

# 预防肺癌的有效措施及治疗方法

□ 隰成林

肺癌,也称为原发性支气管肺癌,是起源于气管、支气管黏膜或腺体的恶性肿瘤。根据组织病理类型,肺癌可分为小细胞癌和非小细胞癌,其中非小细胞癌又包括腺癌和鳞癌。肺癌是全球最常见的恶性肿瘤之一,尤其在男性中,其发病率和死亡率均居所有恶性肿瘤之首。肺癌的临床表现复杂多样,包括咳嗽、痰中带血、胸闷气短、胸痛以及声音嘶哑等。晚期患者还可能出现头颈面上肢水肿、头痛、恶液质等症状。

## 预防肺癌

预防肺癌的关键在于控制高危因素。以下是一些有效的预防措施:

- 戒烟:**吸烟是肺癌发生的主要危险因素,约85%的肺癌死亡可归因于吸烟。戒烟是预防肺癌的最重要措施。
- 改善环境:**长期暴露于石棉、砷、镉、铬等致癌物质的环境中会增加肺癌的发病风险。因此,改善工作环境,减少有害物质的接触,对从事相关行业的人员尤为重要。同时,保持家庭环境通风良好,减少室内空气污染,如使用环保装修材料、定期清洁空调滤网等,也是预防肺癌的有效手段。
- 健康饮食与运动:**均衡的饮食结构,富含蔬菜水果、全谷物和优质蛋白质的食物,有助于增强身体免疫力,降低患癌风险。此

外,适量的体育锻炼能够改善心肺功能,促进新陈代谢,对预防肺癌也有积极作用。

4. **定期筛查:**对于高危人群,如长期吸烟者、有肺癌家族史者等,定期进行低剂量螺旋CT筛查,可以早期发现肺癌病变,提高治愈率。

## 治疗肺癌

肺癌的治疗强调综合治疗与个体化方案。以下是一些主要的治疗方法:

- 手术治疗:**手术切除是早期至早中期肺癌患者的首选治疗方法。通过切除病变组织,达到根治的目的。手术方式包括开胸手术和胸腔镜微创手术等,具体选择需根据患者病情、身体状况及医生评估决定。

2. **放疗与化疗:**放疗利用高能射线杀死癌细胞,化疗则通过化学药物抑制癌细胞的生长和分裂。两者可单独使用,也可联合应用,以提高治疗效果。

3. **靶向治疗和免疫治疗:**随着分子生物学的发展,靶向治疗和免疫治疗逐渐成为肺癌治疗的新趋势。这些治疗方法具有高效低毒的特点,为晚期肺癌患者提供了新的治疗选择。

总之,肺癌的防治是一个系统工程,需要政府、医疗机构、社会组织及公众的共同努力。通过科学认知、积极预防与有效治疗,我们有望降低肺癌的发病率和死亡率,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北大学附属医院)

# 如何培养小天使的良好睡眠习惯

□ 刘文静

新生儿期是宝宝成长发育的关键阶段,充足的睡眠对他们的体格和智能发育至关重要。然而,许多新手父母常常为宝宝的睡眠问题而烦恼。

本文将详细探讨如何培养新生儿良好的睡眠习惯,帮助小天使们享受优质睡眠。

## 1. 了解新生儿的睡眠模式

新生儿的睡眠模式与成年人截然不同。他们的睡眠周期短,通常在40-45分钟之间,包括浅睡眠、深睡眠和清醒等状态。浅睡眠阶段,宝宝会动来动去,哼唧几声,易受环境影响;而深睡眠阶段,则是他们生长发育的重要时期。理解这些睡眠状态,有助于父母更好地应对宝宝的睡眠问题。

## 2. 营造安静和黑暗的环境

新生儿需要大量的睡眠,而一个安静、黑

暗的环境有助于他们更快入睡。保持卧室安静,减少噪音干扰;调节室内光线,尽量保持黑暗,有助于区分白天和黑夜,从而建立良好的睡眠习惯。此外,不宜在卧室放置电视、手机等电子设备,以免影响宝宝的睡眠质量。

