

肺癌的早期症状与预防措施

□ 罗海权

11月17日被命名为“国际肺癌日”。在各种癌症类型当中,肺癌的发病和死亡率均居首位,因此它被普遍认为是“最大的致命因素”。针对肺癌这一议题,多个平台和传播渠道已经发布了大量的科学普及和新闻报道,呼吁大众尽快放弃吸烟习惯,并采取早期筛查以及改善居住环境的相关措施。然而,对很多人而言,他们错误地以为如果没有肺癌的出现,那就等同于不会发生,因此没有给予足够的重视。当肺癌确实出现时,他们在恐慌中到处搜寻能够挽救生命的稻草。

一、我国肺癌死亡人数数据

2024年2月2日,获得国家卫生健康委的官方认可后,国家癌症中心根据最新发布的肿瘤记录及其随后的监测数据,在JNCC平台上向公众公开了2022年中国恶性肿瘤的负担情况,并在此基础上发布了一份题为《2022年中国癌症的发病和死亡率》的研究报告。这份学术分析指出,在我国的情况下,肺癌依旧成为引发恶性肿瘤并导致死亡的首要原因。

肺癌被普遍视为导致患者死亡的主要癌症类型。依据现有的统计数字,每日大概350人因患上肺癌而死亡,这个数字几乎是结直肠癌致死总数的2.5倍。在2023年,127075名因肺癌逝世的病例当中,近103000例癌症患者是直接吸烟导致的,而另外3560例则是

受到二手烟刺激而出现。

二、肺癌的早期症状有哪些?

(一)咳嗽与咳痰

持续的咳嗽,特别是伴随咳出的痰,是肺癌早期可能出现的一种常见病状。这类型的咳嗽症状有可能会逐渐变得更为严重,但由于各种日常因素的影响,这种症状及其容易被患者忽视。

(二)呼吸困难

患有肺癌可能会导致气管出现阻塞,从而使患者出现呼吸急促或者其他相关困扰。医疗专家汤日杰教授提出了一个观点,即肿瘤会对正常的气道循环造成干扰,从而可能影响呼吸功能的正常运作。

(三)胸痛胸闷

肺癌可能会引发胸部不适,使得患者可能会经历胸部区域的疼痛和压力,造成这样症状的原因是肿瘤对其周边组织或神经组织造成的侵袭和压迫。

(四)咳血

特别强调了出现的咯血或咳出血来的情况。一定要及时寻求医疗干预,早干预早治疗,虽然无法保证能够完全治愈,但仍然可以延缓患者生存时间。

三、肺癌的预防

(一)避免吸烟

抽烟的行为会在极大程度上增加患上肺

癌的风险。与那些未曾吸烟的人们相比,那些有吸烟习惯的人面临的肺癌发病和死亡的危险显得更加增高。吸烟的量与患上肺癌的风险之间有明显正向的线性联系。相对年龄更小、每日吸烟量较多以及吸烟持续时间更长的人群,其患肺癌的风险也更为增高。对于那些烟龄吸烟数量已经达到或者超过一年20包的人们,应被建议尽快进行肺癌检测。一般情况下,过度吸烟都会导致肺部问题或者是损伤。因此,对于那些有深度烟草消费行为的人士,如果环境条件许可,可以思考进行荧光支气管镜检查,并同时加强禁烟的宣传与教育工作。

(二)慢性肺部疾病史

在那些受到慢性阻塞性肺疾病、肺结核和肺纤维化等各种慢性肺部问题困扰的群体中,肺癌的发病率远超过了其他健康问题。支气管与肺组织长期炎症反应,再结合治疗时鳞状上皮细胞的生成或增长,都带有隐患,有可能进一步发展成肺癌。

四、从中医看肝脏如何养护

(一)调节气机

肝脏的疏泄机能非常重要的,在调控整个身体各器官和组织的气机平衡方面起着决定性的角色,因此,这就构成了我们所指的“气机”,即气的升降和进出运动机制。生物体内的生物具有持续的上升、下降、呼吸和气化

功能,这种升降和出入活动正是气化活动的基本展现。气化进程中的升降是依赖于内脏机能的活动来实现的。人的各种内脏系统、经络气血、津液和营卫的阴阳平衡,都高度依赖于气机的升降作用以及其进出机制来保持其生理功能的正常运作。肝功能,尤其是疏泄,对于确保身体内各个脏腑和气体的升降、进出以及整体协调,具有至关重要的影响。

