

膀胱癌的康复之路，需要我们一起走

□ 杨利桃

膀胱癌是一种常见的泌尿系统恶性肿瘤，患者需要经历诊断、治疗和康复等多个阶段，需要与医生、家人和朋友的共同合作才能战胜疾病。

在本文中，我们将介绍膀胱癌的康复之路，帮助患者和家属更好地应对这一挑战。

一、了解膀胱癌

膀胱癌的发生与吸烟、接触化学物质、慢性感染、炎症等因素有关。根据肿瘤细胞的分化程度，膀胱癌可分为非肌层浸润性膀胱癌和肌层浸润性膀胱癌。

非肌层浸润性膀胱癌包括乳头状癌、低度恶性肿瘤和梭形细胞癌等，而肌层浸润性膀胱癌则包括高级别恶性肿瘤等。患者需要进行病理检查以确诊膀胱癌。

二、治疗膀胱癌

治疗膀胱癌的方法包括手术、化疗、放疗和免疫治疗等。手术是治疗膀胱癌的首选方法，包括经尿道切除肿瘤和膀胱根治性手术等。化疗和放疗可用于手术后的辅助治疗和晚期患者的姑息治疗。

免疫治疗是通过免疫系统来攻击肿瘤的一种新型治疗方法，目前正在研究阶段。患者在治疗过程中需要与医生密切合作，遵循医嘱，按时服药和复查。

三、康复之路

膀胱癌患者在治疗结束后，需要经历康复阶段。康复包括身体康复和心理康复两个方面。身体康复是指患者需要逐渐恢复到健康状态，包括改善生活质量、减少复发风险和

提高生存率等。

心理康复是指患者需要克服疾病带来的心理压力和阴影，保持积极乐观的心态，与家人和朋友建立良好的关系，寻求心理支持和安慰。

在康复过程中，患者需要注意以下几点：
1. 定期进行身体检查和复查，及时发现复发迹象。
2. 保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免接触化学物质等有害因素。
3. 合理饮食，增加营养摄入，增强身体免疫力。
4. 适当运动，增强身体素质，提高身体机能。
5. 保持乐观积极的心态，学会调节情绪，应对压力。

6. 与医生、家人和朋友保持联系，寻求支持和帮助。

四、患者的家属和朋友的作用

患者的家属和朋友在膀胱癌患者的康复过程中扮演着重要的角色。

他们可以为患者提供情感支持、生活照顾和精神慰藉，帮助患者克服心理障碍，保持积极乐观的心态。

同时，他们也可以为患者提供信息和建议，帮助患者更好地了解疾病和治疗方案，选择适合自己的康复方法。

总之，膀胱癌康复之路需要患者、医生、家人和朋友共同合作，才能取得成功。让我们一起走这条路，为患者的健康和幸福而努力。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)

如何预防和治疗血管疾病

□ 杨志勇

血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一，包括心血管疾病、脑血管疾病、静脉曲张等。这些疾病严重影响着人们的健康和生活质量。因此，了解如何预防和治疗血管疾病至关重要。

本文将从综合介入和血管外科的视角，探讨预防和治疗血管疾病的策略。

一、预防血管疾病

1. 健康生活方式：保持健康的饮食、适度的运动和充足的睡眠是预防血管疾病的关键。减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，增加蔬果摄入，有助于降低血脂，预防动脉硬化。适度的有氧运动如散步、慢跑等，可以增强心肺功能，促进血液循环。

2. 定期健康检查：定期进行心血管疾病的筛查，如血压、血脂、血糖的检测，有助于及早发现潜在的健康问题。对于中老年人，定期进行颈动脉超声检查，可以评估动脉硬化程度。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是血管疾病的危险因素，戒烟限酒有助于降低血管疾病的风险。

