

# 科学防癌：远离癌症威胁，健康生活

□ 马欢

癌症的发生是多因素综合作用的结果，主要包括内在因素和外在因素。

内在因素如遗传因素、内分泌因素和免疫因素等，往往难以控制；而外在因素则与我们的日常生活习惯密切相关，如吸烟、不良饮食习惯、肥胖、长期熬夜以及心理因素等。

吸烟：吸烟是公认的致癌重要因素，烟焦油中的多种化合物能诱发癌症。

不良饮食习惯：长期摄入过烫、烟熏、腌制、高盐高脂的食物，特别是发霉和隔夜的食物，含有大量致癌物质。

肥胖：缺乏运动、饮食无节制导致的肥胖，会分泌促进癌症发生的激素和细胞因子。长期熬夜：熬夜会扰乱生物钟，影响激素分泌，降低机体免疫力。

心理因素：长期负面情绪会影响免疫系统，间接增加患癌风险。

## 科学防癌，从我做起

为了预防癌症，我们可以从以下几个方面着手：

- 戒烟限酒：戒烟是预防肺癌等癌症的最有效措施之一；同时，限制酒精摄入，减少肝癌等风险。
- 合理膳食：保持均衡饮食，多吃蔬菜、水果、全谷类食品和健康脂肪，限制高糖、高盐和高脂肪食物的摄入，避免摄入霉变食物。
- 坚持体育锻炼：每周进行一定时间的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等，有助于降低癌症风险。
- 规律作息：保证充足睡眠，避免熬夜，

维持生物钟稳定，提高机体免疫力。

5. 心理调适：学会缓解压力，保持愉悦心情，减少负面情绪对免疫系统的影响。

6. 定期体检：定期进行体检和癌症筛查，有助于早期发现、早期治疗，提高治愈率。

## 结语

癌症虽然可怕，但通过科学的预防措施和健康的生活方式，我们完全有能力将其拒之门外。让我们从现在做起，从生活中的点滴做起，远离致癌因素，拥抱健康生活，向“肿瘤君”说拜拜！

记住，每个人都是自己健康的第一责任人，让我们共同努力，为自己和家人筑起一道坚实的健康防线。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

# 全科医学的定义及医疗体系的作用

□ 张宏伟

全科医学，又称为家庭医学，是一门面向社区与家庭，整合临床医学、预防医学、康复医学以及人文社会科学相关内容的综合性医学专业学科。它作为临床二级分科，旨在提供全面、连续、协调的医疗服务，关注人的生理、心理、家庭和社会等多方面因素，强调以人为中心、以家庭为单位、以社区为范围，以整体健康的维护与促进为目标的长期综合性医疗服务。全科医生，也被称为家庭医生，是经过全科医学专门训练的医疗人员，他们为个人、家庭和社区提供优质、方便、经济有效的医疗保健服务。

## 2. 提升医疗服务质量

全科医学强调以患者为中心，关注患者的整体健康，不仅治疗疾病本身，还关注患者的心理、家庭和社会支持等方面。这种综合性的医疗模式有助于提升患者的满意度和医疗服务的质量。全科医生通过长期的随访和健康管理，帮助患者建立健康的生活方式，预防疾病的发生和发展。

## 3. 健康教育和疾病预防

全科医学在健康教育和疾病预防方面发挥着重要作用。全科医生通过向患者普及健康知识，提高患者的健康素养，促进患者主动参与健康管理。他们还通过社区健康讲座、健康筛查等方式，开展疾病预防工作，减少疾病的发生，提高人群的健康水平。

## 4. 慢性病管理和老年病治疗

在慢性病管理和老年病治疗方面，全科医学具有不可替代的作用。全科医生通过长期随访和健康管理，为慢性病患者提供持续、全面的医疗服务，帮助他们有效控制病情，提高生活质量。同时，全科医生还关注老年人的整体健康，提供个性化的医疗保健服务，满足老年人多样化的健康需求。

## 5. 构建和谐医疗体系

全科医学的发展有助于构建和谐、可持续的医疗体系。通过加强基层医疗服务能力，提高医疗资源的利用效率，全科医学能够缓解大医院的就诊压力，实现医疗资源的合理配置。同时，全科医生通过社区医疗服务，加强与社区居民的联系，提高医疗服务的可及性和公平性，满足民众日益增长的健康需求。

综上所述，全科医学在现代医疗体系中具有举足轻重的地位。它以患者为中心，提供全面、连续、协调的医疗服务，不仅关注疾病的治疗，还注重健康的维护和促进。随着社会的发展和民众健康需求的增加，全科医学将在未来发挥更加重要的作用，为构建健康中国贡献力量。

(作者单位：河北省廊坊市第四人民医院)

