

# 胃癌防治新视角：从饮食到情绪的全方位关注

□ 宁鹤鹤

在过去的几十年里，随着生活方式的改变，胃癌已经成为我国最常见的恶性肿瘤之一。除了传统的高危因素，如吸烟、饮酒、慢性炎症等，我们的饮食方式和情绪状态也对胃癌的发病起着重要作用。本文将提供一个胃癌防治的新视角，即从饮食到情绪的全方位关注。

## 一、饮食对胃癌的影响

首先，我们得承认，饮食是胃癌的主要风险因素之一。高盐、腌制、熏制和油炸食物都可能含有大量的亚硝酸盐和其他有害物质，这些物质在长期摄入的情况下，可能引发胃

部慢性炎症，进而增加患胃癌的风险。此外，饮食不均衡，尤其是缺乏新鲜蔬果，也与胃癌的发生有关。因此，我们应倡导健康的饮食习惯，减少高盐、腌制、熏制和油炸食物的摄入，增加蔬果的摄入量。

## 二、情绪对胃癌的影响

除了饮食，我们的情绪状态也对胃癌的预防和治疗起着重要作用。长期的情绪压力和焦虑可能引发胃部不适，甚至发展为慢性炎症。研究表明，长期的负面情绪可能导致免疫系统的紊乱，从而增加患癌风险。因此，我们应学会管理情绪，通过运动、呼吸训练、冥

想等方式来缓解压力和焦虑。

## 三、胃癌防治新策略

对于胃癌的防治，我们需要从饮食和情绪两方面入手。首先，我们需要建立健康的饮食习惯，尽量减少高盐、腌制、熏制和油炸食物的摄入，增加蔬果的摄入量。其次，我们需要学会管理情绪，通过各种方式来缓解压力和焦虑。在家庭和社会层面，我们也应该为人们提供更多的心理支持和健康生活方式的教育。

通过以上的讨论，我们可以看到饮食和情绪在胃癌防治中的重要性。我们不仅要关注饮食的健康，还要关注情绪的健康。事实

上，我们的身体和心理健康是相互关联的。一个健康的饮食可以提供我们身体所需的营养，而一个良好的情绪状态则可以提高我们的心理健康水平。因此，我们应该将这两方面结合起来，全方位地关注我们的健康。

胃癌的防治并非一日之功，它需要我们从日常生活的点滴做起。无论是健康的饮食习惯还是良好的情绪管理，都需要我们在日常生活中不断实践和坚持。只有通过全方位的关注和努力，我们才能有效地降低胃癌的发生率，提高我们的健康水平。

(作者单位：河南省肿瘤医院)

# 甲状腺疾病的饮食调理措施

□ 王文玉

在人体众多内分泌腺中，甲状腺虽然看似微小，却发挥着举足轻重的作用。今天，我们将一起走进这个神秘的小小腺体，探讨甲状腺的功能和影响，以及我们在日常生活中如何通过饮食调理来保持健康。

## 一、甲状腺的概述

甲状腺位于颈部，形似蝴蝶，是人体最大的内分泌腺体。其主要功能是合成和分泌甲状腺激素，这是一种重要的内分泌激素，对人体的新陈代谢、生长发育和组织修复具有调节作用。

## 二、饮食与甲状腺的关系

1. 碘摄入：甲状腺激素的合成离不开碘元素。摄入足够的碘对于维持甲状腺的正常

功能至关重要。在日常饮食中，海带、紫菜、海鱼等富含碘的食物是碘的主要来源。

2. 蛋白质：甲状腺激素的合成也需要蛋白质的参与。肉类、鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物有助于维持甲状腺的正常功能。

3. 维生素：维生素 A、维生素 C、维生素 B 等对维持甲状腺的正常功能也有一定作用。这些维生素在许多新鲜水果和蔬菜中含量丰富。

## 三、甲状腺疾病的饮食调理

1. 甲状腺功能亢进：对于甲状腺功能亢进的患者，应限制高碘食物的摄入，如海带、紫菜等。同时，减少辛辣、刺激性食物。摄入

退的患者，可以适当增加富含碘的食物摄入，如海鱼、海虾等。同时，增加优质蛋白质的摄入，以促进甲状腺功能的恢复。

## 四、健康饮食建议

1. 多样化饮食：保持饮食多样化，摄入各种富含营养的食物，以满足身体的需求。

2. 适量摄入碘：适量摄入富含碘的食物，如海带、紫菜等。对于甲状腺功能亢进的患者，应适当减少高碘食物的摄入。

3. 合理搭配肉类、鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物，以满足甲状腺激素合成的需求。

4. 多食用新鲜水果和蔬菜，尤其是富含维生素 A、维生素 C、维生素 B 等的食物，以

促进甲状腺的正常功能。

5. 避免过度加工食品：过度加工的食品往往会导致营养流失，不利于身体健康。建议选择天然、有机的食品，以获得充足的营养。

6. 控制食物摄入量：根据自身身体状况，合理控制食物的摄入量。不要盲目追求减肥或增肌，而忽略了自己的身体需求。

小小甲状腺在人体内起着至关重要的作用，而饮食则是维护其正常功能的关键。通过了解甲状腺与饮食的关系，掌握甲状腺疾病的饮食调理方法，我们可以在日常生活中合理搭配饮食，为健康打下坚实的基础。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