二、治疗血管疾病

1. 血管外科手术：对于严重的血管疾病，如动脉瘤、主动脉狭窄等，血管外科手术是主要的治疗手段。

手术包括搭桥手术、旁路移植手术等，通过修复或替换病变的血管，恢复血流通畅。

2. 介入治疗：介入治疗是一种微创的治疗方法，通过导管等器械在血管内进行手术。对于一些不适合手术或手术风险较高的患者，介入治疗是一种可选方案。

介入治疗包括支架植入、球囊扩张、栓塞等手段，可以有效改善患者的症状。

3. 药物治疗：对于大多数血管疾病，药物治疗是基础治疗手段。常用的药物包括抗血小板药物、他汀类药物等，可以降低血脂、稳定斑块，预防血栓形成。

三、综合介入与血管外科的协同作用
在预防和治疗血管疾病的过程中，综合介入和血管外科的协同作用不可忽视。

血管外科手术和介入治疗各自具有优势和局限性，需要根据患者的具体情况进行选择。例如，对于一些不适合手术或介入治疗的高风险患者，综合介入可能是一个更好的选择。而对于一些严重的血管疾病，血管外科手术可能是唯一有效的治疗方法。

综上所述，预防和治疗血管疾病需要从多个角度入手，包括健康的生活方式、定期健康检查、血管外科手术和介入治疗等。了解这些策略并灵活运用，有助于提高血管疾病的预防和治疗效果。

同时，我们应关注血管疾病的早期发现和早期干预，以降低并发症的发生率和死亡率。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

眩晕患者如何应对日常生活

□ 于媛媛

在生活的海洋里，每个人都可能是那艘偶尔遭遇风浪的小船，而眩晕，就像是突然袭来的巨浪，让人措手不及。但别担心，掌握一些实用的应对技巧，我们依然能够乘风破浪，享受生活的乐趣。

一、笑对“天旋地转”的日常

首先，面对眩晕，不妨给自己一点幽默感。想象一下，当你感到世界在旋转时，何不幽默地对自己说：“嘿，看来我又被宇宙选中了，体验一把星际穿越的感觉！”这样的心态调整，能让原本让人焦虑的眩晕瞬间变得不那么可怕。

二、打造“平衡大师”的生活环境

家居布置上，可以动点小心思，成为自

己的“平衡大师”。

比如，使用防滑地毯，减少因地面湿滑而摔倒的风险；在床头和卫生间安装扶手，方便起卧和如厕时保持平衡。此外，保持室内空气流通，多开窗换气，清新的空气也能帮助缓解眩晕感。

三、饮食的“轻盈舞步”

饮食上，眩晕患者就像是舞台上轻盈的舞者，需要避免高盐、高脂肪的“沉重步伐”。选择清淡易消化的食物，如小米粥、蔬菜沙拉，既能补充营养，又不会给身体带来额外负担。偶尔来点猕猴桃、西红柿这类富含维生素的水果，让味蕾也跳起欢快的舞蹈。

四、“慢生活”的哲学

在快节奏的现代生活中，眩晕患者更应该学会“慢下来”。起床、坐下、站立时，动作要轻柔缓慢，避免突然改变体位引发的眩晕。同时，保证充足的睡眠，制定规律的作息时间表，让身体在宁静的夜晚得到充分的休息。睡前不妨做做深呼吸、瑜伽或冥想，让心灵也享受一场宁静的旅行。

五、运动的“轻盈旋律”

虽然眩晕让人不敢轻易动弹，但适当的运动却是缓解症状的好帮手。在家人或朋友的陪伴下，选择散步、瑜伽等低强度运动，让身体随着轻盈的旋律舞动。

运动不仅能增强体质，还能改善血液循环，让身心都得到放松。

六、心理的“阳光普照”

心理压力也是眩晕的“帮凶”之一。学会管理情绪，保持积极乐观的心态至关重要。与家人、朋友分享自己的感受，或者尝试深呼吸、冥想等放松方法，让心灵得到阳光的普照。记住，你不是一个人在战斗，身边总有温暖的力量支持你。

