

# 肺癌的预防与早期发现

□罗萍

有害物质的释放。日常生活中,注意保持室内通风,定期清洁空调、空气净化器等设备,以减少空气中的尘埃和污染物。此外,使用高效的油烟机或开窗通风等措施,可以降低油烟对肺部的损害。

## 3. 减少职业暴露

长期暴露于石棉、镉、硅等致癌物质中的工人,患肺癌的风险显著增加。因此,这些行业的从业人员应严格做好防护措施,如佩戴防尘口罩、穿戴防护服等,并定期进行职业健康检查。

## 4. 健康生活方式

保持健康的生活方式也是预防肺癌的关键。多吃新鲜蔬菜和水果,富含抗氧化物质和维生素,有助于减少体内自由基的产生,降低癌症风险。同时,适量的运动可以增强身体免疫力,提高抵抗疾病的能力。保持规律的作息和均衡的饮食,有助于维持健康的免疫系统,从而预防肺癌。

## 5. 积极治疗慢性疾病

慢性阻塞性肺疾病(COPD)等慢性疾病与肺癌的发病风险密切相关。因此,患者应积极治疗这些慢性疾病,控制病情发展,减少肺癌的发病风险。

## 6. 保持良好心态

保持积极乐观的心态,减轻焦虑和压力,有助于提升免疫力和抵抗力,从而降低患病风险。

## 二、肺癌的早期发现途径

### 1. 定期体检

对于有肺癌家族史、长期吸烟史等高危人群,应定期进行肺部CT或胸片检查。低剂量薄层螺旋CT检查是发现早期肺癌的有效手段,是肺癌高危人群的体检首选。通过定期体检,可以及时发现肺部异常,并进行进一步检查和确诊。

### 2. 注意早期症状

虽然早期肺癌症状不明显,但仍需警惕一些可能的早期信号。如刺激性干咳或少量黏液痰、痰中带血点或血丝、胸部不规则隐痛或钝

痛等。一旦出现这些症状,尤其是持续或间断咳嗽超过三周不见好转,应及时就医检查。

### 3. 肺结节的监测

肺部结节在正常人群中发病约占一定比例。初次发现的肺小结节,大部分是良性的,但仍需高度重视,因为仍有一定癌变几率。因此,对于发现的肺结节,应定期进行监测和复查,及时发现和处理可能的癌变情况。

## 三、结语

肺癌的预防需要从远离烟草、改善室内空气质量、减少职业暴露、保持健康生活方式、积极治疗慢性疾病以及保持良好心态等多个方面入手。通过这些措施的实施,我们可以有效降低肺癌的发病风险。同时,通过定期体检和注意肺癌的早期症状,我们可以及时发现并治疗早期肺癌,提高治愈率和生活质量。希望公众能够提高健康意识,积极采取预防措施,降低肺癌风险。只有我们共同努力,才能有效应对肺癌这一全球性的健康挑战。

(作者单位:四川省南部县中医医院)

# 情绪与健康:中医内科解读情志致病

□苏常兴

性高血压、心脏病等心血管疾病的风险,而积极情绪有助于降低血压和心率。

3. 消化系统:情绪紧张或焦虑时,人们可能出现胃痛、腹泻或便秘等问题,因为情绪能影响胃肠道的蠕动和分泌。

4. 睡眠系统:负面情绪可能导致失眠或降低睡眠质量,而积极情绪能改善睡眠质量。

## 三、情绪调节与健康维护

为了维护身心健康,需要学会调整情绪,保持积极乐观的心态。以下是一些有效的方法:

