

胃癌的早期识别和预防措施

□ 秦艳梅

胃癌为我国常见的消化道恶性肿瘤之一,每年新确诊胃癌患者病例数呈逐年上升的趋势,其中80%患者确诊时病情已进展到中晚期,患者5年生生存率低于20%。每年我国有几十万人死于胃癌。胃癌如果及早发现,5年生生存率在90%以上。如何有效防治胃癌,就成为我们重点关注内容了。胃癌和很多癌症都一样,早期基本没有不适症状,或者会有很轻微的不适症状,所以我们很难发现胃癌的存在。多数患者是在发生明显腹痛等不适后,去医院诊断、治疗疾病,但这个时候大部分患者均已进展到了中晚期,治疗难度很大,尤其是发生转移的患者。为降低胃癌对我们自身的危害,更建议广大公民在还没有发生胃癌的情况下,主动预防胃癌,降低自身胃癌发生率,消除胃癌对我们身心健康造成的不良影响。

一、尽早识别胃癌

在身体健康的基础上,主动了解胃癌发生原因,并在日常生活中规避相关禁忌行为与不当表现,消除影响胃肠道健康的相关因素,无疑是降低胃癌发生率的有效措施。平时应注意胃病常伴随着一些常见的不适感,例如胃痛、胀气、恶心、呕吐、消化不良等症状,

也要注意观察否出现与特定食物或饮料摄入相关的胃部不适感,如胃痛、胃灼热、腹胀等,是否出现食欲减退以及食物不易消化等情况,也要注意排便情况和体重变化。这些都有可能是胃病的早期迹象。早期胃癌不容易被发现,需要定期体检和胃镜检查,才有助于早期发现和诊断疾病。特别是对于有家族史或其他高危因素的人群,建议定期进行相关检查,便于及早发现及早治疗疾病,提高治愈率。我们必须了解一下胃癌的病变过程,很多患者都是从胃部良性病变进展为胃癌的。但是,胃部良性病变的治疗难度远小于胃癌,对我们生命造成的威胁也更小。在这种情况下我们可以知道,一旦有腹部不适,怀疑发生胃病后,千万不要讳疾忌医,需尽早前往医院诊断疾病、治疗疾病,将胃癌的发生率降到最低,将疾病的危害减到最轻。

二、小心病从口入

胃癌是一种和饮食存在直接关系的疾病,在我们胃组织的某一个部位细胞发生癌变后,到出现明显的胃癌症状体征,这是一个非常缓慢、但循序渐进的过程。饮食从我们的喉咙进入胃肠道,和胃肠道直接接触,所以我们所进食的饮食有一定概率诱发癌变,和

饮食直接接触的胃肠道则是癌变概率最高的器官组织。所以,想要预防胃癌,一定要管住嘴,一定要认识到病从口入这一问题。如何预防病从口入,可以从以下几方面着手,第一,尽可能不要进食腌制食品、熏烤食品。其中腌制食品包括我们经常进食的皮蛋以及咸蛋等,食品中有大量的二级胺以及亚硝酸盐,一旦进入胃部,会在酸度、细菌作用下促进亚硝胺类化合物合成,这一类化合物属于极强致癌物质。煎炸食物以及熏烤食物主要指熏腊肉、熏鱼以及我们经常吃的炸鸡等等,这些食物中均存在大量致癌物质。进食过多则会升高胃癌发生率,所以一定要谨慎进食。第二,禁止进食霉变食物。不管是哪一种食物,一旦发生霉变,都有一定概率形成黄曲霉素,黄曲霉素属于强致癌物质,进食过多则会升高癌症发生率,其中霉变花生的黄曲霉素含量最高。所以,千万要记住,不要进食霉变食物。第三,不良饮食习惯也和胃癌发生存在直接关系,比如说进食速度过快、没有按照规律进食、喜欢进食过硬食物、有暴饮暴食习惯等等。再者,我们日常饮食也不能太咸,长期高盐饮食会增强胃黏膜上皮性细胞的致癌物质敏感性,升高癌变发生率。

如何预防胃癌呢?我们也可以从饮食着手,比如增加新鲜。蔬菜水果的摄入量,尤其是维生素C含量比较高的食物。其次是胡萝卜素比较多的食物,这些食物都具有强大的致癌物质合成抑制作用,能够抑制致癌物质的活化,可促进致癌物质新陈代谢,还可激活人体中的抗肿瘤免疫系统。其中维生素C也具有一定的致癌物质抑制作用以及免疫功能增强作用,所以也要多进食富含维生素C的食物。我们日常生活中还需适当增加新鲜鱼类、虾类、瘦肉类、鸡蛋类、牛奶类食物摄入量,这些食物均存在一定的胃肠道黏膜保护作用。最后,我们还可以适当进食一些大蒜,大蒜能够减少我们胃肠道中的亚硝酸盐含量,还可对致癌物质发挥抑制作用,减少胃肠道中的致癌物质含量,降低胃癌发生率。