## 3. 定时喂养,建立规律的生物钟

新生儿需要频繁喂养,尤其是在出生后的头几个月。定时喂养可以帮助宝宝建立规律的生物钟,从而更容易入睡。建议家长在宝宝睡前进行最后一次喂养,确保他们吃饱喝足,减少夜间醒来的次数。同时,注意喂养的间隔时间,避免过度喂养或饥饿导致的睡眠问题。

## 4. 避免过度刺激,合理安排睡前活动

在睡前,尽量避免过度刺激宝宝,如大声说话、玩耍或看电视等。这些活动可能会使宝

宝过于兴奋,难以入睡。相反,可以安排一些温和的睡前活动,如擦脸、按摩、换睡衣、讲故事等,活动内容每天基本保持一致,时间控制在20分钟左右。这些活动有助于宝宝放松心情,为入睡做好准备。

## 5. 使用安抚物,但确保安全

安抚物,如奶嘴、毛绒玩具或毯子,可以帮助宝宝感到安全和舒适,从而更容易入睡。然而,在使用安抚物时,要确保其安全性,避免小零件或硬边导致宝宝吞食或受伤。此外,随着宝宝年龄的增长,应逐渐减少安抚物的使用,避免形成依赖。

## 6. 培养良好的睡姿,确保安全睡眠

新生儿应平躺在背部睡觉,这是最安全的睡姿。避免让宝宝趴睡或侧睡,因为这可能会增加猝死的风险。此外,保持宝宝床上用品

的整洁和卫生,避免使用过软的床垫和枕头,确保宝宝的安全睡眠。

## 7. 逐步培养自行入睡的能力

随着宝宝身体的发育成熟,应逐步培养他们自行入睡的能力。在宝宝有睡意时,将他们放入婴儿床,让他们自己入睡。虽然小月龄宝宝可能需要抱睡或奶睡,但应避免全程抱着睡或吃着奶睡的不良习惯。

## 结语

充足的睡眠对新生儿的成长发育至关重要。通过了解宝宝的睡眠模式、营造安静和黑暗的环境、定时喂养、避免过度刺激、使用安抚物、培养良好的睡姿以及逐步培养自行入睡的能力等方法,可以帮助宝宝建立良好的睡眠习惯。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)

# 儿童发热的机理及就医的重要性

□ 任晶晶

儿童发热是家长们常常面对的问题,也是许多新手父母最为担忧的健康问题之一。发热本身并不是一种疾病,而是身体对病原体入侵的一种防御反应,是免疫系统在工作的一种表现。然而,发热何时需要就医,何时可以在家中观察,却是许多家长需要了解的重要知识。

本文将从医学角度,分条阐述儿童发热何时需要就医的重要性。

## 一、正常体温与发热定义

正常人的体温一般在36°C至37°C之间波动,不同个体之间略有差异。临床工作中,通常采用肛温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或腋温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 定义为发热。儿童体温波动较大,尤其是小儿,易发热。因此,家长需要了解正常体温范围,并学会正确测量体温。

## 二、发热的机理与利弊

发热是身体对病原体入侵的一种防御反应,有利于进一步清除病原体,战胜疾病。中等程度的发热可以增强某些免疫细胞的功能,减缓一些细菌和病毒的生长和复制。然而,持续高热(如超过39°C)时,免疫功能会受损,可引发细胞变性坏死,甚至危及生命。因此,对发热儿童的初始评估很重要,包括体温、呼吸频率、心率及末梢循环情况。

## 三、发热的常见原因

儿童发热的原因多种多样,常见的包括病毒感染(如感冒、流感)、细菌感染(如耳炎、肺炎)、接种疫苗后的反应等。大多数情况下,儿童发热是自限性的,会在几天内自然缓解。然而,某些特殊情况下,如高热伴有呼吸急促、呕吐、颈部僵硬等症状,可能存在严重的细菌

