

## 浅谈肺癌的预防策略

□ 钟齐庆

### 1、概述肺癌的公共卫生问题

肺癌在全球范围内已经进入了公众的视线，成为了一个严重损害人类健康的公共卫生问题。在癌症发病率和死亡率中，肺癌位列第一，给全球带来巨大的健康负担。

肺癌的发病率和死亡率在全球范围内持续走高。据世界卫生组织数据显示，每年全球有超过二百万人被诊断为肺癌，其中男性的肺癌新发病例和死亡者数量都明显超过女性。在所有癌症中，肺癌的死亡人数占比最高，接近五分之一。这种趋势对全球健康构成了极大威胁。

肺癌防治的重要性不言而喻。肺癌对公共卫生的影响是显著的，它不仅导致疾病负担的增加，而且还给社会经济带来了沉重压力。肺癌直接增加了医疗系统的负担，以及与其相关的高昂医疗费用。肺癌还会导致人口减少、劳动力的消耗以及生产力的减少，进一步影响社会经济的发展。肺癌预防策略的研究则是对抗肺癌的重要战场。在生活方式改变对肺癌预防的影响方面，研究显示，戒烟、减少被动吸烟、科学合理的饮食、定期运动等良好生活方式，可以有效降低肺癌的发病风险。在环境控制在肺癌预防中的作用上，粉

尘、射线、有害化学物质、室内烟雾等环境污染因素，都是诱发肺癌的风险因素，改善这些环境因素，也是预防肺癌的关键所在。而在药物预防对肺癌发病的影响方面，早期的预防性药物研究成果显示，一些特定的药物如阿司匹林等，可能具有预防肺癌的作用。

在肺癌防治策略的提升方面，全球医疗健康部门需要更多的关注这个问题。增加公众对肺癌防治意识的重要性，通过挖掘和应用科技手段，提供有针对性的健康教育，使公众能够自我防护，主动对肺癌进行预防。

### 2、肺癌预防策略的研究

在生活方式变化中，肺癌的发病率与许多生活方式有关，如吸烟、过度饮酒、不良饮食习惯、缺乏运动，以及慢性疲劳等都有可能增加肺癌的发病风险。吸烟是最主要的肺癌风险源，蓄积在肺部的烟碱胺和多芳烃等物质，极为可能促发肺癌。进行生活方式的改变，远离吸烟、控制饮酒、均衡饮食、加强锻炼，并保持良好的心态，能有效降低肺癌的发病概率。

环境控制在防治肺癌中功能强大。空气质量与肺癌关联，空气中的PM2.5、PM10及其他有毒物质可以进入肺部，导致肺部疾病。

对这些高风险环境进行有力的控制和改善，使喜欢户外活动或处在恶劣环境中的市民进行防护，同样能降低肺癌的发病率。

药物预防是针对易感人群，通过药物调整机体内环境，增强个体对疾病的抵抗力。已有多项研究证实，某些药物如叶酸、抗氧化剂和维生素可降低患病风险。药物预防具有一定的局限性，其疗效与患者具体情况、基因环境、剂量等多因素相关，需在医生的指导下进行。

### 3、肺癌防治策略的提升

3.1 增加公众对肺癌防治意识的重要性  
公众对肺癌防治的理解是肺癌预防的基石。在肺癌防治策略的提升中，增加公众的理解和知识意识至关重要。通过发放教育材料、组织讲座、进行健康教育等方式，可以有效提高公众对烟草控制、健康饮食及规律运动在预防肺癌中的重要性的认识。另外，要增强公众对环境因素如空气污染、职业暴露等的防控意识，以及对肺癌筛查的重视度。只有在公众有充足的知识储备下，能够遵循合理的生活方式，积极参与肺癌的预防检查，才能有效降低肺癌的发病率。

### 3.2 加强早期筛查的必要性

早期筛查是缩小肺癌病情差距，降低肺

癌死亡率的重要手段。多项研究结果表明，通过早期筛查可以显著提高肺癌的5年生存率。目前，低剂量计算机断层扫描(LDCT)已经被证明是检测早期肺癌的有效工具。某些基因突变及生物标志物的研究也为肺癌的早期筛查提供了新的可能性。可以说，加强肺癌的早期筛查是提升肺癌防治策略的必要条件。