(二)促进脾胃消化

肝脏的排放功能正常,脾的功能上升和胃的功能下降才能维持在和谐有序的状态中,这种机制对于维护脾胃的正常运作具有积极意义。一旦肝脏功能出现失衡,导致胆汁分泌减缓,这会导致食物在人体中积聚。若出现这样的情况,人体就会表现出如不想进食、食物消化困难、产生恶心和呕吐、腹部胀满以及腹泻的症状。脾气主要负责向上升腾,将食物中细小的物质转变为周围环境所需的灌溉物质。脾的上浮和胃的下倾一同形成了脾胃的消化功能。肝脏的正常排泄能力是确保脾胃升降核心能稳定和协调活动的核心要点。

结语:虽然癌症在医学界尚未被完全解决,但只要早期阶段发现,那么仍有潜在治疗机会。目前癌症主要的措施仍然是预防为主,在日常生活中,需要尽量戒除吸烟行为,并尽量远离二手烟环境,以保障自己的身心健康。

(作者单位:梧州市中医医院)

试管婴儿孕早期的护理策略

□ 张苑

在试管婴儿的世界里,每一个小小的生命都是一段奇妙的旅程。当新手爸妈们终于迎来了那份期待已久的“好孕”时,孕早期这个特殊的阶段便悄然而至。在这个时期,准妈妈需要格外小心,为宝宝提供一个稳定、安全的生长环境。那么,如何平稳度过孕早期呢?接下来,就让我们一起探索试管婴儿孕早期护理的趣味科普攻略吧!

一、调整心态,迎接新生命的到来

孕早期,是准妈妈情绪波动较大的时期。由于体内激素的变化,很多准妈妈会出现焦虑、紧张、兴奋等情绪。此时,调整心态显得尤为重要。

首先,准妈妈要学会放松自己,避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、散步等方式来缓解压力,保持愉悦的心情。同时,也要与家人和朋友分享自己的喜悦和担忧,让他们成为你坚强的后盾。

此外,准妈妈还要树立信心,相信自己和宝宝一定能够度过这个特殊的时期。毕竟,每一个试管婴儿都是生命的奇迹,值得我们去珍惜和呵护。

二、合理饮食,为宝宝提供充足的营养

孕早期是宝宝器官形成的关键时期,因此,准妈妈们的饮食至关重要。

要保证营养均衡。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,要避免食用过于油腻、辛辣、生冷的食物,以免影响宝宝的发育。

要注意补充叶酸。叶酸有助于预防胎儿神经管缺陷,因此,准妈妈们在孕早期要特别注意补充叶酸。可以通过食用绿叶蔬菜、豆类、坚果等食物来摄取叶酸,也可以在医生的指导下服用叶酸补充剂。

还要保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食或饥一顿饱一顿。定时定量地进食,有助于为准妈妈和宝宝提供稳定的营养支持。

