

膀胱癌来临悄无声息，早发现早治疗

□ 莫丽丽 王军雁

亲爱的读者朋友们，今天我们要聊一个既严肃又关乎健康的话题——膀胱癌。你可能觉得这离你很远，但其实它就像一个悄无声息的敌人，可能正潜伏在我们身边。不过别担心，只要我们了解它，就能早发现、早治疗，把它拒之门外！

一、膀胱癌：身体里的“潜伏者”

膀胱，这个我们身体里的“储水袋”，通常情况下默默无闻，但有时它也会成为癌细胞的温床。膀胱癌，听起来是不是有点吓人？别急，我们今天就来揭开它的神秘面纱。膀胱癌主要分为两大类：尿路上皮癌和非尿路上皮癌。尿路上皮癌就像那个擅长变脸的魔术师，变化多端，让人难以捉摸。而我们的任务，就是学会识别这位“魔术师”的手法，不让它在我们的眼皮底下耍花招。

膀胱癌可能听起来很遥远，但其实它可能就潜伏在我们身边。尿路上皮癌，这个膀胱癌的“变脸高手”，在早期可能并不会引起太大的不适，这就需要我们更加细心地观察身体的微妙变化。而非尿路上皮癌虽然相对少见，但同样需要我们提高警惕。无论面对哪一种，关键是要了解它们的“伪装术”，这样我们才能在它们露出马脚时，及时发现并采取行动。

二、那些“悄悄话”：膀胱癌的信号

膀胱癌有时会通过一些不太起眼的症状来提醒我们，比如尿血、尿频尿急、排尿时疼痛等。这些症状可能被误认为是泌尿系统的小问题，但它们也可能是膀胱癌这个不速之客的信号。所以，当你发现这些症状时，别大意，及时去医院检查一下，让医生来帮你解读这些身体的“悄悄话”。

尿血，听起来是不是有点吓人？但其实，它可能是膀胱癌在向你挥手呢。尿频尿急，就像是你的膀胱在说：“嘿，我这里有点不对劲，你得注意一下！”而排尿时的疼痛，就像是身体在敲警钟，提醒你：“喂，这里有问题，快点来检查一下吧！”这些症状虽然可能由多种原因引起，但它们都是膀胱癌可能发出的信号，我们绝不能掉以轻心。

尿血，可能只是偶尔的一两滴，也可能是一次性的，但如果你发现这种情况反复出现，那就真的需要引起重视了。尿频尿急，可能让你觉得生活变得有点“紧迫”，但别忘了，这可能是你的身体在告诉你：“嘿，我这里可能有点问题，需要你关注一下。”而排尿时的疼痛，就像是身体在说：“哎哟，这里有点不对劲，你得带我去看医生了。”

三、早发现，早治疗：亮起健康之灯

早发现的重要性不言而喻，就像是在黑暗中找到了一盏灯，能让我们看清前方的路。通过尿液检查、膀胱镜检查等方法，医生可以发现膀胱内的异常情况，从而及早确诊。记住，早发现，就意味着有更多的治疗选择和预后。

想象一下，如果你的膀胱是个房间，膀胱癌就是那个偷偷溜进来的小偷。早发现，就像是你及时打开了灯，让小偷无处藏身。而尿液检查和膀胱镜检查，就像是你的侦查工具，帮你找出那个不请自来的“客人”。尿液检查可以捕捉到那些可能的“犯罪证据”，而膀胱镜检查则像是直接进入现场的侦探，直观地观察到膀胱内部的情况。

四、预防先行：让膀胱癌无处藏身

接下来，我们得聊聊预防。虽然有些因素我们无法控制，比如年龄和家族史，但有些生活方式的调整却能帮我们降低风险。比如，戒烟！烟草中的有害物质可是膀胱癌的“好朋友”，和它说再见，膀胱癌就少了一个“潜伏”的理由。还有，保持健康的生活方式，多吃蔬菜水果，保持适度运动，这些都能让我们的身体更加强壮，抵御疾病。

戒烟，听起来是不是有点难？但想想看，你是在为自己的健康做投资，这可是最值得

的买卖。而健康饮食和运动，就像是给身体加了一层保护膜，让膀胱癌这个敌人难以攻破你的防线。健康的生活方式不仅能降低患膀胱癌的风险，还能提高整体的生活质量，让你感觉更加活力四射。

五、治疗不畏惧：多种选择，总有对策

最后，如果不幸确诊了膀胱癌，别慌！现在医学技术发达，治疗手段多样，从手术到化疗、放疗，再到免疫治疗和靶向治疗，医生会根据你的具体情况，制定个性化的治疗方案。记住，早治疗，就像及时补漏，不让问题扩大。确诊了膀胱癌，就像是在游戏里遇到了Boss，虽然挑战，但总有通关的方法。手术、化疗、放疗，这些听起来是不是有点吓人？但其实，它们就像是游戏中的不同武器，医生会根据你的“战斗情况”选择最合适的武器来帮你战胜敌人。而且，随着医学的进步，新的治疗方法不断涌现，为膀胱癌患者带来了更多的希望。