# 麻醉对记忆和认知功能的影响是暂时的吗

□ 周利君

在我们的日常生活中，麻醉经常被用于手术、牙科治疗、甚至日常疼痛管理。然而，麻醉的影响常常被人们忽视，尤其是对记忆和认知功能的影响。这篇文章将深入探讨麻醉对记忆和认知功能的影响，并试图解答一个核心问题：这些影响是暂时的吗？

首先，我们要明确的是，麻醉主要是通过干扰神经系统的正常功能来实现的。这种干扰可能会影响到我们的大脑功能，包括记忆和认知。在手术或牙科治疗过程中，麻醉药物被注射到我们的体内，它会进入血液循环，最终到达大脑。这些药物通过干扰神经

细胞之间的信息传递，来达到麻醉的效果。

关于麻醉对记忆的影响，我们可以从两个层面来理解。首先，麻醉可能会直接干扰记忆的储存和提取。一些麻醉药物可以阻断大脑中负责记忆的区域（如海马体）的神经传递。这可能会影响到患者对手术或治疗过程的记忆。其次，麻醉可能会影响大脑的认知功能，包括注意力、警觉性和判断力等，这些都与记忆的储存和提取密切相关。

那么，这些影响是暂时的吗？根据现有的科学研究，答案是肯定的。大多数麻醉药物在体内会逐渐分解和代谢，其影响也会随

之减弱并消失。在麻醉药物的作用下，大多数患者会在手术后逐渐恢复他们的记忆和认知功能。尽管这个过程可能会因个体差异而有所不同，但大多数人在麻醉药物的影响消失后，他们的记忆和认知功能会恢复到正常水平。

然而，这并不意味着我们可以忽视麻醉的风险。麻醉药物的使用可能会产生一些副作用，如呼吸抑制、低血压、甚至心跳停止。这些副作用在某些人中可能会更加明显。因此，在麻醉过程中，医生和护士需要对患者进行密切的监测，以确保他们的安全。

麻醉对记忆和认知功能的影响是暂时的。然而，这并不意味着我们可以随意使用麻醉药物。每个患者都应有知情权，了解他们可能面临的风险和副作用。医生需要在对患者进行评估后，根据他们的具体情况来决定是否适合使用麻醉药物。

未来，随着科学技术的进步，我们可能会开发出更安全、更有效的麻醉药物，以减少对记忆和认知功能的影响。但就目前而言，我们需要更加了解麻醉的影响，并采取适当的措施来保护我们的健康。

(作者单位：河南省内乡县人民医院)

# 高血压患者如何做好自我管理

□ 鹿凯芳

高血压已经成为危害人们身体健康的一大慢性疾病，在人们生活习惯及饮食结构发生变化的基础上，高血压发病率逐年升高，且呈现出年轻化特征。一般来说，临床高血压制要通过降压药控制血压。以免引起各种并发症，危害其他重要器官。

## 一、什么是高血压

高血压(hypertension)是指一种以体循环动脉血压(舒张压和收缩压)升高为显著特征，可伴有重要器官功能或老器质性损伤的临床综合征，高血压属于慢性病。高血压的发病原因有哪些？

(1)遗传因素：高血压可以通过基因遗传，大约有 30%-50%的高血压患者家族中都有高血压，这也是高血压的发病率不断增长的原因之一；

(2)生活习惯因素：在日常生活中饮食上摄入过多的盐和饱和脂肪酸，长期大量饮酒都会引发高血压，另外吸烟可以加快动脉硬化化的速度。

(3)精神和环境因素：长期焦虑、精神紧张、激动或受到噪音影响的人群容易导致高血压的发病。

(4)药物的影响：长期服用避孕药、或是激素和消炎止痛药等都可能引发高血压。

(5)年龄因素：随着人们年龄的不断增长，40 岁以上人群高血压的发病率要比 40 岁以下人群高血压的发病率高。

(6)其他疾病的影响：肥胖、甲状腺疾病、糖尿病、肾动脉狭窄、肾上腺占位性病变或其他神经内分泌肿瘤等疾病都可能引发高血压的发病。

## 二、高血压患者如何做好自我管理

### 一、做好用药管理

(1)坚持服药：高血压属于临床常见病，

若是需要降压药控制血压，那么需要坚持长期用药。因为高血压是一种慢性病，并非一朝一夕形成。有些人用药后发现血压恢复正常了，就立即停药，这是大错特错的，盲目停药容易导致血压波动，若是真的要停药，需在医生指导下，达到停药标准后方可停药。因此，用药期间，高血压患者一定要遵医嘱坚持用药，方可达到治疗目的，控制血压，稳定病情。

(2)用药剂量：药物治疗期间需要控制用药剂量，不同剂量的降压药，效果不同，有些人盲目用药，过量服用降压药，很容易发生急性低血压，影响病情控制。若是服药剂量不足，则难以有效控制血压，导致血压异常升高。因此，在用药期间，高血压患者一定要遵医嘱，合理用药，切勿随意地减药物剂量，且要按时服用。

