

# 如何科学的看待癌症

□ 韩丽珍

在人类的医学史上，癌症一直是一个令人畏惧的词汇。它以其高发病率、高死亡率以及高治疗成本，使人们在面对它时感到恐惧和无助。然而，随着科技的进步和医学研究的深入发展，我们逐渐认识到，癌症并非绝症，而是一种可以治疗和控制的疾病，甚至可以治愈。本文旨在科普癌症的相关知识，帮助公众科学地看待癌症。

## 一、癌症的定义与分类

癌症，也称为恶性肿瘤，是指细胞在生长和分裂过程中失去控制，形成无限制生长的肿块。根据发病部位和细胞类型，癌症可分为多种类型，如肺癌、乳腺癌、肝癌、胃癌等。不同类型的癌症具有不同的特点和治疗方法。

## 二、癌症的成因与预防

癌症的成因多种多样，包括遗传、环境、

生活习惯等多种因素。遗传因素是指家族中有癌症病史的人群患癌风险较高。环境因素如辐射、化学物质、病毒感染等也可能导致癌症的发生。此外，不良的生活习惯如吸烟、酗酒、饮食不规律等也会增加患癌风险。

预防癌症的关键在于养成良好的生活习惯，如戒烟限酒、均衡饮食、适度运动、保持良好的心态等。此外，定期进行体检和癌症筛查，以便早期发现和治疗癌症，也是预防癌症的重要措施。

## 三、癌症的诊断与治疗

癌症的诊断主要依赖于医学检查，如影像学检查(CT、MRI、彩超、PET-CT等)、内窥镜检查、病理组织学检查等等。这些检查方法可以帮助医生确定肿瘤的位置、大小、类型和恶性程度，从而为治疗提供依据。

癌症的治疗方法包括手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等多种手段。手术是治疗癌症的主要手段之一，通过切除肿瘤组织尽可能达到根治肿瘤的目的。放疗利用放射线杀死癌细胞。化疗则通过药物抑制癌细胞的生长和分裂。靶向治疗是直接精准杀伤癌细胞或抑制其生长繁殖。免疫治疗则是通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞。

随着医学的发展，癌症治疗已经取得了显著进步。许多患者在接受治疗后能够长期生存，甚至实现治愈。因此，我们应该科学地看待癌症，相信现代医学的力量，积极配合医生的治疗方案。

## 四、癌症的康复与心理支持

癌症患者在治疗过程中需要关注康复和心理支持。康复包括身体康复和心理康复两

个方面。身体康复需要患者在治疗后注意营养摄入、适度锻炼、定期随访等，以恢复身体机能。心理康复则需要患者调整心态，积极面对生活，与家人和朋友保持沟通，寻求心理支持。

心理支持对于癌症患者来说至关重要。面对癌症的恐惧和压力，患者容易产生焦虑、抑郁等情绪。因此，家人和朋友应该给予患者充分的关爱和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，专业的心理咨询和心理治疗也可以帮助患者缓解心理压力，提高生活质量。

总之，癌症并非绝症，我们应该科学地看待它。通过了解癌症的定义、成因、诊断与治疗以及康复与心理支持等方面的知识，我们可以更好地应对癌症，为自己和身边的亲人朋友提供有效的支持和帮助。

(作者单位:山东省临沂市人民医院)

# 阴道超声：守护女性生殖健康的重要工具

□ 张会任

在医学领域，阴道超声已经成为守护女性生殖健康的重要工具。这种技术以其独特的优越性在女性的一生中，生殖健康是至关重要的一环。而阴道超声，这个听起来或许有些陌生，甚至有些羞涩的名词，其实是我们女性生殖健康的“守护神”。今天，就让我们揭开阴道超声的神秘面纱，一起探索它的魅力所在吧！

阴道超声，顾名思义，就是通过阴道进行的超声检查。它利用高频声波在人体内传播时产生的回声，通过特殊的探头将这些回声转化为图像，从而清晰地显示出女性盆腔内的器官结构和病变情况。这种检查方法具有无创、无痛、简便快捷的特点，因此深受广大女性的喜爱。

那么，阴道超声究竟有哪些魅力呢？

阴道超声具有极高的准确性。由于探头直接置于阴道内，能够更近距离地观察子宫、卵巢等盆腔器官的形态和结构，因此能够更准确地发现病变。无论是子宫肌瘤、卵巢囊肿，还是其他盆腔疾病，阴道超声都能提供有力的诊断依据。

