

正确认识肿瘤标志物

□ 印海娟

在日常生活中，我们可能会遇到各种健康问题，其中一些问题可能会引发体内细胞的突变和增长。这类生长的细胞，如果无法得到控制，就可能形成我们所说的肿瘤。肿瘤标志物(Tumor Markers)就是用来检测这些潜在的健康问题的指标。

一、什么是肿瘤标志物

肿瘤标志物(Tumor Markers)是一类化学物质，当身体某部位有异常的细胞增长或癌症发生时，这些物质就会被释放到血液、尿液或其他体液中。通过检测这些物质的存在，我们可以发现可能存在的健康问题，如癌症。

虽然这些指标并不能直接诊断癌症，但它们可以帮助医生进行诊断、监测治疗效果以及预测疾病进展。

二、肿瘤标志物的种类

肿瘤标志物有很多种，包括癌胚抗原(CEA)、甲胎蛋白(AFP)、前列腺特异性抗原(PSA)等。每种标志物通常对应特定的癌症类型，如CEA可能出现在结肠癌、肺癌等患者血液中；AFP可能出现在肝癌患者血液中；PSA则可能出现在前列腺癌患者血液中。

三、如何检测肿瘤标志物

检测肿瘤标志物通常是通过抽血化验进

行的。医生会根据患者的具体情况，定期进行检测。一般来说，早期发现肿瘤标志物升高的迹象，有助于早期发现癌症，提高治疗效果。

四、了解肿瘤标志物的意义

了解并关注自己的肿瘤标志物水平，对于维护个人健康至关重要。首先，定期检测可以帮助人们及早发现可能存在的健康问题。其次，如果肿瘤标志物水平持续升高，可能需要进一步检查以确定是否存在癌症。最后，了解自己的肿瘤标志物水平可以帮助人们更好地理解自己的健康状况，从而更好地配合医生进行健康管理。

五、预防健康危机

除了定期检测肿瘤标志物外，还应该采取其他措施来预防健康危机。首先，保持健康的生活方式，如均衡饮食、适度运动、避免吸烟和过量饮酒等。其次，定期进行身体检查，以便及早发现和潜在的健康问题。最后，如果有任何身体不适或疑虑，应及早寻求医疗帮助。

总之，了解肿瘤标志物对于维护个人健康至关重要。通过定期检测和关注自己的肿瘤标志物水平，可以及早发现潜在的健康问题，从而更好地保护身体健康。

(作者单位:河北省秦皇岛市第一医院)

解读心脏超声技术

□ 张丽娜

亲爱的读者,今天我将为大家介绍一些关于心脏超声的知识,让我们一起深入了解这个重要医疗技术。心脏超声是一种无创性的检查方法,它可以清晰地显示心脏的结构和功能,对于心脏病患者的诊断和治疗具有重要意义。

首先,我们来了解一下心脏超声的基本原理。心脏超声是通过向心脏发射声波,然后接收回声来形成图像。这个过程就像我们用麦克风录音一样,只不过这个麦克风是超声波仪器。超声波在心脏中传播,遇到不同的组织时会产生回声,这些回声被仪器接收并转化为图像。

那么,心脏超声可以检查哪些疾病呢?

心脏超声在临床上主要用于诊断心脏病,如心肌病、瓣膜病、心力衰竭等。它还可以评估心脏的功能,帮助医生制定治疗方案。此外,心脏超声还可以用于监测心脏病患者的治疗效果。

对于心脏病患者来说,定期进行心脏超声检查非常重要。通过观察心脏的大小、形态和运动情况,医生可以了解患者的病情进展,及时调整治疗方案。同时,对于一些早期

心脏病,心脏超声也可能提供预警信号,让患者及早采取干预措施。

那么,如何解读心脏超声报告呢?报告中通常会包括心脏的大小、结构、运动情况以及心功能等方面的数据。了解这些数据的含义对于患者来说非常重要,可以帮助他们更好地理解自己的病情和治疗效果。报告中的专业术语较多,如果您对此感到困惑,可以向医生咨询,他们将为您解答每一个指标的含义。