(3)用药时间：用药期间，需注意用药时间，部分药物需要在饭前用药，就是说空腹状态下服药，然而，有些药物需要在饭后服药，以免损伤肠道或者胃部。医生开药后，应该详细咨询用药的时间，以免错误用药。

(4)不同药物注意事项：第一，钙通道阻滞剂，例如，硝苯地平、氨氯地平是目前应用较广泛的降压药。长期服用此类药物，可能引起频繁头痛、脚眼水肿及牙龈增生等，若是已经伴有习惯性头痛者。不建议服用此类药。此类降压药具有降压效果强的特点。且药效迅速，很容易导致心悸、心动过速等症状，用药期间需注意监测血压变化，另外，不可用果汁或者酒类送服药物。

第二，血管紧张素酶抑制剂，例如：依那普利、卡托普利等此类药物，可能引起持续性干咳，若是干咳严重对睡眠造成影响。且无法控制，应该选择新的长效制剂治疗，如雷米普利、福辛普利等，需要注意的是，很多高血压患者服用此类降压药效果欠佳，若是监测显

示血压并未得到控制，应该及时换药。第三血管紧张素 II 受体拮抗剂，例如：厄贝沙坦、沙库巴曲缬沙坦，此类药物较新，降压作用强，是治疗糖尿病合并高血压的首选药物。服药期间切勿过量用药，过量服药容易引起低血压。同时，注意用药期间可能引起肌肉痉挛、眩晕及失眠等表现。总体来说此类药物副作用少，安全可靠，但要注意，妊娠高血压患者不宜选择此类药物。

第四，利尿剂，例如，安体舒通、呋塞米、氢氯噻嗪、呋达帕胺等，经常配合“沙坦”类药物治疗，适用于治疗顽固性高血压及附带水肿的严重高血压。长期使用利尿剂可能导致低血钾，低血钾引起身体异常疲劳、肌肉疼痛及腿抽筋等问题。因此，建议服用此类降压药的患者，生活中多吃富含钾的食物，包括菠菜、香蕉、土豆及红薯等，利尿剂可能升高尿酸及血糖，因此。用药期间在监测血压的同时，还需观察血糖及尿酸变化。

## 二、做好饮食、作息、运动管理

高血压患者避免烟酒，避免辛辣刺激、高糖、高油、高盐的食物，避免暴饮暴食，且注意戒烟戒酒。要养成良好的饮食习惯，注重荤素搭配，可以适当多吃一些具有降压作用的食物进行食疗，如芹菜、苦瓜、冬瓜等。养成良好的作息习惯，避免熬夜，应做到早睡早起。调节个人心态，保持愉快的心情。如果高血压患者是因为肥胖引起的高血压，建议患者要控制体重，合理减肥，同时多运动，锻炼身体等。药膳：高血压常见食疗方：1. 胡萝卜粥：用鲜胡萝卜 120 克切碎，同梗米 100 克煮粥食用。2. 芹菜粥：连根芹菜 90 克切碎，粳米 100 克。将芹菜洗净去叶梗与大米煮成粥，叶子洗净煎汁，待粥煮沸后加入即可。高血压患者要坚持做运动这不仅促进身体的血液循环，也能增加身体的抵抗

能力防止髌疾病的发生，另外适当的运动还能有效改善患者的食欲。患有高血压疾病的老年患者可以在饭后做一些有氧运动，如散步，打太极拳等，并且要长期坚持血压才会有效降低，还有中医养生功法：太极拳、八段锦等养生功法，一方面可以锻炼机体，促进血液循环，消耗脂肪和糖分，改善血管功能从而达到降压作用。另一方面，配合相应的呼吸方式，可以调节情绪，舒缓神经，避免精神紧张所导致的血压升高。

## 三、做好良好的心理管理

高血压患者因为病情其情绪不是很稳定，很容易就出现紧张而且脾气也比较暴躁。这些原因就会使其血压升高，所以患者要学会控制自己的情绪，当出现不良情绪时，可以向家人朋友倾诉，还可以参加社会公益活动转移自己的注意力，使自己能全身心的放松，这样才能有效的保证血压的稳定性。

## 四、高血压患者如何做好急救管理

(1)高血压患者如果突然出现胸闷气短，并端坐呈呼吸状态，口唇发绀，肢体动作不协调时，可能是急性左心衰竭，这时应该立刻让患者双腿下垂并吸入氧气，然后送往医院进行救治。

(2)高血压患者血压突然升高，并出现呕吐、恶心、剧烈头痛等。家人应先安慰患者不要紧张平躺在床上，及时服用降压药，若患者服药后其症状还是没有减轻，就应该立即送往医院进行救治。

(3)高血压患者兴奋或劳累后，出现心绞痛或者心肌梗塞等症状，应该立刻让患者卧床休息并吸入氧气，等待患者的症状有所减轻时，送往医院仔细进行检查。

(4)高血压患者发病时一定要让其平卧，头偏向一侧。避免呕吐物吸入气道，及时送往医院进行救治。

(作者单位：广西玉林市第一人民医院)