六、结语

亲爱的朋友们，膀胱癌虽然狡猾，但只要我们保持警惕，及时发现，积极预防，它就无法对我们造成太大的威胁。让我们一起行动起来，用知识武装自己，守护健康，让膀胱癌这个敌人无处遁形！

(作者单位：武警重庆总队医院)

先心病外科手术的体外循环是什么

□ 贺全燕

在医学的浩瀚星空中，先天性心脏病（简称先心病）的治疗技术如同一颗璀璨的星辰，照亮了无数患儿的未来。其中，体外循环技术作为先心病外科手术中的核心环节，扮演着至关重要的角色。今天，我们就来一场生动的科普之旅，用通俗易懂的语言，揭秘这场生命舞台上的精密舞蹈——先心病外科手术的体外循环。

一、初识体外循环：心脏手术“守护神”

想象一下，在精密复杂的的心脏手术台上，如果心脏依旧不知疲倦地跳动，医生的每一次操作都将面临巨大的挑战与风险。为了确保手术的顺利进行，体外循环技术应运而生，成为了心脏手术的“守护神”。它巧妙地在人体外部构建了一个临时的血液循环系统，宛如一座桥梁，暂时接管了心脏和肺的重任，确保在手术的关键时刻，患者的全身依然能够享受到源源不断的血液与氧气滋养，为医生精准操作提供了坚实的后盾。

二、体外循环“幕后英雄”：人工心肺机

体外循环的核心设备——人工心肺机，被誉为“生命之泵”，是确保先心病手术顺利进行的关键。它由多个精密部件协同作业，共同构建了一个临时的体外血液循环系统。

泵作为这一系统的动力源泉，模拟心脏的泵血功能，将患者体内的静脉血温柔而有力地抽出，并通过管道送往氧合器。氧合器则如同人体的肺脏，负责为血液注入新鲜的氧气，并排出其中的二氧化碳，使血液焕发生机与活力。随后，血液流经滤器，这一关卡有效去除了其中的杂质与可能形成的微血栓，保障了血液的高品质。为确保患者体温恒定，加热器适时介入，将血液温暖至接近人体的正常温度后再送回体内。而遍布系统的传感器，则如同敏锐的哨兵，时刻监视着患者的生命体征、血流动力学状态及心脏功能，为手术的安全保驾护航。

三、体外循环的“三部曲”

(一)引流：手术的序曲，手术正式开始之际，医生以精湛的技巧，通过精心设计的切口或直接利用血管通路，轻柔而精准地将患者体内的静脉血缓缓引出。这一过程如同细水长流，确保了血液流动的平稳与连续。同时，为了预防血液在离开人体后迅速凝结，医生会将抗凝剂巧妙地混入血液中，形成一道保护屏障，有效防止了体外循环过程中血栓的形成，为接下来的手术步骤奠定了坚实的基础。

(二)氧合：生命的呼吸，一旦血液被顺利引出并接受了抗凝处理，它便踏上了前往氧合器的旅程。在这个关键的“充氧站”，血液与纯净的氧气在氧合器内相遇，进行了一场生命的呼吸。通过高科技的膜交换技术，血液中的二氧化碳被高效排出，而新鲜的氧气则源源不断地融入其中，使原本暗淡的血液重新焕发出勃勃生机。这一过程不仅模拟了人体肺部的功能，更在手术期间为患者的心脏提供了宝贵的氧气支持。

(三)灌注：重生的循环，经过氧合与过滤的双重洗礼，血液变得更加纯净与充满活力。随后，加热器温柔地将这份生命的礼物加热至接近人体正常体温，确保它在回归体内时不会带来额外的负担。最终，这富含氧气、温暖如初的血液被重新输送回患者的动脉系统，如同春天的溪流再次汇入江河，为全身各组织器官带来了生命的滋养与活力。在这一刻，体外循环的奇迹得以完美展现，患者的生命也因此而重获新生。

四、体外循环在先心病外科手术中应用

在先心病外科手术领域，体外循环技术无疑扮演着“守护神”的角色。它赋予了医生在心脏暂停跳动的安全环境中施展技艺的

能力，无论是面对错综复杂的先天性心脏病矫正术，还是高风险的心脏瓣膜置换挑战，体外循环都是不可或缺的利器。这项技术不仅显著提升了手术的精准度和成功率，让医生在不受心跳干扰的情况下，更加精细地完成每一步操作；同时，它还有有效降低了术中出血及术后并发症的风险，为患者术后的快速康复奠定了坚实的基础。更重要的是，体外循环技术的引入，极大地拓宽了手术适应症的范围，让那些原本因病情复杂、风险过高而被手术门槛拒之门外的患者，重新获得了治疗与康复的希望之光。

体外循环技术，是先心病外科手术中的一道亮丽风景线。它用科技的力量，为无数患儿带来了生命的希望。在这场生命的精密舞蹈中，医生、护士和体外循环机共同演绎了一段动人的故事。我们相信，随着医学技术的不断进步和发展，体外循环技术将在未来发挥更加重要的作用，为更多患者带来健康和幸福。让我们共同期待那一天的到来——当科技与爱心相遇，生命之花必将绽放出更加绚烂的光彩！

