

# 浅谈食管癌的预防方法

□ 高士豪

食管癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，发病原因可能与饮食、环境、遗传等因素有关。预防食管癌需要从多个方面入手，包括饮食调整、生活习惯改善、定期检查等。下面将详细介绍如何预防食管癌。

## 一、饮食调整

1.减少腌制食品的摄入：腌制食品中含有大量的亚硝酸盐，亚硝酸盐在消化过程中可以转化为亚硝胺，亚硝胺是常见的致癌物之一，会增加食管癌的发病风险。

2.增加蔬菜水果的摄入：蔬菜水果富含维生素和膳食纤维，能够增强免疫力，促

进消化，减少食物残渣中的有害物质在食管内的停留时间，从而减少食管癌的发病风险。

3.戒烟限酒：烟草和酒精都是强烈的致癌物质，会增加食管癌的发病风险，因此戒烟限酒是预防食管癌的重要措施。

## 二、生活习惯改善

1.保持健康体重：肥胖是食管癌的危险因素之一，因此保持健康体重，避免过度肥胖可以降低食管癌的发病风险。

2.避免吃过烫的食物：过烫的食物会损伤食管黏膜，增加患食管癌的风险。建议食物

温度适中，不要超过 60 摄氏度。

3.规律饮食，避免暴饮暴食：暴饮暴食会增加肠胃负担，影响消化功能，同时食物在食管内停留时间过长，会增加有害物质在食管内的停留时间，从而增加食管癌

的发病风险。

4.定期进行防癌体检：定期进行防癌体检可以及早发现食管病变，及早治疗，降低食管癌的死亡率和复发率。

## 三、其他注意事项

1.及时治疗食管疾病：如食管炎、食管息肉等，这些疾病是食管癌的癌前病变，及早治

疗可以预防食管癌的发生。

2.避免长期使用非甾体抗炎药：长期使用非甾体抗炎药可以引起胃黏膜损伤，进而增加食管癌

的发病风险，如有用药需求，建议在医生的指导下使用。

总之，预防食管癌需要从饮食、生活习惯、疾病治疗等多方面入手，通过调整饮食结构、改善生活习惯、定期进行防癌体检等措施，可以降低食管癌的发病风险，提高生命质量和生存期。同时，如有疑问，建议及时就医，接受专业的诊断和治疗。

(作者单位：河北省故城县医院)

# 中医内科治疗咳嗽的方法浅析

□ 王玲玲

## 一、咳嗽的中医认识

中医认为咳嗽是因外感六淫、脏腑功能失调、痰浊内阻等原因导致肺气上逆而发声的一种疾病，主要分为风寒咳嗽、风热咳嗽、痰湿咳嗽等证型。中医内科治疗咳嗽的主要方法包括辨证施治和日常调理。