### 3.3 肺癌预防策略的未来趋势和挑战

在肺癌的预防策略未来的趋势中，下一步工作的方向应包括拓宽肺癌预防观念，推广健康生活方式，加强环境因素的控制，扩大早期筛查的适应症范围，以及利用新型生物标志物等手段进行精准筛查等。也应看到肺癌预防策略面临的挑战。如何提高人群对于肺癌防治的认识，如何在大范围内进行有效的肺癌早期筛查，如何解决烟草控制乃至更广泛的环境因素控制问题，以及如何通过精准医疗手段来推动肺癌预防工作的发展等。

**结语：**这篇文章讲解了四种防止肺癌的方法。首先要把生活习惯变得更健康，再就是尽量让我们的环境更好。有些药也可以帮助我们预防肺癌，不过还需要更多研究。另外，找出肺癌的早期迹象也很重要，所以定期体检是必要的。

(作者单位：钦州市第二人民医院)

## 颈椎病患者避免复发的预防措施

□ 辛永珍

颈椎病是一种常见的疾病，它会给患者带来很多痛苦和不便。虽然颈椎病的治疗方法有很多，但是预防复发更为重要。以下是一些颈椎病患者应该采取的预防措施，以避免病情反复发作。

### 一、保持良好的生活习惯

生活习惯对颈椎的影响很大，不良的生活习惯会加速颈椎的退化。因此，颈椎病患者应该保持良好的生活习惯，如定时作息、避免熬夜、保持充足的睡眠时间等。此外，还要注意保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持一个姿势，以免加重颈椎的负担。

### 二、加强颈部肌肉锻炼

颈部肌肉的强健可以有效地预防颈椎病

的发生和复发。因此，颈椎病患者应该加强颈部肌肉的锻炼，如做一些颈部伸展运动、颈部旋转运动等。此外，还可以做一些针对性的锻炼，如颈部肌肉抗阻训练等，以增强颈部肌肉的力量。

### 三、避免长时间低头

长时间低头是颈椎病发生和复发的常见原因之一。因此，颈椎病患者应该尽量避免长时间低头，如长时间看手机、电脑、书籍等。如果必须长时间低头工作或学习，可以适当调整姿势或使用一些辅助工具，如电脑支架、书本支架等，以减轻颈椎的负担。

### 四、定期进行颈部检查

定期进行颈部检查可以及时发现颈椎问

题，并采取相应的预防措施。同时，也可以了解颈椎的健康状况，以便及时就医和治疗。如果发现颈部有不适或疼痛等症状，应该及时就医，以便得到及时的治疗和康复。

### 五、合理饮食

合理的饮食对颈椎的健康也有很大的帮助。颈椎病患者应该注意饮食的平衡和规律，多食用富含蛋白质、钙质和维生素的食物，如鱼肉、豆制品、蔬菜和水果等。同时，还要避免食用过多的高脂肪和高盐的食物，以免加重身体的负担。

### 六、适当运动

适当的运动可以增强身体的免疫力和抵抗力，促进身体的血液循环和代谢，对颈椎的

健康也有很大的帮助。颈椎病患者可以选择一些适合自己的运动方式，如游泳、瑜伽、慢跑等，以促进身体的健康和恢复。

颈椎病患者应该采取多种措施来预防复发，包括保持良好的生活习惯、加强颈部肌肉锻炼、避免长时间低头、定期进行颈部检查、合理饮食和适当运动等。只有采取全面的预防措施，才能有效地避免病情的反复发作，提高生活质量。

最后，需要强调的是，颈椎病是一种常见的疾病，但并不是无法治疗的疾病。如果颈椎病患者经过治疗和康复后仍然存在症状或复发，应该及时就医，以便得到更好的治疗和康复。

(作者单位：霸州市中医院)

## 艾滋病的传播途径与预防措施

□ 刘梦哥

艾滋病，全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的严重传染病。HIV病毒攻击人体的免疫系统，导致免疫功能丧失，使患者易感染各种疾病，最终导致死亡。艾滋病在全球范围内仍是一个严重的公共卫生问题。

### 一、传播途径

HIV主要通过以下三种方式传播：性接触、血液接触和母婴传播。性接触是HIV传播的主要途径，包括男性和女性的同性或异性间的性行为。血液接触包括共用针具注射、输入未经艾滋病病毒检测的血液或血液制品，以及使用未经消毒的医疗器械等。母婴传播则是指感染了HIV的母亲在怀孕、分娩或

哺乳过程中将病毒传染给胎儿或婴儿。

### 二、预防措施

- 保持安全的性行为：避免与他人分享性行为工具，确保正确使用安全套。
- 避免与他人共用未经消毒的医疗器械：包括牙刷、剃刀、注射器等。
- 避免输入未经艾滋病病毒检测的血液或血液制品。
- 接受艾滋病病毒检测：如果担心自己可能感染了HIV，可以寻求专业医疗机构进行检测。
- 遵守医疗程序：避免在没有经过良好消毒的设备下进行侵入性医疗操作。
- 了解自己的风险：与HIV感染者有过