# 浅析情绪对脾胃健康的影响

□ 张雪

脾胃同居中焦，与肝胆相邻。从五行学说来看，肝属木，脾胃属土，土需木疏，土得木而达。如果经常生气发怒，易导致肝气郁结，而气机郁滞又容易造成血瘀、痰湿等有形之邪结聚，从而引发多种胃病，进而影响胃脘部的气血运行，导致胃脘部胀闷、疼痛等不适感。因此，人生气时，肝的疏泄功能就会失常，横逆犯胃，导致脾胃虚弱，出现食欲下降、嗝气、呕吐、腹胀等症状，甚至容易引发慢性胃炎、胃溃疡等病症。

中医典籍《黄帝内经》中提到，“思则气结”，思虑过度会使气机郁结于中焦，形成脾胃气滞，进而引发一系列脾胃病症，如胃痛、胃胀、消化不良等。而现代医学研究也证实了中医的这一观点。长期处于高压与焦虑状

态，人体释放大量的应激激素，如肾上腺素和皮质醇。这些激素虽然能在短期内帮助我们应对紧急情况，但长期高水平则会对身体造成损害，尤其是肠道健康。应激激素会改变肠道微生态环境，导致有益菌减少，有害菌增多，进而引发肠道炎症、免疫紊乱等问题。研究表明，肠道菌群失衡与多种慢性疾病，如肥胖、糖尿病、抑郁症等密切相关。

面对情绪对脾胃健康的潜在影响，中医提供了独特的调理方法。首先是情志调养，保持平和的心态，避免过度思虑，是调理脾胃、维护肠道健康的重要前提。可以通过冥想、瑜伽、太极拳等方式来放松心情，减轻压力。其次是饮食调养，脾胃为气血生化之源，合理的饮食调养对于改善脾胃功能至关重

要。应多食用易于消化、富含营养的食物，如粥类、蔬菜、水果等。同时，避免过食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免损伤脾胃。

此外，中医认为“气血同源”，气血不足和运行不畅会影响到心的功能，心没办法好好地滋养神，就会出现抑郁、焦虑这些精神方面的问题。因此，脾胃病的治疗是一个综合的过程，需要把药物治疗、食疗辅助和调节情绪等多种方法结合起来。

情绪与脾胃之间的关系密切而复杂。我们应当重视情绪对脾胃健康的影响，通过调节情绪、合理饮食、适当运动等方式，维护脾胃的健康，实现身心的平衡与和谐。让我们用心呵护脾胃，以积极的心态面对生活，享受健康美好的人生。

(作者单位：河北省张家口市中医院)

# 手术室术中护理需要注意的细节

□ 赵薇

口迎接患者，协助患者平卧于手术床上，确保患者的安全和舒适。

2. 手术区域消毒：按照手术要求，使用无菌生理盐水和消毒剂进行手术区域的消毒，确保手术区域无菌。

3. 手术器械的传递：手术过程中，手术室护士要准确、及时地传递手术器械和物品，确保手术的顺利进行。

4. 术中观察：密切观察患者的生命体征、面色、神志等，发现异常情况及时报告医生。

5. 术中保暖：对于需要全身麻醉的患者，要采取保暖措施，如使用加温器、调节手术床温度等，以减少患者术中低体温的发生。

6. 术后清理：手术结束后，协助医生清理手术区域，确保无菌物品的存放和管理。

## 三、术后护理

1. 术后随访：术后一天，手术室护士要对患者进行术后随访，了解患者的恢复情况，解答患者的问题，给予必要的指导。

2. 总结与改进：根据患者术后反馈和术后随访情况，对术中护理工作进行检查和改进，提高手术室护理质量。

具体而言，术中护理需要注意以下几点细节：

1. 确认手术间的环境是否适宜，包括温度和湿度等。

2. 确保手术器械和物品的准备充足、性能完好。

3. 准确及时地传递手术器械和物品，确保手术的顺利进行。

4. 密切观察患者的生命体征等指标，发

现异常情况及时报告。

5. 注意患者的保暖措施，减少患者术中低体温的发生。

6. 术后清理和管理无菌物品，确保无菌操作。

7. 术后对患者进行随访，了解患者的恢复情况，解答患者的问题，给予必要的指导。

8. 不断总结和改进行术中护理工作，提高护理质量。

总之，手术室术中护理需要关注细节，确保手术的顺利进行和患者的安全与舒适。通过术前准备、术中护理和术后护理的细节落实，可以有效地提高手术室护理的质量和效率。同时，我们也要不断提高自身专业素质和能力水平，为患者提供更加优质、高效、安全的护理服务。

(作者单位：河北省霸州市中医院)

手术室，是医院内最为神秘和关键的地方之一。在这里，医生们为患者进行各种各样的手术，而术中护理则是确保手术顺利进行和患者安全的重要环节。那么，手术室术中护理需要注意哪些细节呢？本文将深入探讨这一问题。

## 一、术前准备

1. 术前访视：手术室护士在术前一天到病房进行访视，了解患者的病情、手术方式、麻醉方式，评估患者的身体状况，确定手术间的温度和湿度是否适宜。

2. 物品准备：根据手术通知单和手术要求，准备手术所需的物品和器械，确保数量充足、性能完好。

## 二、术中护理

1. 迎接患者：手术室护士要在手术室门