

肺癌的早期症状：警惕这些不起眼的迹象

□杨静 王晶晶

肺癌是全球范围内导致死亡的主要癌症之一。尽管近年来医学技术不断进步,但由于早期症状的隐匿性,许多患者在确诊时已经处于疾病晚期。本文将介绍肺癌的早期症状,并提供相关的护理知识,希望帮助更多人早期识别肺癌,从而提高治愈率。

一、肺癌的早期症状

1. 持续性咳嗽:肺癌早期常见的症状之一是持续性咳嗽,尤其是干咳。虽然不少人容易将其误认为是普通感冒或支气管炎,但如果咳嗽持续超过两周,并且没有明显的好转迹象,就应该引起重视。

2. 痰中带血:痰中带血是肺癌的一个典型症状。即使是轻微的血丝,也不容忽视。这可能是由于肿瘤侵蚀了支气管或肺部的小血管所致。

3. 呼吸困难:肺癌患者可能会出现呼吸困难、气短的情况。这通常是因为肿瘤阻塞了气道,或者肺部积液造成的。呼吸困难可能逐渐加重,并伴随胸部疼痛。

4. 胸部疼痛:胸部疼痛也是肺癌的一个早期症状。疼痛可能是持续性的,也可能在深呼吸、咳嗽或大笑时加重。疼痛的位置可能位

于胸部肋骨、背部或肩部。

5. 声音嘶哑:肺癌患者可能会出现声音嘶哑的症状。这通常是由于肿瘤压迫了支配声带的神经。声音嘶哑如果持续超过两周,需及时就医检查。

6. 体重减轻和食欲减退:不明原因的体重快速下降和食欲减退也是肺癌的早期信号。这些症状常常被忽视,然而它们可能是身体发出的警告信号。

二、肺癌的护理知识

1. 早期筛查和诊断:早期筛查是肺癌防治的重要环节。对于高危人群,如长期吸烟者、长期暴露于空气污染和有害化学物质的人群,定期进行低剂量螺旋CT筛查是非常必要的。低剂量螺旋CT可以发现早期的肺部结节,帮助医生在癌症尚未扩散之前进行诊断和治疗。早期发现肺部结节,可通过穿刺活检确诊,早采取治疗措施,提高治愈率。

2. 戒烟和健康生活方式:吸烟是肺癌的主要诱因。戒烟不仅可以降低肺癌的风险,还能改善整体健康状况。有条件的情况下,可以寻求专业的戒烟帮助,如戒烟门诊或使用戒烟药物。此外,保持健康的饮食习惯,多

摄入富含维生素和纤维的食物,定期锻炼身体,增强免疫力,对预防肺癌也有积极作用。

3. 药物治疗和副作用管理:肺癌的药物治疗包括化疗、靶向治疗和免疫治疗等。这些治疗方法可能会带来诸如恶心、呕吐、疲劳等副作用。患者在接受治疗时,需要密切关注身体的反应,及时向医生反馈,以便医生调整治疗方案。针对恶心呕吐,可以建议患者少食多餐,避开刺激性食物,必要时配合使用止吐药物。对于疲劳,可以适当休息并保持一个规律的生活作息。

4. 心理支持和社会支持:肺癌患者在治疗过程中,常常会经历心理上的巨大压力。患者可能会感到焦虑、抑郁,甚至失去生活的希望。家人和朋友的理解和支持在这一过程中至关重要。鼓励患者表达内心的感受,必要时可以安排心理咨询,帮助他们缓解心理压力。同时,社会组织 and 癌症支持团体也可以提供帮助,患者可以通过参与这些团体获得更多的心理支持和鼓励。

5. 疼痛管理:疼痛是肺癌患者常见的症状之一。患者在日常生活中应密切关注自身的疼痛情况,及时与医生沟通。医生可能会开

具止痛药物,并根据患者的具体情况调整剂量。此外,患者还可以通过物理治疗、按摩等方式缓解疼痛。心理疏导也是疼痛管理的重要部分,通过放松训练、冥想等方式,可以减轻疼痛带来的不适感。