胆囊结石护理的注意事项

□宋洋洋

胆囊结石是一种常见的消化系统疾病,其主要症状包括腹痛、腹胀、消化不良等。因此,对于胆囊结石患者来说,了解并遵循正确的护理注意事项至关重要。本文将从饮食、运动、药物使用、心理调节等方面介绍胆囊结石的护理注意事项,帮助患者更好地管理病情,提高生活质量。

一、饮食注意事项

- 饮食规律:一日三餐应按时进餐,避免因饥饿过度而引发胆绞痛。
- 饮食卫生:食物应保持清洁,避免因细菌感染引起的胆囊炎。
- 饮食结构:应以低脂肪、低胆固醇、高蛋白、高维生素的饮食为主,如蔬菜、水果、瘦肉、豆制品等。
- 控制饮酒:酒精会导致胆汁过度收缩,从而引发胆绞痛,应尽量避免或减少饮酒。
- 避免暴饮暴食:过量的食物摄入会增加胆囊负担,应避免暴饮暴食。

6. 适量饮水:每天保持适量饮水,有助于稀释胆汁,减少结石形成的风险。

二、运动注意事项

适当的运动有助于增强身体免疫力,促进胆汁的正常排放,降低胆囊结石的风险。然而,胆囊结石患者在进行运动时应注意以下几点:

- 避免剧烈运动:剧烈运动可能导致胆囊收缩,引发胆绞痛,应避免进行剧烈运动。
- 逐渐增加运动量:刚开始进行运动时,应逐渐增加运动量,避免突然增加运动强度。
- 运动时间选择:选择在餐后1-2小时后再进行运动,避免因运动导致胃肠道负担加重。
- 运动时注意身体反应:在运动过程中,应注意身体反应,如出现不适,应立即停止运动并寻求医疗帮助。

三、药物使用注意事项

药物治疗是胆囊结石的重要护理方式之

一。在使用药物时,应注意以下几点:

- 遵循医嘱:在使用药物前,应咨询医生,遵循医嘱,正确使用药物。
- 不要自行购买抗生素:抗生素对于胆囊结石并无治疗效果,不要自行购买使用。
- 使用利胆药物:胆囊结石患者可使用利胆药物来改善胆汁排放,减轻症状。但需注意药物剂量和副作用。
- 定期复查:在使用药物期间,应定期进行复查,根据医生建议调整用药。

四、心理调节注意事项

胆囊结石作为一种慢性疾病,对患者的生活质量有一定影响。因此,心理调节在胆囊结石的护理中同样重要。

- 保持乐观心态:积极乐观的心态有助于减轻症状,促进康复。
- 学会调节情绪:通过冥想、瑜伽、听音乐等方式来缓解焦虑、紧张情绪。
- 与他人交流:与病友、家人交流,分享

经验,有助于缓解心理压力。

4. 寻求专业帮助:如情绪调节困难,可寻求心理医生或心理咨询师的帮助。

五、其他注意事项

- 定期检查:定期进行腹部超声检查,了解结石变化情况,及时调整护理方案。
 - 避免过度劳累:过度劳累可能导致免疫力下降,增加病情复发的风险。
 - 合理安排作息时间:保证充足的睡眠时间,有助于提高免疫力,促进康复。
 - 注意个人卫生:保持身体清洁,预防感染。
 - 遵医嘱服药:按时按量服用医生开具的药物,不要随意更改剂量或停用药物。
- 总之,胆囊结石的护理是一项综合性的工作,需要从饮食、运动、药物使用、心理调节等多方面入手。只有遵循正确的护理注意事项,才能更好地管理病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

手术室病人的心理护理方法

□ 郑楠

手术室病人心理护理是整个手术过程中非常重要的一环,它不仅可以帮助病人更好地应对手术,还可以提高手术效果和病人的康复速度。本文将介绍手术室病人心理护理的重要性、常见心理问题及护理方法。

一、手术室病人心理护理的重要性

手术是一种创伤性的治疗手段,对于病人来说是一种巨大的心理压力。手术室病人心理护理可以帮助病人更好地应对手术,减轻焦虑、恐惧等不良情绪,增强信心和安全感,从而更好地配合手术和康复治疗。同时,良好的心理护理还可以提高病人