三、适当运动,增强体质

孕早期适当的运动对准妈妈和宝宝都有好处。运动可以促进血液循环和新陈代谢,增强体质,提高抵抗力。同时,运动还有助于缓解孕期焦虑和压力,让准妈妈保持愉悦的心情。

然而,需要注意的是,孕早期的运动应以轻度为主,避免剧烈运动和过度劳累。可以选择散步、瑜伽、孕妇操等轻度运动方式,根据自己的身体状况来调整运动强度和运动时间。

在运动过程中,准妈妈们还要注意保持安全。穿着舒适的运动鞋和服装,避免在拥挤或不平坦的地方运动。如有任何不适或异常

情况,应立即停止运动并咨询医生。

四、规律作息,保证充足的睡眠

孕早期,准妈妈们的身体需要更多的休息和睡眠来支持宝宝的生长和发育。因此,规律作息和保证充足的睡眠显得尤为重要。

准妈妈应尽量避免熬夜和过度劳累,保持规律的作息时间。晚上尽量早点上床休息,保证充足的睡眠时间。白天也可以适当安排午休时间,缓解疲劳和压力。

良好的睡眠环境也有助于提高睡眠质量。保持卧室的安静、舒适和温暖,使用舒适的床品和枕头,都有助于准妈妈拥有一个安稳的睡眠。

五、定期产检,关注宝宝发育情况

孕早期是宝宝发育的关键时期,因此,定期产检是必不可少的。通过产检,医生可以及时了解准妈妈和宝宝的身体状况,发现并处理可能存在的问题。

准妈妈应按照医生的建议进行定期产检,包括血液检查、B超检查等。这些检查可以帮助医生评估宝宝的发育情况、胎盘位置以及准妈妈的身体状况等。

在产检过程中,准妈妈要积极配合医生的检查和建议。如有任何疑问或不适,应及时向医生咨询并寻求帮助。

六、避免有害物质,保护宝宝健康

孕早期是宝宝对有害物质最为敏感的时期,因此,准妈妈要特别注意避免接触有害物质。要避免接触化学药品和有毒物质。如农药、清洁剂、染发剂等,这些物质可能对胎儿造成不良影响。在使用这些物品时,要佩戴手套和口罩等防护用品,尽量减少接触。要避免接触辐射源。如X光、微波炉等,这些辐射也可能对胎儿造成潜在危害。在需要使用这些设备时,要保持一定的距离并尽量减少使用时间。还要注意保持良好的生活环境。避免吸烟和二手烟的暴露,保持室内空气流通和清洁。

七、结语:用爱与耐心守护新生命的成长

试管婴儿孕早期是一个充满挑战与希望的阶段。准妈妈需要用爱与耐心来守护这个新生命的成长。通过调整心态、合理饮食、适当运动、规律作息、定期产检以及避免有害物质等措施,我们可以平稳度过孕早期,为宝宝的健康发育打下坚实的基础。

在这个过程中,我们不仅要关注宝宝的身体健康发育情况,还要关注准妈妈的心理健康。让我们携手共进,用科学的态度和无私的爱意,为试管婴儿新手爸妈们铺就一条充满阳光与希望的育儿之路!

(作者单位:贵港市人民医院)

骨伤科病人的饮食注意事项

□ 周淑萍

骨伤科病人种类繁多,有骨折、骨裂、软组织损伤、骨质疏松、关节炎等多种疾病,这些疾病在康复过程中,合理的饮食对身体的康复有很大的帮助。以下为骨伤科病人提供一些饮食注意事项:

一、骨折病人饮食调养

骨折病人除了在最初一些日子里可能伴有轻微的全身症状外,其余时间里大多没有全身症状。因此,在饮食问题上,骨折患者不需有太多的顾虑。一般来说,骨折患者大多食欲不振,此时,可食用一些山楂、桃仁、鲜藕、梨等健胃、消导、散淤的食物来调整。

1.多吃富含蛋白质的食物

蛋白质是身体修复受伤组织所必需的

营养物质之一,尤其是植物蛋白质。一般来说,骨折后一周内可以服用牛奶、蛋类、鱼类、豆制品等食物来补充蛋白质。这些食物富含钙元素,可以促进伤口愈合和预防骨质疏松。同时,应适当增加一些瘦肉如鸡肉、鸡胸肉、牛肉等,以提供必需的氨基酸。

2.多吃富含维生

素的食物
维生素C可以帮助伤口愈合,维生素A可以促进骨骼生长和愈合。因此,骨折病人可以多吃一些富含维生

3.多吃有助于恢复骨关节的食物

对于关节炎和骨质疏松等疾病患者,可

以适当吃一些有益于恢复骨关节的食物,如黑芝麻、枸杞、鱼肝油等。

二、骨裂病人饮食注意事项

骨裂病人需要休息和饮食的调整,但不必像骨折病人那样严格。骨裂病人可以食用一些富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、豆腐、水果等。同时,也可以适当吃一些有助于恢复骨关节的食物。在饮食上应避免过于辛辣和刺激的食物,如辣椒、生姜等。

三、软组织损伤病人饮食注意事项

软组织损伤病人通常需要休息和适当的康复锻炼。在饮食上,应避免过于油腻和高脂肪的食物,如油炸食品和动物内脏等。同时,应适当增加一些富含蛋白质和维生素的

食物,如鱼类、豆腐、瘦肉、新鲜蔬菜和水果等。

四、骨质疏松病人饮食注意事项

骨质疏松病人需要增加钙元素的摄入量,以帮助骨骼恢复健康。在饮食上,应多吃一些富含钙元素的食物,如牛奶、豆制品、海带、虾皮等。同时,也应适当增加一些富含维生素D的食物,如鱼肝油等。此外,骨质疏松病人应避免饮酒和吸烟等不良习惯,因为这些习惯会加速骨质流失。

总之,骨伤科病人的饮食问题需要根据不同的疾病种类和康复阶段来调整。在饮食上应遵循营养均衡的原则,适当增加一些富含蛋白质、维生素和钙元素的食物摄入量。

(作者单位:潍坊市中医院)