6. 呼吸护理:肺癌患者常常会出现呼吸困难、咳嗽等呼吸系统症状。患者应学会有效的咳嗽和深呼吸练习,以促进痰液排出,防止肺部感染。医生或护士可以指导患者如何正确进行这些练习。对于需要氧疗的患者,应正确使用和维护氧疗设备,确保氧气供应的安全和有效。家庭成员也应了解基本的护理知识,以便在紧急情况下提供帮助。

总的来说,肺癌的早期症状往往不明显,容易被忽视。然而,正是这些不起眼的迹象,可能是身体发出的预警信号。通过了解和警惕这些早期症状,及时进行筛查和诊断,可以大大提高肺癌的治愈率。同时,专业的护理知识和细致的护理措施,在肺癌患者的治疗和康复过程中不可或缺。希望本文的内容能够引起大家的重视,保护好我们的肺部健康,共同对抗肺癌。

(作者单位:海军军医大学第二附属医院)

呼吸康复护理：患病后的肺功能恢复方法

□刘桂英

呼吸系统疾病是全球范围内的主要健康问题之一,无论是急性呼吸道感染、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、还是肺炎,都会对患者的肺功能造成不同程度的损害。呼吸康复护理旨在帮助患者恢复和维护肺功能,从而提高生活质量。本文介绍呼吸康复护理基本方法和注意事项,帮患者科学地恢复肺功能。

一、呼吸康复护理的基础

1. 呼吸康复的定义和目的:呼吸康复护理是一种综合性的医疗护理计划,旨在通过一系列特定的训练和治疗措施,改善患者的呼吸功能,减轻症状,提高生活质量。其主要目标包括增强肺活量、改善呼吸效率、减轻呼吸困难和疲劳感。呼吸康复护理的最终目的是帮助患者恢复自理能力,减少住院次数,提高整体健康水平。通过个性化的康复计划,患者可以逐步恢复正常的的生活和工作能力。

2. 适应症和禁忌症:呼吸康复护理适用于多种呼吸系统疾病患者,如慢性阻塞性肺疾病、哮喘、肺纤维化、肺炎恢复期等。慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者可以通过呼吸康复护理显著改善呼吸困难和生活质量。哮喘患者在病情稳定后,通过康复护理可以减少哮喘发作的频率和严重程度。然而,对于某些急性病期或不稳定的患者,可能需要慎重考虑或暂缓实施,如急性心肌梗死、严重的呼吸衰竭等。在这些情况下,患者应在医

生的指导下进行评估,确定是否适合开展呼吸康复护理。

二、呼吸康复护理的方法

1. 呼吸训练:①腹式呼吸:也称为横膈膜呼吸,是一种深呼吸技术,利用腹部的起伏来促进肺部的充分扩张和收缩。这种方法能够有效增加肺活量,改善氧气交换。患者可以通过练习腹式呼吸来更好地控制呼吸节奏,减少呼吸困难的感觉。长期坚持腹式呼吸训练,可以增强横膈膜肌肉的力量,从而提高整体呼吸效率。②缩唇呼吸是通过轻轻闭合嘴唇,慢慢呼气的一种呼吸方法。它有助于延长呼气时间,防止小气道塌陷,从而减少呼吸困难的发生。患者可以在呼吸急促时使用缩唇呼吸来缓解症状,这种方法不仅简单易学,而且可以在日常生活中随时应用。缩唇呼吸还可以帮助患者放松,减轻因呼吸困难带来的心理压力。③节律性呼吸涉及控制呼吸的节奏,通常是通过数秒吸气、数秒屏气、再数秒呼气。这种方法能够帮助患者掌握呼吸的节奏,防止过度呼吸和呼吸肌疲劳。通过节律性呼吸训练,患者可以更好地协调呼吸与身体活动,减少因呼吸不畅导致的疲劳感。节律性呼吸还可以在运动过程中帮助患者保持稳定的呼吸频率,增强运动耐力。