1. 合理发泄情绪:当情绪积累到一定程度时,应合理发泄,如通过倾诉、运动、写日记等方式,避免情绪过度压抑。

2. 改变生活环境:当遇到烦恼时,不妨改变一下生活环境,如去户外散步、旅游,以

3. 思(忧)伤脾:脾主运化水谷,思虑过度会导致食少纳呆、脘闷腹胀、大便不调等,长期则出现神疲乏力、健忘等症状。

4. 悲伤肺:肺主治节,主周身之气。过度悲伤会使肺气耗散,出现精神淡漠、气短自汗、低热清瘦等症状。

5. 恐(惊)伤肾:肾主藏精,主生殖,司二便。惊恐过度会使肾气不固,表现为阳痿、遗精、腰膝酸软等生殖机能障碍。

## 二、情绪对生理系统的影响

现代医学研究也证实,情绪与健康之间的关系体现在多个生理系统上:

1. 免疫系统:积极情绪有助于增强免疫功能,而消极情绪如焦虑和抑郁可能削弱免疫反应,增加疾病易感性。

2. 心血管系统:长期负面情绪会增加慢

情与健康之间的关系自古以来就备受关注。中医内科理论认为,人的情绪活动与健康状态息息相关,过度或持久的情绪波动会导致疾病的发生。以下从中医内科的角度,详细解读情志致病及其与健康的关系。

## 一、情志分类及其对健康的影响

中医将人的情绪分为七情,即怒、喜、忧、思、悲、恐、惊。每种情绪都与特定的脏腑相关联,过度表达或持续时间过长会导致相应的脏腑功能失调。

1. 怒伤肝:肝主藏血,能疏泄情志活动。愤怒太过会使肝气逆乱,出现肋肋胀痛、咳嗽、腹胀不食等症状。

2. 喜伤心:一般喜悦心情对心神功能有利,但喜乐至极或突然大喜过望可能导致心悸失眠、面红身热、精神错乱等问题。

放松心情。

3. 集中注意力:当情绪波动时,可以尝试将注意力集中到某一件事上,如阅读、听音乐、绘画等,以转移注意力。

4. 体育锻炼:体育活动不仅能分散注意力,还能加速血液循环、加深肺部呼吸,使紧张情绪得到松弛。

5. 寻求专业帮助:当自我调节无效时,应及时寻求专业心理咨询,避免情绪问题进一步恶化。

## 四、结语

情绪与健康之间存在着密切的关系,中医内科理论对此有着深刻的认识。通过调节情绪,可以维护身心健康,预防疾病的发生。因此,我们应该学会正确应对情绪变化,保持积极乐观的心态,以享受健康幸福的生活。

(作者单位:河北省隆化县沟门乡卫生院)

# 急性心肌梗死的识别与自救指南

□殷英

房颤动等心律失常,可能引起心悸、头晕、晕厥等症状。

4. 恶心呕吐:疼痛刺激和胃肠道淤血可导致恶心、呕吐等胃肠道症状,部分患者可能会误以为是胃肠道疾病而延误诊治。

5. 出冷汗:由于疼痛和应激反应,患者会出现交感神经兴奋,导致出冷汗、面色苍白、皮肤湿冷等症状。

## 二、急性心肌梗死的识别

急性心肌梗死的症状多样,但如果有以下症状之一或多个,应高度怀疑此病:

1. 突然出现的心前区不适,剧烈疼痛。胸部憋闷,压榨感,烦躁不安,出汗,恐惧或濒死感。

2. 呼吸困难,恶心呕吐等症状。

少数患者无疼痛发生,但可能出现其他上述症状。

此病常见于中老年人,但年轻人也需警惕。

3. 立即停止活动:就地坐卧休息,减少心肌耗氧量。

2. 拨打120:迅速拨打急救电话,等待救援。

3. 嚼服阿司匹林:如有条件,嚼服阿司匹林300mg,可防止血栓形成。

4. 给予氧气吸入:如有氧气设备,可给予患者氧气吸入。

5. 心肺复苏:如发现患者意识逐渐萎靡甚至呼之不应,立即观察颈动脉或桡动脉是否有搏动以及是否有自主呼吸,如无呼吸及动脉搏动或无法确定是否有动脉搏动,立即开始心肺复苏,直到120到达现场。

