

儿童白血病的风险与预防方法

□ 毕铭洋

儿童白血病是一种严重的血液病，会影响儿童的健康和生命。本文将介绍儿童白血病的风险因素和预防措施，帮助家长更好地保护儿童。

一、儿童白血病的风险因素

- 遗传因素:**白血病具有家族遗传倾向，某些基因突变可能会增加患病风险。
- 环境因素:**环境污染、长期接触化学物质(如苯、甲醛等)和放射线等都可能增加患病风险。
- 病毒感染:**某些病毒感染如EB病毒(EBV)也可能与白血病的发生有关。
- 免疫功能异常:**免疫功能异常可能导致白血病的发生,如免疫缺陷病等。

二、预防儿童白血病的方法

- 定期健康检查:**定期进行儿童健康检查,

及早发现潜在的健康问题,如免疫功能异常等。此外,对于高危儿童(如家族遗传史或免疫缺陷病史的儿童),应增加检查频率。

- 避免环境污染:**尽量减少儿童暴露于污染的环境中,如避免长期暴露于二手烟、减少接触化学物质等。对于学龄前儿童,应尽量避免在学校或家中接触油漆等化学物质。

- 合理饮食:**合理饮食,增加营养摄入,有助于提高儿童的免疫力和抵抗力。同时,应避免给孩子过多食用含有添加剂、防腐剂等化学物质的食品,这些物质可能对儿童的免疫系统造成损害。

- 避免过度照射:**避免让儿童长时间暴露在放射线环境中,如避免长时间看电视、手机等。过度照射辐射可能对儿童的免疫系统造成损伤,从而增加患病风险。

- 接种疫苗:**定期接种疫苗是预防传染病的重要手段,对于高危儿童,应优先接种与白血病发生相关的传染病疫苗,如风疹疫苗、流感疫苗等。

三、儿童白血病的治疗方法

儿童白血病的治疗方法包括药物治疗、化疗、造血干细胞移植等。治疗方法的选择需要根据病情和患儿的年龄、身体状况、家庭经济条件等因素综合考虑。目前,随着医疗技术的进步,大多数白血病患者可以通过治疗获得长期生存甚至治愈的机会。

四、总结

儿童白血病是一种严重的血液病,但通过采取有效的预防措施,可以降低患病风险。家长应该关注儿童健康,定期进行健康检查,避免环境污染和过度照射,合理饮食,加强营

养摄入。同时,在发现儿童出现异常症状时,应及时就医,以便及早诊断和治疗。

此外,家长还应该了解白血病的基本知识,包括其症状、治疗方法等,以便在面对疾病时能够更好地照顾和陪伴孩子。同时,社会和政府也应该加强对环境污染的治理和管理,为儿童的健康成长创造更好的环境。

总的来说,预防是防止儿童患白血病的关键。家长应该关注儿童健康,定期进行健康检查,避免环境污染和过度照射,合理饮食,加强营养摄入。同时,在发现儿童出现异常症状时,应及时就医,以便及早诊断和治疗。此外,家长还应该了解白血病的基本知识,包括其症状、治疗方法等,以便在面对疾病时能够更好地照顾和陪伴孩子。

(作者单位:辽宁省辽阳市第三人民医院)

宫颈癌的病因、特征与防治策略

□ 全鹏贤

宫颈癌是女性最常见的妇科恶性肿瘤之一,其病理知识与防治策略对于预防和治疗宫颈癌具有重要意义。本文将从宫颈癌的病因、病理特征、诊断和治疗等方面进行介绍,帮助读者了解宫颈癌的相关知识,并掌握有效的防治策略。

一、宫颈癌的病因

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,其发病与多种因素相关,其中最主要的病因是人乳头瘤病毒(HPV)的感染。特别是高危型HPV,如HPV16和HPV18等型别,与宫颈癌及其癌前病变的关联性已被广泛证实。