的免疫力和康复速度,降低术后并发症的发生率。

二、手术室病人常见的心理问题

- 焦虑和恐惧:手术对于病人来说是一种未知的、不确定的,很多病人会感到紧张和恐惧。这种情绪会影响病人的睡眠、食欲和身体状况,从而影响手术效果和康复速度。
- 孤独和无助:手术前,病人需要独自面对未知的手术和治疗过程,容易感到孤独和无助。这种情绪会影响病人的心理状态和治疗效果。
- 紧张和不安:手术是一种创伤性的

治疗手段,很多病人会感到紧张和不安,担心手术过程中出现意外或并发症。这种情绪会影响病人的心理状态和手术过程中的配合度。

三、手术室病人心理护理方法

- 术前访视:手术室护士在术前应进行访视,了解病人的基本情况和病情,评估病人的心理状态,给予必要的心理支持和安慰。同时,向病人介绍手术流程和注意事项,减轻病人的焦虑和恐惧情绪。
- 环境介绍:在病人进入手术室前,护士应向病人介绍手术室的环境和设备,如手术床、麻醉机、监护仪等,让病人有安全

感。同时,应告知病人手术过程中的注意事项和配合方法,提高病人的信心和安全感。

3. 情感支持:护士应与病人建立良好的沟通关系,倾听病人的感受和需求,给予情感支持和鼓励。对于焦虑和恐惧的病人,护士可以给予积极的心理疏导和安慰,帮助病人放松心情。

总之,手术室病人心理护理是整个手术过程中非常重要的一环。通过术前访视、环境介绍、情感支持和健康教育等措施,可以帮助病人更好地应对手术,提高手术效果和康复速度。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)

抗感染药物如何合理使用

□ 吴丽欣

在我们生活中,抗感染药物是一个重要组成部分,对于预防和治疗各种感染起着关键作用。然而,过度或不正确的使用抗感染药物可能会产生一些问题,所以我们需要了解如何合理使用这些药物。以下我们将探讨抗感染药物的使用原则,以及如何避免滥用和过度依赖这些药物。

首先,了解抗感染药物的使用目的和适应症是非常重要的。抗感染药物主要用于治疗各种细菌感染,如呼吸道感染、肠道感染、泌尿道感染等。然而,这些药物并不能用于所有类型的感染,因此在使用前,我

们需要寻求医生的建议。

一般来说,医生会根据患者的病情和身体状况制定合适的剂量和疗程。但是,如果我们自行购买和使用这些药物,就需要严格按照药物说明书上的指示进行。过量的药物摄入可能会带来严重的副作用,甚至威胁生命。虽然许多抗感染药物具有相似的名称和包装,但它们的作用机制和副作用可能存在很大差异。因此,在选择药物时,我们需要仔细阅读药物说明书,了解药物的成分、适应症、禁忌症和副作用。同时,我们还需要

了解药物的相互作用,避免与其他药物发生不良反应。

另外,使用抗感染药物时,我们需要注意饮食和饮水。一些抗感染药物可能会引起恶心、呕吐等胃肠道反应,因此在服药期间我们需要保持清淡饮食,避免油腻和刺激性食物。同时,多喝水也有助于药物的代谢和排出。

最后,我们需要警惕抗生素滥用的问题。抗生素只对细菌感染有效,对于病毒感染无效。如果我们出现发热、咳嗽等症状,并不一定是细菌感染,过度使用抗生素可

会造成细菌耐药性增加,给未来的治疗带来困难。因此,我们需要听从医生的建议,避免自行购买和使用抗生素。

总结起来,合理使用抗感染药物对我们的健康至关重要。我们需要了解抗感染药物的使用目的和适应症,注意药物的剂量和疗程,选择合适的抗感染药物,同时注意饮食和饮水。此外,我们还需要警惕抗生素滥用的问题,避免因一知半解而导致的错误用药。通过以上建议,我们可以更好地保护自己和家人的健康,抵抗感染,守护健康。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)