## 四、急性心肌梗死的预防

预防急性心肌梗死,应做到以下几点:

1. 健康饮食:减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,增加膳食纤维、水果、蔬菜和全谷类食物的摄入量。

2. 坚持运动:每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

3. 不吸烟:戒烟是预防急性心肌梗死的重要措施之一。

4. 控制血压和血糖:积极控制血压和血糖水平,遵循医生的用药和饮食建议。

5. 定期检查:定期进行心电图检查,早期发现心脏问题。

## 结语

急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病,但通过了解识别方法和自救措施,我们可以更好地应对这一紧急情况,挽救生命。保持健康的生活方式,积极预防,也是减少急性心肌梗死发生的重要手段。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 透视身体奥秘:医学影像诊断大揭秘

□尹春悦

医学影像诊断作为现代医学的重要组成部分,如同医生的“透视眼”,帮助揭示身体的秘密,为精准医疗提供可靠依据。本文将详细介绍医学影像诊断的原理、常用技术、流程及案例,让您对这一领域有更全面的了解。

## 一、医学影像诊断的原理

医学影像诊断依赖于一系列技术和设备,这些技术和设备能够生成人体内部结构和器官的详细图像。主要技术包括X射线、CT、MRI、超声成像和核医学成像。

1. X射线:利用X射线的穿透能力,显示骨骼的形态,广泛应用于骨折、肺炎、肺结核等疾病的诊断。

2. CT:通过X射线进行断层扫描,生成人体器官的横截面图像,提供详细的解剖结

构信息,尤其在颅脑、胸部、腹部和脊柱疾病的诊断中具有重要作用。

3. MRI:利用磁场和射频波获得人体组织的详细图像,能够清晰显示软组织结构,适用于脑部疾病、脊柱疾病和肿瘤的诊断,具有无辐射、高分辨率的特点。

4. 超声成像:利用声波的反射原理探测人体组织的结构和功能,实时、无创、无辐射,广泛应用于心脏病、肝脏病、妇产科疾病的诊断。

5. 核医学成像:利用放射性示踪剂对人体内部代谢过程进行成像,包括PET和SPECT,在肿瘤、神经系统疾病和心血管疾病的诊断中具有独特价值。

## 二、医学影像诊断的流程

医学影像诊断的流程包括患者信息管理、

影像采集、图像处理、影像解读和报告撰写。

1. 患者信息管理:建立完善的患者信息管理系统,确保患者信息的安全和隐私,为后续影像采集与处理提供准确的基础数据。

2. 影像采集:医师根据患者的疾病情况和临床需求,选择合适的成像技术和设备进行影像采集,确保图像质量准确可靠。

3. 图像处理:对采集到的图像进行调整,如对比度、清晰度等,以提高诊断的准确性。

4. 影像解读:医师仔细解读和分析采集到的影像,按照规范的格式和要求完成影像学报告,描述病变情况,为临床医生提供准确的诊断依据。

5. 报告撰写:影像学报告需要清晰明了,确保报告的准确性、简洁性和规范性。

## 三、医学影像诊断的案例分享

医学影像诊断在临床实践中发挥了重要作用,以下是一些典型案例:

1. 双肾钙化:通过腹部X线检查发现双侧肾脏轮廓内见多发团块状致密影,诊断为双肾钙化,揭示了肾功能障碍的原因。

2. Joubert综合征:颅脑MRI检查发现双侧小脑上脚增粗、变长,诊断为Joubert综合征,这是一种罕见的先天性染色体畸形。

3. Chiari畸形:颅脑MRI检查显示小脑扁桃体向下疝入到下颈椎管内,诊断为Chiari畸形I型,揭示了后脑先天性畸形的特征。

医学影像诊断不仅能够帮助医生进行健康筛查、风险评估和早期诊断,还能够监测病情变化并进行预后评估,是现代医学不可或缺的一部分。

(作者单位:河北省承德市中医院)