(作者单位：广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

小儿推拿的常用手法与健康作用

□ 黄季业

小儿推拿作为一种传统的中医疗法，近年来受到越来越多家长的关注和认可。它不仅能够缓解一些常见的儿科疾病，还能在日常生活中起到保健作用。本文将介绍小儿推拿的常用手法及其对儿童健康的积极影响。

一、常用手法

1、推法：推法是小儿推拿中最基本的手法之一，主要用于疏通经络，调和气血。①直推法直推法是指用拇指或食指沿直线方向推按经络或穴位。适用于治疗感冒、咳嗽等症状。②旋推法：旋推法是指用指腹以画圆的方式推按穴位或经络，主要用于治疗消化不良、腹胀等症状。③横推法：横推法是指用指腹横向推按，经常用于缓解肌肉紧张和疼痛。

2、揉法：揉法是一种温和的推拿手法，主要通过指腹的旋转按摩来刺激穴位，具有舒缓神经、促进血液循环的作用。①指揉法：用拇指或食指指腹在穴位上做小幅度的旋转揉动，常用于缓解头痛、失眠等症状。②掌揉法：用掌根在较大面积的部位做揉动，适用于腹部按摩，改善消化功能。③拳揉法：用握拳的指关节在较大面积的部位做揉动，主要用于

背部按摩，缓解肌肉紧张。

3、捏法：捏法通过捏起皮肤和肌肉，刺激深层组织，常用于增强免疫力和改善体质。①轻捏法：用拇指和食指轻轻捏起皮肤，适用于面部和四肢的按摩，能够改善局部血液循环。②重捏法：用拇指和食指用力捏起皮肤和肌肉，适用于背部和腰部的按摩，能够有效缓解肌肉酸痛。

4、按法：按法通过指腹或掌根的按压来刺激穴位，具有疏通经络、缓解疼痛的作用。①指按法：用拇指或食指指腹在穴位上做按压，适用于头部和四肢的按摩，能够缓解头痛和四肢酸痛。②掌按法：用掌根在较大面积的部位做按压，适用于腹部和背部的按摩，能够改善消化功能和缓解背部疼痛。

二、健康作用

小儿推拿不仅能治疗多种儿科疾病，还具有显著的保健作用。以下是小儿推拿对儿童健康的几大积极影响：

1、促进消化吸收：小儿推拿可以通过按摩腹部和有关穴位，促进胃肠蠕动，增强消化吸收功能。对于经常出现消化不良、腹胀、便秘等问题的儿童，推拿疗法能够起到显著的改善作用。

2、提高免疫力：通过推拿特定的穴位，可以增强儿童的免疫功能，减少感冒、发热等常见病的发生频率。特别是在季节交替时，定期进行推拿保健，可以有效预防疾病。

3、缓解神经紧张：小儿推拿能够通过刺激神经系统，调节身体的应激反应，缓解儿童的神经紧张和焦虑情绪。对于那些经常表现出烦躁不安、睡眠不佳的儿童，推拿疗法可以帮助他们恢复平静和安心。

4、促进生长发育：通过推拿特定的穴位和经络，可以促进儿童的血液循环，增强新陈代谢，进而促进生长发育。对于发育迟缓的儿童，推拿可以起到辅助治疗的作用。

5、改善呼吸系统功能：小儿推拿可以通过按摩胸部和背部的穴位，增强肺功能，改善呼吸系统的健康状况。对于那些容易出现咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病的儿童，推拿疗法可以起到缓解症状的作用。

三、注意事项

1、选择适当的时机：最佳的推拿时机是在儿童饭后1小时左右，这样可以避免推拿过程中对胃肠造成不适。同时，推拿前要确保儿童身体干净、双手温暖。

2、掌握适当的力度：小儿皮肤娇嫩，推拿

时要注意力度适中，不要过于用力，以免造成皮肤损伤。在进行一些较深的按摩时，可以通过观察儿童的反应来调整力度。

3、注意穴位的准确性：推拿时要注意穴位的准确性，避免误按其他部位，造成不适或伤害。对于一些复杂的穴位，可以通过查阅相关资料或请教专业人士来确定位置。

4、避免长时间推拿：小儿推拿的时间不宜过长，一般每次推拿10-15分钟即可。长时间的推拿可能会导致儿童疲劳，反而不利于健康。

5、注意推拿后的反应：推拿后要注意观察儿童的反应，如出现异常不适，应立即停止推拿，必要时寻求医疗帮助。同时，推拿后的休息和饮食调理也很重要，可以帮助儿童更好地恢复。

总的来说，小儿推拿作为一种安全、有效的中医疗法，既可以治疗多种儿科疾病，又能够在日常生活中起到保健作用。然而，家长在进行推拿时需掌握正确的手法和注意事项，以确保推拿的效果和安全性。通过科学合理的应用小儿推拿，可以帮助儿童增强体质，提高免疫力，促进健康成长。

(作者单位：广西柳州市潭中人民医院)