HPV是一种球形DNA病毒,可通过性传播进入人体的生殖道、口腔或咽喉,引起皮肤和黏膜的鳞状上皮增殖,从而导致多种良性或恶性病变。在女性中,HPV感染是导

致宫颈癌的主要原因,约99%的宫颈癌与HPV感染有关。

高危型HPV的持续感染是宫颈癌发病的关键因素。大多数女性在感染HPV后的1到2年内能依靠自身免疫力清除病毒,但若病毒持续存在,则可能引发宫颈的癌前病变,最终发展为宫颈癌。此外,过早的性生活、不安全的性行为等也是宫颈癌发病年轻化的原因之一。

二、病理特征

宫颈癌的组织学类型包括鳞状细胞癌、腺癌和腺鳞癌等。根据病理分型,宫颈癌可分为I期、II期、III期和IV期,随着病情进展,肿瘤细胞增殖失控,侵犯周围组织,甚至发生转移。

三、诊断方法

宫颈癌的诊断主要依赖于宫颈细胞学检查、HPV检测、组织活检等手段。其中,宫颈

细胞学检查是最常用的方法,通过采集宫颈分泌物进行细胞学检测,以发现异常细胞。组织活检是确诊宫颈癌的必要手段,可通过手术或阴道镜进行。

四、防治策略

- 预防:**预防宫颈癌的关键在于及时发现并治疗HPV感染。建议女性定期进行宫颈细胞学检查和HPV检测,以便及早发现异常情况。此外,养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,降低其他致病因素的作用。

- 早期治疗:**一旦确诊为宫颈癌,应尽早进行治疗。早期宫颈癌患者通过手术或放疗等方式,有较高的治愈率。对于中晚期患者,应根据病情选择合适的治疗方案,以提高生存质量和延长生存时间。

- 药物治疗:**目前宫颈癌的治疗已逐渐

转向综合治疗模式,包括手术、放疗和化疗等手段的综合应用。化疗可通过药物杀灭癌细胞,提高治疗效果。常用的化疗药物包括顺铂、卡铂、紫杉醇等。

- 心理调适:**宫颈癌患者在治疗过程中可能会面临多种心理压力,如恐惧、焦虑、抑郁等。因此,关注患者的心理健康,提供心理支持和关爱非常重要。

- 定期复查:**宫颈癌患者经过治疗后,仍需定期进行复查,以便及时发现复发或转移的情况。

总之,了解宫颈癌的病理知识与防治策略对于女性来说非常重要。通过预防HPV感染、及时发现并治疗病变、选择合适的治疗方案、药物治疗和心理调适等措施,可以降低宫颈癌的发生率,提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

冠心病的症状与预防方法

□ 丁保臣

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引起心肌缺血、缺氧,甚至坏死的一种疾病。那么,如何预防和应对冠心病呢?下面就为大家带来一份“冠心病保姆级科普指南”,全干货,不废话。

一、什么是冠心病?

冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引起心肌缺血、缺氧,甚至坏死的一种心脏病。简单来说,就是心脏的“血液供应通道”被阻塞,导致心脏无法得到足够的血液供应,从而引发一系列症状和并发症。

二、冠心病的危险因素

了解冠心病的危险因素是预防和治疗该疾病的基础。以下是一些常见的冠心病的危险因素:

- 家族史:**家族中有冠心病病史的人患病风险更高。
- 性别:**女性绝经后患冠心病的风险更高。
- 血脂异常:**胆固醇、甘油三酯等过高。
- 血压异常:**高血压会增加患冠心病的风险。
- 糖尿病:**糖尿病患者患冠心病的风险更高。
- 吸烟:**吸烟会加速动脉硬化,是冠心病的重要危险因素。
- 饮食不健康:**高脂肪、高热量、低纤维的饮食可能导致血脂异常和肥胖,进而增加患冠心病的风险。

三、冠心病的早期症状

冠心病的早期症状可能包括:

- 胸痛:**通常位于胸部中央,可能类似于普通胸痛或紧迫感。

- 胸闷:**感到压迫感、沉重感或紧绷感。
- 心悸:**心跳加速或不规则。
- 疲劳和虚弱:**在活动后感到更疲劳或虚弱。
- 消化问题:**如胃灼热、恶心或呕吐。

四、如何预防冠心病?