2. 运动锻炼:①有氧运动:有氧运动如步行、游泳和骑自行车,能够增强心肺耐

力,增加肺通气量。在医护人员的指导下,患者应循序渐进地增加运动量和强度。有氧运动可以通过提高心脏和肺部的工作效率,使更多的氧气输送到全身各个器官和组织。长期坚持有氧运动,不仅能提高呼吸系统的功能,还能改善全身的代谢水平,增强免疫力。②力量训练:力量训练可以增强呼吸肌肉的力量,如通过使用哑铃、弹力带等工具进行的上肢和下肢肌肉锻炼。这有助于减轻呼吸肌疲劳,提高呼吸效率。③耐力训练:耐力训练包括持续时间较长的低强度运动,如慢跑、瑜伽等,能够提高患者的整体体能水平和耐力,有助于改善慢性呼吸困难。

3. 营养支持:①高蛋白饮食:高蛋白饮食能够帮助修复受损的肺组织,增强免疫力。鱼、鸡肉、豆类等都是优质蛋白质的良好来源。②抗氧化食品:富含维生素C、E和β-胡萝卜素的抗氧化食品,如水果、蔬菜和坚果,有助于抵抗氧化应激,保护肺部细胞。③保持水分:充足的水分摄入能够帮助稀释痰液,促进其排出,减轻呼吸困难。患者应每日饮用足量的水,避免脱水。

4. 心理支持:①心理咨询:心理咨询师可以帮助患者应对疾病带来的焦虑、抑郁等负面情绪,提供必要的心理辅导和支持。②放松训练:放松训练如冥想、深呼吸练习等,有助于缓解紧张情绪,减轻焦虑,改善睡眠质量和整体健康。③社交支持:鼓

励患者参与社交活动,保持积极的社交关系,有助于心理健康和康复进程。

5. 药物辅助:①支气管扩张剂:支气管扩张剂能够放松支气管平滑肌,增加气道直径,改善呼吸困难。常用于慢性阻塞性肺疾病和哮喘患者。支气管扩张剂可以迅速缓解患者的呼吸困难症状,提高生活质量。在使用支气管扩张剂时,患者应遵循医嘱,避免过量使用。②抗炎药物:抗炎药物如类固醇,可以有效减轻肺部的炎症反应,缓解症状,促进肺功能恢复。抗炎药物可以通过减少肺部炎症,改善气道通畅,减轻呼吸困难。患者在使用抗炎药物时应注意遵循医生的建议,避免长期使用不当引起副作用。③抗生素:在肺部感染时,抗生素治疗能够有效控制感染,防止病情恶化,有助于肺功能的快速恢复。

总之,呼吸康复护理是一项系统性、综合性的医疗措施,其目标是通过呼吸训练、运动锻炼、营养支持、心理支持和药物辅助等多种方法,帮助患者恢复和改善肺功能。通过科学的康复计划,患者不仅可以减轻症状,提高生活质量,还能减少复发和并发症的风险。无论是患者本人还是其家属,都应积极配合医疗团队,共同努力,实现最佳的康复效果。呼吸康复护理不仅是疾病治疗的重要环节,更是患者通向健康生活重要桥梁。

(作者单位:上海德济医院)

透析不可怕,了解它更安心

□卢泳武

在医疗领域,透析作为一项重要的肾脏替代治疗手段,对于许多终末期肾病(ESRD)患者而言,是延续生命、提高生活质量的关键。然而,由于透析治疗过程的复杂性和外界对其的误解,不少患者及家属在面对透析时往往心生恐惧与不安。本文旨在深入解析透析技术,揭示其科学原理、操作流程、治疗效果及患者生活管理,以期帮助更多人消除疑虑,以更加平和的心态面对透析治疗。