接触的人，尤其是与他们有过血液接触或性接触的人，应该意识到自己的风险，并采取必要的预防措施。

### 三、感染后的治疗和管理

一旦感染了HIV，需要接受专业治疗和管理。通常采用抗病毒药物治疗，以保持病毒载量的控制在可接受的范围内。治疗过程可能需要长期持续，有时还需要合并免疫重建和疫苗接种等措施。此外，定期的医学监测和咨询也是必要的。

### 四、公众教育的重要性

普及艾滋病防治知识是预防和控制艾滋病传播的关键。公众需要了解艾滋病的传播途径和症状，以避免不必要的恐慌和歧视。同

时，公众也应意识到每个人都有责任和义务预防艾滋病的传播，尊重和保护自己和他人的健康权益。此外，加强同伴教育，鼓励青少年和大学生积极参与预防艾滋病的教育活动，让他们了解自己的风险，提高自我保护意识。

艾滋病是一个严重的公共卫生问题，需要全社会共同关注和努力。通过普及艾滋病防治知识，加强预防措施，提供治疗和管理服务，以及开展公众教育，我们可以有效地减少艾滋病的传播，保护公众的健康权益。让我们携手努力，共同构建一个更加健康、和谐的社会。我们应该积极参与预防工作，通过教育、检测和追踪等方式，减少艾滋病的传播风险。

(作者单位：廊坊市人民医院)

## 探讨手外伤的护理方法

□ 贺思颖

在我们的日常生活中，手是至关重要的器官，它不仅帮助我们进行日常活动，更承载着我们的情感和记忆。然而，手外伤却是我们常常面临的问题。在这篇文章中，我们将探讨手的“守护神”——手外伤的护理秘诀。

### 一、了解手外伤

手外伤是指在手部发生的各种损伤，包括切割伤、烧伤、挤压伤、骨折等。这些损伤可能对皮肤、肌肉、骨骼、神经等组织造成伤害，甚至可能影响手部的功能和外观。

### 二、手外伤的护理秘诀

1. 清洁与消毒：在手外伤发生后，首先要做的就是清洁和消毒伤口。使用无菌生理盐水清洗伤口，去除伤口周围的污染物和血痂。

同时，使用碘伏等消毒液进行局部消毒，以防止感染。

2. 包扎与固定：对于较小的伤口，可以使用无菌纱布进行简单的包扎。对于较大的伤口或骨折等损伤，需要使用夹板或其他固定装置进行固定，以防止二次损伤。

3. 抬高患肢：在手外伤发生后，应将受伤的手臂抬高，以减轻肿胀和疼痛。这有助于血液回流，促进伤口愈合。

4. 冷敷与热敷：在手外伤的急性期(即受伤后的24-48小时内)，可以使用冷敷来减轻肿胀和疼痛。在受伤的后期(通常在受伤后的三天后)，可以进行热敷，以促进血液循环，加快伤口愈合。

5. 定期检查：在手外伤护理的过程中，应定期检查伤口的愈合情况。如有异常症状或不适，应及时就医。

6. 康复锻炼：在手外伤恢复期间，适当的康复锻炼非常重要。通过锻炼，可以促进血液循环，加速伤口愈合，同时也可以恢复手部的功能和灵活性。在医生的指导下进行康复锻炼，可以取得更好的效果。

### 三、手外伤的预防

除了上述护理秘诀外，预防手外伤的发生同样重要。以下是一些预防措施：

1. 增强安全意识：在进行各种活动时，应增强安全意识，避免意外伤害。特别是在工作或学习中，应遵循安全规程，佩戴防护装备。

2. 使用合适的工具：在使用工具时，应选择合适的工具，避免使用过于锋利或危险的器具。

3. 定期检查工作环境：对于从事某些危险工作的人，如矿工、建筑工人等，应定期检查工作环境，及时排除安全隐患。

4. 接受培训：对于可能涉及危险的工作，应接受相应的培训，了解如何应对意外伤害。

总之，手的“守护神”不仅是我们日常生活中的重要助手，更是我们情感和记忆的承载者。了解手外伤的护理秘诀和预防措施，可以帮助我们更好地保护手部健康，享受更美好的生活。

(作者单位：张家口市第二医院)