阴道超声具有广泛的应用范围。它不仅可以用于诊断妇科疾病，还可以用于监测胎儿的生长发育情况。在孕期，阴道超声能够清晰地显示胎儿的形态、大小、羊水情况等信息，为医生制定合适的分娩方案提供重要依据。此外，阴道超声还可以用于辅助生殖技术，如试管婴儿等，帮助医生更准确地评估患者的生育能力。

阴道超声还具有安全无创的特点。相比其他检查方法，如X光、CT等，阴道超声无

需使用任何放射性物质，因此不会对人体造成任何伤害。同时，由于检查过程中无需进行穿刺等操作，因此患者不会感到任何疼痛或不适。

阴道超声也有其局限性。例如，对于较大的盆腔肿瘤或腹腔疾病，可能还需要结合其他检查方法进行综合诊断。此外，阴道超声检查需要由经验丰富的医生进行操作，以确保检查的准确性和安全性。

在了解了阴道超声的魅力之后，我们或许会对它充满好奇和期待。那么，什么时候需要进行阴道超声检查呢？一般来说，当女性出现月经不规律、腹痛、异常出血等症状时，医生可能会建议进行阴道超声检查。此外，对于准备怀孕的女性来说，阴道超声检查也是一项重要的孕前检查项目。

总之，阴道超声作为女性生殖健康的重要工具，具有准确性高、应用广泛、安全无创等诸多优点。它不仅能够帮助医生及时发现并诊断妇科疾病，还能为女性的生育健康提供有力保障。因此，我们应该珍惜并善用这一工具，让它成为我们守护女性生殖健康的得力助手。

当然，除了依赖阴道超声等医学手段外，我们女性朋友们还应该注重日常生活中的生殖健康保健。保持良好的生活习惯、定期进行妇科检查、及时发现并治疗妇科疾病等，都是维护女性生殖健康的重要措施。

最后，让我们一起为阴道超声这一神奇的医学技术点赞，感谢它为女性生殖健康带来的福音。同时，也让我们共同努力，关注女性生殖健康，守护每一个女性的幸福与安康！

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

# 胎膜早破的预防及应对方法

□ 李菲

胎膜早破是指胎膜在规律宫缩发动之前自发破裂，导致羊水流出。这种情况可能会对胎儿和孕妇产生不利影响。

## 一、如何预防胎膜早破？

- 均衡饮食: 孕期保持均衡饮食对维持身体健康和维持适宜的体重增长至关重要。多吃富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，如新鲜水果、蔬菜、瘦肉、豆类和鱼类。这些营养素有助于维持胎膜的健康，防止破裂。
- 避免剧烈运动: 孕期应避免剧烈运动，如跑步、跳跃等，这些运动可能会对胎膜造成压力，增加破裂的风险。
- 定期产检: 定期产检有助于及时发现胎膜的问题，并采取相应的预防措施。医生会通过超声检查、宫颈检查等手段来评估胎膜的健康状况。

## 二、胎膜早破的症状及应对方法

- 症状: 孕妇可能会感到突然的阴道流

出液体，有时伴有异味或血液。如果发生这种情况，应及时就医。

- 应对方法: 一旦确诊为胎膜早破，应立即住院治疗。通常，医生会给予抗生素以预防感染，同时观察羊水的流出情况，监测孕妇的生命体征，以确保母婴安全。在某些情况下，可能需要引产或剖宫产手术来确保胎儿的安全。

## 三、胎膜早破对孕妇和胎儿的影响

- 对孕妇的影响: 胎膜早破可能会引起胎盘早剥、早产、产后感染、子宫收缩抑制剂的使用等问题。
- 对胎儿的影响: 羊水流出可能会使胎儿处于危险状态，如脐带脱垂、胎儿窘迫等。此外，未成熟的胎儿在早产儿中可能会出现呼吸问题。

## 四、如何照顾胎膜早破的孕妇？

- 陪伴与支持: 作为家属或朋友，应

给予孕妇情感支持，让她感到被关心和照顾。

- 关注身体状况: 密切关注孕妇的生命体征，如体温、心率、宫缩情况等。如有异常，应及时就医。

- 调整生活作息: 建议孕妇保持左侧卧位，以减少对腹部的压力。同时，保持充足的休息和睡眠，避免剧烈运动。

- 饮食调整: 提供清淡、易消化的食物，保证营养的摄入。避免食用刺激性食物和过冷过热的食物。

## 五、常见问题解答

- 问: 胎膜早破是什么原因引起的？答: 胎膜早破可能与多种因素有关，如生殖道感染、腹腔内压力突然增加(剧烈咳嗽、排便困难)、营养不良、BMI低、剧烈运动、孕晚期性生活频繁等。