- 保持健康的生活方式:**包括饮食健康、适量运动、戒烟限酒、保持适当的体重等。
- 控制血压和血脂:**定期进行血压和血脂检查,如有异常及时治疗。
- 管理糖尿病:**控制血糖水平,以减少患冠心病的风险。
- 定期进行身体检查:**及早发现并治疗潜在的健康问题。
- 避免过度劳累和精神压力:**保持良好的睡眠和情绪状态,有助于预防冠心病。
- 合理用药:**遵医嘱使用降胆固醇、降血

压等药物治疗,切勿自行停药或换药。

五、如何应对冠心病?

- 控制饮食:**低盐、低脂肪饮食,多吃蔬菜水果。
- 药物治疗:**按时按量服用医生开具的药物,如硝酸异山梨酯、阿司匹林等。
- 控制心率和心律:**对于心律失常的冠心病患者,需要控制心率和心律,以减少心绞痛发作和减少心脏负担。
- 适当运动:**在医生指导下进行适当的运动,有助于改善心脏功能,减少心绞痛发作。
- 定期复查:**定期到医院复查心电图、心脏彩超、心肌酶谱等指标,了解病情变化。

总之,冠心病是一种常见的疾病,通过采取有效的预防措施和积极的治疗,可以有效地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

中医焦虑疗法的原理、方法及注意事项

□ 李景新

焦虑是一种常见的心理问题,在现代社会中越来越普遍。中医认为,焦虑与人体内部环境失衡、气血不畅有关。本文将向您介绍中医焦虑疗法的原理、方法及注意事项,帮助您找回内心的平静。

一、焦虑的表现及影响

焦虑是一种复杂的心理状态,表现为紧张、恐惧、不安、烦恼等,可能会对人的身体和心理造成不良影响。长期焦虑可能导致睡眠障碍、食欲不振、精神萎靡、工作效率下降等问题。

二、中医焦虑疗法的原理

中医认为,焦虑是由于人体内部环境失衡、气血不畅引起的。治疗焦虑的关键在于调理气血、平衡阴阳,恢复人体内部环境的

平衡和稳定。通过调理气血,可以改善焦虑症状,帮助患者找回内心的平静。

三、中医焦虑疗法的方法

- 调整呼吸:**深呼吸有助于放松身心,缓解焦虑。可以选择自然呼吸或腹式呼吸等方法。
- 按摩穴位:**按摩相关穴位可以疏通经络、调和气血,达到缓解焦虑的目的。如:内关穴、神门穴等。
- 针灸治疗:**根据个体情况,选择相应的穴位进行针灸治疗,有助于调节气血、平衡阴阳,缓解焦虑。在针灸治疗前,需注意消毒和卫生,避免感染。
- 中草药调理:**根据个体体质和症状,选用适当的草药进行调理,有助于缓解焦虑症状。在服用中草药时,需遵医嘱,按时按量服用。

- 心理疏导:**在中医焦虑疗法中,心理疏导也是非常重要的。通过与患者沟通交流,帮助患者调整心态,增强自信心,从而缓解焦虑症状。

- 饮食调理:**饮食清淡,多食用蔬菜水果,避免过度油腻、辛辣的食物。选择有助于安神的食物,如红枣、莲子、山药等,有助于缓解焦虑症状。
- 运动锻炼:**适当的运动锻炼有助于放松身心,增强体质,缓解焦虑症状。可以选择散步、慢跑、瑜伽等运动方式。

四、注意事项

- 中医焦虑疗法需要结合个体情况,建议在医生指导下进行。不同患者的病因和症状不同,治疗方法也应因人而异。

- 保持规律的作息,保证充足的睡眠,有助于缓解焦虑。睡眠不足可能导致身体和心理的疲劳,加重焦虑症状。

- 避免过度劳累,保持良好的心态,避免过度紧张和压力。过度劳累和紧张可能导致身体和心理的负担加重,不利于缓解焦虑症状。

- 如果焦虑症状持续加重,影响正常生活和工作,建议及时就医,寻求专业心理医生或精神科医生的帮助。

总之,中医焦虑疗法是一种非常有效的调理身心的方法,可以帮助患者找回内心的平静。通过调整呼吸、按摩穴位、针灸治疗、中草药调理、心理疏导等多种方法相结合,可以取得更好的治疗效果。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)