## 二、辨证施治

1.风寒咳嗽：主要症状包括咳嗽声重、咽痒、痰液稀薄色白等，治疗应以疏风散寒为主，可选用三拗汤合止嗽散加减治疗，如杏仁、前胡、桔梗、荆芥、紫菀、百部、甘草等中药。

2.风热咳嗽：主要症状包括咳嗽不爽、痰

黄黏稠、咽红口干等，治疗应以疏风清热为主，可选用桑菊饮加减治疗，如桑叶、菊花、薄荷、桔梗、连翘、前胡、甘草等中药。

3.痰热咳嗽：主要症状包括咳嗽痰多、稠黄咯吐不爽，治疗应以清肺化痰为主，可选用清肺化痰汤加减治疗，如桑白皮、瓜蒌、黄芩、山栀子、竹茹、前胡、葶苈子等中药。

4.阴虚咳嗽：主要症状包括干咳少痰或痰少质黏，咽喉干痒或疼痛，治疗应以养阴润肺为主，可选用沙参麦冬汤加减治疗，如北沙参、麦冬、百合、川贝母、生地、玉竹等中药。

此外，根据不同的证型，中医治疗咳嗽的

方法还包括祛风解痉、止咳化痰、活血化痰等。具体治疗方法应根据患者的病情和体质，由医生进行综合评估和个性化治疗方案。

## 三、日常调理

1.饮食调理：在日常饮食中，应注重清淡易消化，避免过甜过咸、辛辣刺激的食物。同时，可适当食用具有养阴润肺作用的食物，如梨、藕等。

2.运动调理：适当运动有助于增强体质，预防咳嗽。建议选择温和的有氧运动，如散步、太极拳等。

3.环境调理：保持室内空气流通，避免接触二手烟和刺激性气体，保持适宜的温湿度

也是预防和治疗咳嗽的重要环节。

4.情绪调理：情绪波动对咳嗽有一定影响，保持心情舒畅有助于预防和治疗咳嗽。

5.预防调理：根据不同的证型，可采用不同的预防方法，如风寒咳嗽可采用生姜红糖水等温热饮品预防感冒；风热咳嗽可适当食用具有清热化痰作用的食物预防；阴虚咳嗽则应避免熬夜、饮酒等损伤阴液的行为。

总之，中医内科治疗咳嗽强调辨证施治和日常调理相结合。在医生的指导下，通过正确的饮食、运动、环境、情绪和预防方法，我们可以更好地治疗和预防咳嗽。

(作者单位：河北省隆化县医院)

# 护理人员在消毒供应中的角色与职责

□ 孙立娜

密合作，确保医疗器械的质量和安全性。

## 二、护理人员在消毒供应中的角色

1.器械清洗：护理人员负责将各类医疗器械清洗干净，去除表面的污垢、血渍和细菌，为下一步消毒做好准备。

2.器械检查：在清洗过程中，护理人员需对医疗器械进行仔细检查，确保其完整性，防止因器械问题而引发感染。

3.消毒与灭菌：护理人员需根据不同医疗器械的材质和用途选择合适的消毒和灭菌方法，确保医疗器械无菌化。

4.包装与储存：完成消毒和灭菌的医疗器械需进行包装，以保护其不受污染，并储存于无菌室。

5.配送器材：护理人员还需负责将清洁、消毒和灭菌后的医疗器械配送到各个科室，确保临床使用的安全性和及时性。

## 三、护理人员的职责与重要性

1.确保医疗器械的质量：护理人员需严格按照相关规定和标准对医疗器械进行清洗、消毒和灭菌，确保其无菌化，降低院内感染的风险。

2.协调与其他部门的工作：护理人员需与器械供应商、生产部门、临床科室等保持密切沟通，确保医疗器械的供应和质量。

3.培训与指导：护理人员应积极参与相关培训，提高自身专业技能，同时对患者及家属进行消毒隔离知识宣传教育，提高患者及

家属的自我保护意识。

4.风险管理与应急处理：护理人员应在感染的感染风险，制定相应的风险防范措施，如定期检查设备性能、及时处理过期或不合格的器械等。在遇到紧急情况时，护理人员应迅速响应，配合相关部门进行应急处理。

总之，护理人员在消毒供应中扮演着重要的角色，他们的工作不仅关系到患者的生命安全和医院的正常运营，还体现了整个医疗体系对卫生安全的高度重视。因此，医院应重视护理人员在消毒供应中的作用，提供必要的培训和支持，以提高整体医疗质量和服务水平。

(作者单位：河北省故城县中医医院)

# 针灸与其他治疗方法的关系

□ 王晓惠

1.针灸与中药联合应用：中药具有多靶点、多效应的特点，可以与针灸联合应用，增强治疗效果。例如，对于一些慢性疼痛性疾病，针灸联合中药治疗可以更好地缓解疼痛，提高患者的生活质量。

2.针灸与西药联合应用：西药具有起效快、针对性强的特点，可以与针灸联合应用，提高治疗的针对性。例如，对于一些急性疼痛性疾病，针灸联合西药治疗可以快速缓解疼痛，减轻患者的痛苦。