结语:胃癌是一种危害性极大的疾病,我们一定要提高对胃癌的重视。但考虑到胃癌的形成是一个漫长的过程,所以我们必须了解胃癌的诱发因素,明确日常生活中存在的诱因,主动规避相关诱因,约束不良行为,主动预防胃癌发生。

(作者单位:广西壮族自治区南溪山医院(广西壮族自治区第二人民医院))

压疮的防治方法

□ 秦志英

压疮,也被称为褥疮或压力性溃疡,是由于持续的压力导致皮肤及其下组织的血液循环受阻,最终引起组织坏死的情况。这种情况常见于长期卧床或使用轮椅的患者,特别是在骨突处,如尾骨、髌骨和踝关节等部位。压疮不仅给患者带来疼痛,还可能导致严重的感染甚至是生命威胁。本文将为大家介绍压疮的有效预防和及时治疗。

一、预防措施

1、定期改变体位:为预防压疮,应定期改变体位,特别是对于长期卧床的患者。这一措施有助于减少持续压力对特定部位的影响,从而预防皮肤损伤和组织坏死。建议每两小时翻身一次,同时注意皮肤在不同体位下的压迫情况,避免长时间压迫同一部位。此外,使用枕头或软垫辅助调整体位,可以提供更好的支撑和减压效果。

2、使用支撑垫和特殊床垫:特殊的床垫和支撑垫设计用来分散体重,减少对皮肤的压迫,是预防压疮形成的有效工具。减压垫或充气床垫能够提供均匀的支撑,避免长时间对同一部位产生高压。这类产品尤其适合有压疮风险的患者,如严重行动不便或长期卧床的个体。选择合适的减压设备,不仅能够预防新的压疮发生,还可以辅助已有压疮的治疗过程。

3、保持皮肤干燥和清洁:皮肤的干燥和清洁是预防压疮的基础。湿润的环境会增加皮肤受损的风险,容易导致感染和压疮的形成。应定期检查皮肤状况,特别是易受压迫的部位,及时清洁并保持干燥。避免使用可能刺激皮肤的化学物质,选用温和的清洁剂,确保皮肤彻底干燥后再重新铺设床单。

4、营养支持:良好的营养是皮肤健康和伤口愈合的重要基石。蛋白质、维生素C和E、锌等营养素对于维持皮肤结构、促进伤口愈合特别重要。患者应确保摄入均衡的饮食,必要时可以通过营养补充剂来确保足够的营养摄入。对于营养不良的患者,应寻求医生或营养师的帮助,制定个性化的营养补充计划。

二、治疗方法

1、清洁和消毒:治疗压疮的第一步是保持伤口的清洁和消毒,这有助于防止感染的发生和扩散。使用生理盐水清洗伤口是一种温和且有效的方式,因为它不会对皮肤产生额外的刺激。在某些情况下,医生可能会推荐使用特定的消毒液,以针对特定类型的细菌进行消毒。清洁伤口后,应轻轻拍干周围的皮肤,避免摩擦或压迫伤口区域。

2、去除坏死组织:坏死组织的存在不仅延缓伤口愈合过程,还可能成为细菌生长的

温床,增加感染的风险。医生或专业的伤口护理人员会通过手术刀、酶制剂或其他方法去除坏死组织,促进健康组织的生长。这一过程可能需要多次进行,直到伤口清洁并且没有坏死组织为止。

3、适当敷料:选择合适的敷料也有助于压疮治疗。敷料的选择取决于伤口的阶段、大小和感染情况。湿润敷料可用于保持伤口湿润,促进细胞增殖和愈合;而吸收性敷料则适用于渗液量大的伤口。在某些情况下,可能需要使用含有药物的敷料,如银离子敷料,以抑制细菌生长。医生会根据伤口的具体情况推荐最适合的敷料类型。

4、减压:持续的压力是导致压疮发展和恶化的主要原因,因此减轻对伤口区域的压力是治疗的关键。使用特殊的床垫、床垫覆盖物或支撑垫可以帮助分散压力,减轻伤口所在部位的压力。在治疗过程中,还需要定期改变患者的体位,避免长时间对同一部位施加压力。

5、促进血液循环:改善血液循环可以加速伤口愈合,减少压疮的复发。适当的物理疗法,如轻柔的按摩周围健康组织(避免直接按摩伤口),以及定期的温和运动,都可以促进局部血液循环。在某些情况下,医生可能推荐特定的康复练习或使用电刺激等技

术来促进血流。

三、日常护理与生活调整

1、皮肤护理:定期检查皮肤状况,尤其是对那些压力集中的部位。一旦发现红斑或损伤,应立即采取措施。

2、营养与水分:保证充足的营养摄入和水分补充,特别是蛋白质和维生素C的摄入,这有利于皮肤的修复和整体健康。

3、监测和记录:对患者的皮肤状况进行定期监测,并记录下任何变化,这有助于及早发现问题并进行干预。

结语:压疮的防治不仅是医疗人员的责任,也需要患者和家庭的积极参与。从预防措施的落实到日常护理的细节,每一个环节都需要足够的关注和正确的执行。此外,患者的营养状态、身体活动和整体健康状况也对防治工作有着直接的影响。因此,维持健康的生活方式,保持良好的营养摄入,以及定期与医疗专业人员沟通,对于预防和治疗压疮来说都是不可或缺的。在社会和医疗系统层面,应提供更多资源和支持,帮助那些处于高风险中的个体,如提供教育资源、改善医疗设施和提升护理质量。通过共同努力,我们可以有效预防和治疗压疮,减轻其对患者及其家庭的负担。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