一、透析的基本概念与原理

透析,简单来说,是一种利用半透膜原理,通过弥散、对流及吸附等方式,清除体内多余水分、代谢废物及毒素,纠正电解质和酸碱平衡紊乱的治疗方法。它主要适用于肾功能严重受损,无法自行完成上述生理功能的患者。透析主要分为血液透析(HD)和腹膜透析(PD)两大类。

血液透析:将患者的血液引出体外,通过透析器(一种内含许多细小纤维管的装置)与透析液进行物质交换,清除血液中的废物和多余水分后,再将净化后的血液回输体内。这一过程通常在医院或透析中心进行,每次治疗需数小时。

腹膜透析:利用人体腹腔内的大网膜作为天然的半透膜,通过向腹腔内注入透析液,利用腹膜两侧的溶质浓度差和渗透压差,实现血液与透析液之间的物质交换。腹膜透析可以在家中进行,相对灵活,但需患者自行操作或家属协助。

二、透析的治疗流程与注意事项

1. 治疗前准备
全面评估:医生会对患者的身体状况进行全面评估,包括肾功能、心肺功能、电解质及酸碱平衡等,以确定是否适合透析治疗及选择何种透析方式。
心理调适:由于透析治疗周期长、费用高,且可能伴随一定的并发症,患者及家属往往承受巨大心理压力。因此,进行必要的心理疏导和教育,帮助患者树立战胜疾病的信心至关重要。

2. 治疗过程
血液透析:患者需定期前往医院或透析中心,由专业医护人员操作。治疗过程中,患者需保持安静,避免剧烈运动,同时注意观察有无不良反应发生。
腹膜透析:患者需掌握腹膜透析的操作技巧,包括透析液的配制、注入、保留及

排出等。同时,需保持操作环境的清洁,防止感染。

3. 治疗后护理

观察与记录:治疗后,患者应密切观察自身状况,如血压、尿量、体重变化等,并记录相关数据,以便医生调整治疗方案。
饮食调整:透析患者需遵循特定的饮食原则,如限制蛋白质摄入(尤其是植物性蛋白)、控制水分及电解质摄入等,以减轻肾脏负担,维持内环境稳定。
并发症防治:透析患者易发生感染、贫血、营养不良等并发症,需定期监测相关指标,及时采取措施进行防治。

三、透析的治疗效果与生活质量

透析治疗虽不能完全恢复肾脏的正常功能,但能有效清除体内毒素和多余水分,纠正电解质和酸碱平衡紊乱,从而显著改善患者的临床症状,提高生活质量。随着医疗技术的进步和透析管理的不断完善,透析患者的预期寿命和生活质量均得到了显著提升。

症状缓解:透析治疗后,患者常感乏力、水肿、恶心等临床症状减轻或消失。
生命延长:透析治疗为患者提供了长

期生存的可能,许多患者能够在透析支持下生活数年甚至数十年。

生活质量提升:通过合理的饮食管理、运动锻炼及心理调适,透析患者能够保持较好的身心状态,积极参与社会活动和家庭生活。

四、面对透析的积极态度与建议
面对透析治疗,患者及家属应持以积极、乐观的态度。首先,要充分了解透析的相关知识,包括其原理、流程、效果及可能的风险与并发症等,以便做出明智的决策。其次,要积极配合医生的治疗方案,按时进行透析治疗,并遵循医嘱进行饮食、运动及心理调适等方面的管理。最后,建立良好的社会支持系统,包括家人、朋友及病友的支持与帮助,共同应对疾病带来的挑战。

总之,透析并不可怕,它是一项成熟、有效的肾脏替代治疗手段。通过科学的认识、合理的治疗及积极的生活管理,透析患者完全有可能拥有高质量的生活。让我们以更加开放、包容的心态去了解和接纳透析治疗,为那些需要它的人们送去更多的关爱与支持。

(作者单位:广西贺州广济医院)