## 二、针灸与其他物理治疗方法

针灸并不是唯一的治疗方法，其他物理

治疗方法如推拿、艾灸、拔罐等在临床治疗中也发挥着重要的作用。这些方法与针灸相互配合，可以提高治疗效果，减轻患者的痛苦。

1.推拿：推拿通过对穴位和经络的刺激，可以促进气血的运行，缓解肌肉和关节的紧张度。与针灸联合应用，可以增强治疗效果，减轻患者的疼痛。

2.艾灸：艾灸通过艾叶燃烧产生的温热刺激，可以温通经络，调和气血。与针灸联合应用，可以提高治疗效果，增强温阳散寒的作用。

3.拔罐：拔罐通过负压吸引和温热刺激的作用，可以促进气血的运行，缓解疼痛。与

其他物理治疗方法相比，拔罐具有操作简便、安全有效的特点。

综上所述，针灸与其他治疗方法的关系密切，相互配合、相互补充是临床治疗中的重要原则。针灸可以通过刺激穴位调节人体气血运行，治疗疾病；而药物治疗、物理治疗方法则具有各自的特点和优势。在临床治疗中，根据患者的具体情况，选择合适的联合治疗方法可以提高治疗效果，减轻患者的痛苦。因此，了解和掌握针灸与其他治疗方法的关系及其在临床治疗中的应用，对于提高中医临床疗效具有重要意义。

(作者单位：四川省夹江县人民医院)

# 未破裂颅内动脉瘤随访及注意事项

□ 祁海文

颅内动脉瘤是一种严重的脑血管疾病，是脑血管由于先天异常或后天损伤等因素导致局部血管壁损害，在血流动力学负荷和其他因素作用下，逐渐扩张形成的异常膨出。颅内动脉瘤破裂可导致严重的脑出血，甚至危及生命。然而，并非所有的颅内动脉瘤都会破裂，有些动脉瘤可能始终处于未破裂状态。对于未破裂的颅内动脉瘤，定期随访和注意事项非常重要。

## 一、未破裂颅内动脉瘤的随访

1.定期检查：患者应定期进行头颅影像学检查，如磁共振血管成像(MRA)或CT血管成像(CTA)，以监测动脉瘤的大小、形态和血液供应情况。

2.监测血压：高血压是颅内动脉瘤破裂的危险因素之一，因此患者应定期监测血压，并按照医生的建议控制血压在适当水平。

3.生活方式：保持健康的生活方式，包括戒烟、限酒、均衡饮食和适量运动，有助于降低颅内动脉瘤破裂的风险。

4.注意症状：患者应警惕头痛、恶心、呕吐、视力模糊等症状，这些可能是颅内动脉瘤破裂的前兆。一旦出现这些症状，应立即就医。

5.避免危险因素：避免外伤、过度劳累和情绪激动等可能触发颅内动脉瘤破裂的危险因素。

## 二、未破裂颅内动脉瘤的注意事项

1.遵医嘱：患者应遵医嘱，按时服药，

定期复诊，并遵循医生的建议进行治疗和随访。

2.避免剧烈运动：剧烈运动可能导致血压突然升高，增加颅内动脉瘤破裂的风险。因此，患者应避免参加竞技性运动或进行剧烈的体力活动。

3.管理情绪：情绪波动可能引起血压升高，患者应学会管理情绪，避免过度激动或紧张。

4.保持适当体重：过度肥胖或体重过轻都可能对血压产生不利影响，患者应保持适当的体重。

5.避免危险药物：某些药物可能增加颅内动脉瘤破裂的风险，如某些抗凝药物。患者

应告知医生自己有颅内动脉瘤病史，避免使用可能增加风险的药物。

6.饮食调理：保持饮食均衡，摄入适量的膳食纤维和维生素，有助于保持肠道健康，减少便秘的发生，避免用力过猛导致颅内动脉瘤破裂。

总之，对于未破裂的颅内动脉瘤患者，定期随访和注意生活调理非常重要。通过积极的自我管理和生活方式的调整，可以降低颅内动脉瘤破裂的风险，并保持良好的生活质量。在医生的指导下，患者可以更好地应对颅内动脉瘤的挑战，预防疾病进展，保护自身安全。

(作者单位：吉林省吉林市中心医院)