手术室护理的小常识

□ 邱丽丽

手术室,作为医院中重要的场所,承载了无数患者生命健康的重任。而手术室护理,则是确保手术顺利进行、减少手术风险、促进患者康复的关键环节。随着现代医学技术的不断发展,手术室护理也在不断更新和完善。本文将为大家介绍手术室护理的一些小常识,帮助公众更好地了解手术室护理的重要性和技巧。

一、手术室环境准备与消毒

手术室环境准备与消毒是一项十分关键的任务,它直接关系到手术的顺利进行和患者的生命安全。在手术开始前,护士们会进行细致的清洁工作,确保手术室的地板、墙面、手术台等各个区域都干净整洁,无尘埃、无污染。同时,还会对手术室进行严格的消毒处理,使用高效的消毒剂杀灭细菌、病毒等微生物,确保手术室的洁净度达到最高标准。除了清洁和消毒,手术室的环境调控也是不可或缺的一环。护士们会根据手术需求和患者的身体状况,调节手术室的温度和湿度,为患者创造一个舒适、稳定的手术环境。同时,手术室的空气也会经过高效过滤,去除空气中的尘埃、细菌等有害物质,保持空气的清新和无菌。通过这一系列的环境准备与消毒工作,手

术室护理团队能够确保手术室的卫生状况达到最佳状态,为手术顺利进行提供有力保障。

二、患者术前准备与沟通

术前准备是手术室护理的重要环节。在这一阶段,护士扮演着重要的角色。除了详细询问患者的过敏史、病史和用药情况,护士还需要耐心地向患者解释手术的过程、可能的风险以及术后需要注意的事项,帮助患者消除紧张和恐惧情绪,增强他们的信心 and 安全感。同时,护士还需协助患者完成术前准备,包括更换手术服、佩戴手术帽和口罩等防护用品,确保患者在手术过程中得到最大程度的保护。此外,护士还需密切监测患者的生命体征,如体温、血压等,确保患者的身体状况符合手术要求,为手术的顺利进行打下基础。

三、手术室中的无菌操作

手术室中的无菌操作是确保手术成功和患者安全的重要保障。护士作为手术室中的重要成员,必须熟练掌握无菌操作的技巧和规范。在手术开始前,护士需要仔细检查手术器械和物品的无菌状态,确保没有任何污染源。在手术过程中,护士需要时刻保持高度的警惕性,严格遵守无菌操作原则,避免手术区域受到污染。同时,护士还需要密切关注手术

进展,及时传递手术器械,确保手术的顺利进行。通过严格的无菌操作,可以有效降低手术感染的风险,保障患者的生命安全和手术效果。此外,护士还需要具备丰富的临床经验和敏锐的观察力,以便在手术过程中及时发现和处理可能出现的异常情况。在紧急情况下,护士需要迅速采取适当的护理措施,保障患者的生命安全。

四、手术器械与物品的准备与管理

手术室中使用的器械和物品种类繁多,护士需要熟悉这些器械和物品的用途和操作办法。在手术开始前,护士需要对手术器械进行清点核对,确保数量准确。在手术过程中,护士需要密切关注手术进展,及时传递所需的手术器械,并准确记录所增减的敷料及器械。对于重大手术患者,护士还需要对术中可能导致的意外风险进行密切预测,加强与麻醉师的配合,完善输血系统及输液环节。

五、患者生命体征的监测与应急处理

在手术室里,护士们时刻关注着患者的心率、血压和呼吸等生命体征,确保它们都在正常范围内。一旦这些指标出现异常,护士们会立刻启动应急预案,比如调整输液速度或给予药物,来稳定患者的状况。她们不仅要具

备丰富的专业知识,还要有冷静和果断的应急处理能力。同时,护士们还会关注患者的疼痛感和意识状态,与医生共同制定疼痛管理方案,让患者在手术过程中更加舒适。当然,她们也随时准备应对紧急情况,比如心跳骤停或大出血等,凭借熟练的急救技能,全力保障患者的生命安全。

六、术后护理与记录

手术结束后,护士需要对患者进行术后护理,包括观察患者的恢复情况、记录手术过程中的重要信息、协助患者完成术后检查等。同时,护士还需要对手术所用的器械和物品进行清点,确保没有遗留在患者体内。术后护理和记录是确保患者顺利康复的重要环节,也是手术室护理工作的延续。

七、结语

手术室护理是一项综合性强、技术要求高的工作。通过本文的科普介绍,我们可以看到手术室护理涉及环境准备、患者术前准备、无菌操作、器械与物品管理、生命体征监测以及术后护理等多个方面。只有熟练掌握这些知识和技能,护士才能在手术室中发挥出最大的作用,为患者的生命健康保驾护航。

(作者单位:河北省邢台市威县人民医院)