感染,需要紧急就医。

## 四、何时需要就医

- 年龄因素:**3个月以下婴儿体温超过38°C,3个月至3岁儿童体温持续超过39°C,或发热超过3天,需要立即就医。
- 伴随症状:**发热伴随有严重的头痛、颈部僵硬、持续的腹痛、尿频、尿痛等症状,或孩子出现呼吸急促、持续哭闹不止、难以安抚、嗜睡、拒绝饮水、皮肤出现紫色斑点、抽搐等症状,需要立即就医。
- 特殊情况:**早产儿、免疫系统功能低下的孩子,以及有慢性疾病的孩子,即使发热不高,也需要及时就医。

## 五、家庭护理与观察

对于大多数儿童发热,家庭护理与观察是更为合理的选择。

家长可以通过温水外敷额头、减少衣服穿着、降低室内温度、多饮水等方式辅助降温,使孩子感到舒适。同时,记录孩子的体温变化、症状表现及服药情况,以便医生评估。6月龄以上儿童,推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬进行退热,但需在医生指导下用药。

## 六、总结与建议

发热是儿童成长过程中常见的经历,通过正确处理和细心护理,大多都能安全度过。然而,当家长发现孩子发热伴有上述提到的需要就医的症状时,应及时就医,以免延误病情。

记住,医生的判断和专业治疗是孩子康复的关键。同时,家长也应加强孩子的日常护理,提高抵抗力,预防感冒等疾病的发生。

(作者单位:河北省廊坊市霸州市妇幼保健院)

# 人工授精与试管婴儿的不同之处

□ 宋歌

在医学技术的不断进步下,人工授精与试管婴儿成为许多不孕不育夫妇的福音。这两种辅助生殖技术各有特点,为不同的生育需求提供了解决方案。

## 一、人工授精:简单直接的爱的传递

人工授精是一种较为简单的辅助生殖技术,通过将优化后的精子直接注入女性生殖道内,提高受孕几率。其成功率通常在15%-30%之间,但可以通过多种方式来提高。

- 生活方式调整:**包括均衡饮食、规律运动和戒烟限酒,这些行为改变有助于提高整体健康水平,从而改善生育能力和子宫内环境。
- 心理支持:**心理咨询和认知行为疗法

等方式能够减轻压力和焦虑,提高身体对人工受精过程的适应能力。

3. **药物促排卵:**使用促黄体生成素释放激素类似物等药物来刺激卵巢排卵,增加受孕机会。

4. **子宫内膜准备:**通过口服或注射雌激素和孕激素来增厚子宫内膜,为着床创造良好条件。

5. **精子优化处理:**包括上游法分离活动力强的精子、洗涤去除抗精子抗体等操作,确保高质量精子与卵子结合。

## 二、试管婴儿:高科技的生育奇迹

试管婴儿技术,即体外受精-胚胎移植技术,是一种更为复杂的辅助生殖手段。其成功率通常在50%-70%之间,远高于人工

授精。

1. **技术原理:**从女性体内取出卵子,与男性精子在体外结合受精后,将胚胎移植回女性子宫内。这一过程包括取卵、受精、胚胎培养、胚胎移植等多个步骤。

2. **适应症:**主要适用于女性输卵管梗阻、排卵障碍、子宫内膜异位症等情况,以及男性严重少精、弱精或无精症等不育问题。

3. **关键因素:**试管婴儿的成功率受到多种因素的影响,包括年龄、胚胎质量、子宫内膜的容受性等。年轻女性、优质胚胎和适宜的子宫内环境都有利于提高成功率。

4. **个性化治疗:**根据每位不孕女性的自身特点,制定个性化的促排卵方案,以获得最优的促排卵结局。同时,通过精子数量、形态、

活力和精子DNA碎片指数等指标对男性生育能力进行评估,优化精子质量。

## 三、选择适合自己的辅助生殖技术

在选择人工授精或试管婴儿时,需要综合考虑自身的生育状况、经济条件以及心理承受能力等因素。建议咨询专业的医生,获得个性化的指导意见。同时,选择正规、信誉良好的医院进行诊疗,避免上当受骗。

无论是人工授精还是试管婴儿,都是现代医学技术的伟大成果,为不孕不育夫妇带来了生育的希望。它们如同爱的种子,在科技与爱的共同呵护下,绽放出生命的奇迹。让我们珍惜这些技术带来的福音,为每一个渴望生育的家庭带去幸福和希望。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)