能下降、蛋白尿、血尿及相关的系统性症状如发热、关节痛或皮疹。原因：它与许多系统性疾病有关，如系统性红斑狼疮、细胞增生性或坏死性血管炎、结节性多动脉炎等。

2. 治疗方案

2.1 急性肾小球肾炎：①抗生素治疗：由于这种肾炎常常是链球菌感染的后果，首先需要用抗生素治疗来消除体内的感染源。②支持性治疗：患者可能需要卧床休息，以减少肾脏的工作负担。对于出现的高血压和水肿，可以通过利尿剂和抗高血压药物来进行管理。

2.2 慢性肾小球肾炎：持续的高血压和蛋白尿都可能导致肾脏进一步损害。使用ACE抑制剂或ARBs等药物来控制这些症状是非常重要的。对于部分患者，免疫抑制治疗如皮质类固醇或其他免疫抑制药物可能是必要的，特别是在疾病活跃期。2.3 肾小管-间质性肾炎：如果该疾病是由某种药物引起的，应立即停止使用该药物。对于由细菌、病毒或其他病原体引起的肾小管-间质性肾炎，抗

生素或抗病毒治疗是关键。某些情况下，为了减少肾脏炎症，可能需要免疫抑制治疗。2.4 肾血管炎：针对肾血管的炎症，糖皮质激素和其他免疫抑制治疗如环磷酰胺可能是主要的治疗策略。利用ACE抑制剂或ARBs等药物来降低血压，同时减少蛋白尿，有助于保护剩余的肾功能。定期进行肾功能和尿常规检查，以及血压监测，确保疾病得到有效控制，并及时调整治疗方案。

3. 日常生活中的预防和建议：预防往往比治疗更为重要。为了预防肾炎，我们建议定期进行健康体检，特别注重尿常规检查。保持良好的个人卫生、避免感染、均衡饮食和适量运动都是保护肾脏健康的关键。

4. 结语：肾炎的名字听上去确实令人担忧，但只要早期发现并得到妥善治疗，大部分患者都能恢复健康。深入了解肾炎的种类、原因及治疗方式有助于及时应对和有效控制。

(作者单位：山东省荣成市中医院)

高血压的综合治疗方法：中西医结合治疗

□ 官晓玲

高血压，这个在世界范围内广泛存在的健康问题，经常在不为人知的情况下对我们的身体造成伤害，有时甚至带来致命的风险。在众多的治疗选项中，找到一个最符合个人需要的方案至关重要。本文将深入探讨如何将传统中医与现代西医的智慧相结合，共同构建一个针对高血压的有效治疗体系。

1. 高血压的基本知识：高血压，指在未经降压药物治疗的情况下，个体的血压水平持续超过140/90毫米汞柱。高血压根据病因可分为两类：原发性和继发性，原发性高血压缺乏明确的成因，而继发性高血压则可追溯到其他疾病。长期未控制的高血压会对血管造成持续伤害，潜在的后果包括心脏疾病、中风和肾功能障碍。

2. 高血压的危害

2.1 心血管系统的风险：持续的高血压状况会增加心血管疾病的风险，可能导致冠状动脉疾病、心肌梗死以及心力衰竭等严重健康问题。

2.2 脑卒中和脑血管疾病：高血压是导致脑卒中的主要可控因素，不仅包括导致脑组织缺血的缺血性中风，也包括

脑内出血。

2.3 肾脏健康影响：高血压不仅加快肾脏功能衰退，还提高了发展成慢性肾病和终末期肾病的概率。

2.4 其他潜在并发症：高血压还可能诱发其他并发症，如视网膜病变和外周动脉疾病等。

3. 中西医结合治疗策略

3.1 药物治疗：西医治疗高血压主要依赖于多种药物，包括利尿剂、β阻断剂、钙通道阻断剂以及血管紧张素转换酶(ACE)抑制剂等，这些药物通过不同的生理机制协同作用，以降低血压值。

3.2 生活方式调整：科学的生活方式是维持血压稳定的关键。包括合理膳食、适度运动、限制酒精摄入以及戒烟，均对血压控制有着积极影响。

3.3 长期监控与管理：对于高血压患者而言，持续监控血压并进行定期健康检查是必要的，这有助于及时调整治疗策略，预防可能的并发症。

4. 中医高血压的调治方法

4.1 辨证施治：中医通过综合诊断方法，如望、闻、问、切，对患者进行辨证，并根据个体差异实施个性化治疗。

4.2 针灸与推拿：通过调整体内气血平衡，针灸和推拿手法能够促进血液循环，舒缓血管张力，从而降低血压。

4.3 中草药疗法：应用具有清热凉血、平肝熄风等功效的中草药，以调节体内阴阳，稳定血压。

4.4 饮食调养：中医根据“药食同源”的理念，推崇使用如芹菜、山楂、绿茶等天然食材，结合特定食疗方案，辅助降低血压。

5. 中西医结合治疗的综合优势：中西医结合治疗的优势在于将西医精准的诊断技术与中医全面的治疗方法相结合，形成互补的综合治疗体系。现代研究表明，中西医结合治疗高血压能够降低药物依赖，减少不良反应，并提高治疗效果。中西医结合治疗注重根据患者个体差异量身定制治疗方案，追求病因治疗与症状控制的双重效果。

6. 高血压患者的自我管理监测：自我监测血压的实践与重要性：①培训患者正确操作家用血压监测设备：解读测量结果，这对于患者及时调节治疗计划并维持血压稳定性至关重要。②指导患者采取健康的生活方式：如合理饮食、规

律运动、戒烟限酒以及管理体重，这些措施对于血压控制具有显著效益。③高血压紧急情况的自我处理：患者需掌握在血压异常升高时的紧急自救措施，如迅速休息、保持冷静，如有需要，应立即就医处理。

7. 预防高血压的措施：①推广与实施健康生活方式：普及有关均衡饮食、适度运动的知识，这对预防高血压具有基础性作用。②针对高风险人群的早期筛查与干预：对具有高血压家族史、超重或肥胖等高危人群进行早期筛查，并提供针对性的生活方式干预。③公共卫生教育与高血压的防控措施：加强公共卫生教育，提高人们对高血压危害的认知，促进整个社会的健康防病意识。

总之，治疗高血压不是一朝一夕的事业，它需要患者、医生以及整个医疗体系的共同努力。中西医结合治疗提供了一个全面的解决方案，强调个性化治疗和生活方式的调整，从根本上改善患者的健康状况。记住，每一步小小的改变，都能为您带来健康的未来。

(作者单位：四川省成都老年康疗院)