结语

眩晕虽然让人烦恼，但只要我们以乐观的心态、科学的方法去应对，就能让生活重新充满色彩。

在这场与眩晕的“斗舞”中，让我们用幽默、智慧和勇气，跳出属于自己的精彩舞步吧！

(作者单位：河北省玉田县中医医院)

多囊卵巢综合征的认识与管理

□ 张艳芬

多囊卵巢综合征 (Polycystic Ovarian Syndrome, 简称 PCOS) 是一种常见的内分泌障碍，对育龄妇女的健康产生深远影响。其特点包括月经不规律、高雄激素水平和卵巢上多个小囊肿的形成。本文旨在普及 PCOS 的基本知识，并探讨有效的管理策略，帮助患者更好地应对这一疾病。

认识 PCOS: 定义与症状

PCOS 是一种复杂的内分泌及代谢异常所致的疾病，主要特征包括稀发排卵或无排卵、高雄激素血症或胰岛素抵抗、以及多囊卵巢。常见症状包括月经稀发或闭经、不孕、多毛、痤疮以及肥胖等。由于长期不排卵，还可能增加子宫内膜癌的风险。

病因与发病机制

PCOS 的确切病因尚不完全清楚，但涉及多种因素，包括遗传因素、肥胖、环境因素以及下丘脑-垂体-卵巢轴功能失调等。研究表明，部分 PCOS 患者存在基因突变或染

色体异常，肥胖和胰岛素抵抗也是重要的致病因素。此外，心理和环境因素也可能通过影响内分泌系统而诱发 PCOS。

诊断方法

PCOS 的诊断通常基于“罗特丹丹标准”，即至少满足以下三个标准中的两个：月经不规律、高雄激素水平、卵巢出现多个囊肿。通过超声波检查、血清激素水平检测以及临床表现综合评估，可以确诊 PCOS。

管理策略

生活方式的改变

1. 减重与运动：减重和增加体育活动是管理 PCOS 的关键。即使是轻微的体重减轻（如体重的 5%-10%）也能显著改善症状，并有助于恢复正常的月经周期。定期运动还能增强胰岛素敏感性，降低高雄激素水平。

2. 饮食调整：保持均衡饮食，减少高热量、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的比例。避免辛辣刺激性食物，有助于改善内分泌

状况。

药物治疗

1. 避孕药与抗雄激素药物：这些药物可用于调节月经周期、降低高雄激素水平和改善痤疮等症状。常用的抗雄激素药物包括孕激素类药物。

2. 胰岛素敏感性增强剂：如二甲双胍，可用于治疗胰岛素抵抗，改善血糖控制和减轻体重。

3. 促排卵药物：对于有生育需求的患者，可以在医生指导下使用氯米芬等药物促进排卵。

辅助生殖技术

对于传统治疗方法无效的患者，可以考虑使用辅助生殖技术，如体外受精 (IVF)，以提高受孕率。

心理健康支持

PCOS 可能对患者的心理健康产生负面影响，导致抑郁或焦虑。因此，提供心理健康

支持和治疗对于改善生活质量至关重要。

预后与预防

PCOS 是一种慢性病，无法根治，但通过综合管理可以有效控制症状并降低相关健康风险。预防措施包括保持健康的生活方式，如均衡饮食、定期运动和保持正常体重。此外，对于有家族史的女性，应定期进行妇科检查，以便早期发现并干预。

结语

多囊卵巢综合征是一种复杂的内分泌障碍，对女性的生殖健康和生活方式产生显著影响。通过及时诊断和综合管理，包括生活方式的改变、药物治疗、辅助生殖技术以及心理健康支持，许多患有 PCOS 的女性能够有效地控制其症状并降低相关健康风险。

重要的是，患者应保持积极的心态，配合医生的治疗计划，共同应对这一挑战。

(作者单位：河北省廊坊市大城县大尚屯中心卫生院)