- 问: 胎膜早破如何预防？答: 均衡饮食、避免剧烈运动和规律产检是预防胎膜早破的重要措施。此外，孕期应注意个人卫生，避免感染也是预防的重要因素。

- 问: 胎膜早破对胎儿有哪些影响？答: 胎膜早破可能导致脐带脱垂、胎儿窘迫等风险，未成熟的胎儿在早产儿中可能会出现呼吸问题。但通过及时就医和正确的治疗措施，这些问题都可以得到有效缓解。

胎膜早破是一种可能对孕妇和胎儿产生影响的妊娠期并发症。通过孕前及孕期的健康生活方式、定期产检和正确的应对方法，可以大大降低发生胎膜早破的风险。当发生胎膜早破时，应及时就医，积极配合医生的治疗和护理建议，以确保母婴安全。同时，家人的陪伴和支持对孕妇来说尤为重要。

(作者单位:河北省廊坊万福妇产医院)

# 心律失常患者如何选择适合的运动与休闲方式

□ 方德贵

心律失常是一种常见的疾病，它会影响心脏的正常跳动，导致各种症状，如心悸、头晕、胸闷等。对于心律失常患者来说，选择合适的运动与休闲方式非常重要，不仅可以减轻症状，还可以提高生活质量。本文将为读者介绍心律失常患者如何选择合适的运动与休闲方式。

## 一、运动

- 适当的运动强度: 心律失常患者应根据自己的病情和身体状况选择适当的运动强度。轻度心律失常患者可以选择一些低强度的运动，如散步、瑜伽等；中度心律失常患者可以选择一些中等强度的运动，如慢跑、游泳等；重度心律失常患者则需要根据医生的建议进行适当的运动。

在进行运动时，心律失常患者应关注自

己的心率变化，确保心率不超过正常范围。可以使用心率监测设备来监测自己的心率，或者在运动前先了解自己的最大心率范围。

- 运动时间与频率: 心律失常患者应根据自己的身体状况和恢复情况制定合理的运动时间和频率。一般来说，每周进行3-5次运动，每次持续20-30分钟是比较合适的。在运动过程中，应逐渐增加运动时间和强度，避免突然增加运动量导致身体不适。

- 避免剧烈运动: 心律失常患者应避免进行剧烈运动，如竞技性体育、重体力劳动等。这些运动可能会增加心脏负担，导致心律失常症状加重。

## 二、休闲方式

- 保持良好的心态: 心律失常患者应保持

过听音乐、阅读、绘画等方式来放松心情，缓解压力。

- 社交活动: 心律失常患者可以参加一些社交活动，如聚会、旅行等，与朋友交流可以缓解孤独感和焦虑感。但是，在参加社交活动时应注意不要过度劳累，避免饮酒和吸烟等不良习惯。

- 娱乐活动: 心律失常患者可以选择一些娱乐活动来放松身心，如观看电影、玩游戏、打牌等。这些活动可以带来愉悦感，有助于缓解症状。但是，在娱乐过程中应注意控制时间，避免过度兴奋导致心率加快。

## 三、注意事项

- 定期检查: 心律失常患者在运动和休闲过程中应注意定期检查身体状况，如心率、血压等指标。如有异常情况应及时就医。

- 避免过度劳累: 心律失常患者应避免过度劳累，避免长时间工作或学习，合理安排作息时间，保证充足的睡眠时间。

- 遵守医嘱: 对于病情较重的患者，应在医生的指导下选择合适的运动方式和强度。同时，应根据医生的建议进行治疗和调整生活方式。

总之，心律失常患者应根据自己的病情和身体状况选择合适的运动与休闲方式。在运动过程中应注意控制运动强度、时间与频率，避免剧烈运动；在休闲方式上应注意保持良好的心态和参加适当的社交和娱乐活动。同时，应定期检查身体状况，避免过度劳累，遵守医嘱。只有选择合适的运动与休闲方式，才能帮助心律失常患者提高生活质量，更好地应对疾病。

(作者单位:河北省香河县人民医院)