

# 肺癌的预防与治疗方法

□ 谢汉清

用空气净化器、佩戴口罩以及选择绿色出行方式来改善室内及室外空气质量。

## 3. 职业暴露控制

某些工作环境中存在的致癌物与肺癌风险相关联。对于高危人群,应采取适当的防护措施,如佩戴呼吸器或限制工作时间。

## 4. 定期肺部筛查

早期发现病变并及时干预可以提高治愈率和生存率。推荐50岁以上有吸烟史或有家族史的人群每年进行低剂量螺旋CT扫描。

## 5. 健康生活方式

良好的营养状态和身体活动水平可能影响肺癌的发生发展。

均衡饮食,富含蔬菜水果,保持适宜体重;适度运动,如快走、游泳等。

## 二、肺癌的治疗

### 1. 手术治疗

心肺功能良好且肿瘤没有明显扩散的早期肺癌患者,根治性手术是首选方法。尤其是I-II期肺癌,通过手术切除肿瘤及周围组织,可能会达到治愈的效果。肺叶切除加纵膈淋巴结清扫是常用的手术方式。

### 2. 化学治疗

化学治疗是肺癌的主要治疗方法之一,尤其是对于非小细胞肺癌,化疗的肿瘤缓解率可以达到40%-50%。化疗分为治疗性化疗和辅助性化疗,需根据肺癌的组织学类型选用不同的化疗药物和方案。

### 3. 放射治疗

放射治疗对小细胞肺癌的疗效最佳,鳞状细胞癌次之,腺癌最差。放射治疗常需要联合化疗以提高疗效。对于脑转移患者,全脑放

疗是常用的治疗方法。

### 4. 靶向治疗

对于有基因突变的患者,靶向治疗可以极大地延长其生存期。

通过基因检测明确突变的基因位点,然后选择相应的靶向药物进行治疗。

### 5. 中医药治疗

中医药治疗可以作为辅助治疗手段,通过中医扶正培本的特性,提高机体对癌细胞的防御能力,有效预防癌细胞的复发转移。

综上所述,肺癌的预防和治疗需要综合多种手段,从生活方式调整、职业暴露控制到早期筛查和多种治疗方法的选择,每一步都至关重要。通过科学的预防和治疗措施,可以有效降低肺癌的发病率和死亡率,提高患者的生存质量。

(作者单位:广州中医药大学茂名医院)

# 如何解读检验报告

□ 郭佳

项目。这些项目的结果通常以“-”(阴性)、“±”或“+”(阳性)等形式报告。

### 3. 生化检查:生化报告单是一些项目的组合,包括血糖、血脂、肝功、肾功等。这些检查有助于评估患者的代谢状况、脏器功能等。例如,血脂检测是评估心血管疾病风险的重要手段,血糖水平则与糖尿病相关。

### 三、注意异常指标

在检验报告中,如果发现某项指标超出了正常参考值范围,这通常意味着该指标存在异常。然而,异常指标并不一定意味着患有疾病,它可能只是身体某种生理状态或生活习惯的反映。

### 四、关注趋势变化

除了关注单个检验项目的指标值外,还需要关注指标值的趋势变化。通过对比不同

时间点的检验报告,可以了解自己的身体状况是否有所改善或恶化。这种趋势分析有助于及时发现潜在的健康问题,并采取相应的措施进行干预和调整。

### 五、总结与建议

解读检验报告是了解自身健康状况的重要途径。

通过了解基本信息、解读检验项目、注意异常指标以及关注趋势变化等方法,我们可以更好地解读检验报告并了解自己的身体状况。

最后,建议大家在收到检验报告后,及时与医生进行沟通并咨询专业意见。医生会根据患者的具体情况,为你提供个性化的健康建议和诊疗方案。同时,也要保持健康的生活方式,以维护良好的身体状态。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

# 焦虑症的应对与预防策略

□ 李立艳

焦虑症的成因复杂,涉及生物、心理和社会等多方面因素。生物因素包括遗传、神经递质异常等;心理因素可能与个体的性格特质、应对压力的方式等有关;社会因素则包括生活压力、人际关系等。

## 二、应对焦虑症

1. 寻求专业帮助:如果你发现自己有焦虑症的症状,不要忽视它,及时寻求专业医生的帮助是非常重要的。医生会根据你的具体情况制定个性化的治疗方案,可能包括心理治疗、药物治疗等。

2. 放松身心:焦虑症患者常常处于紧张状态,学会放松身心是非常必要的。你可以尝试深呼吸、渐进性肌肉松弛等方法来放松自己。此外,运动也是缓解焦虑的有效方式之一。

3. 改变应对方式:焦虑症患者往往对压力和困难采取逃避或过度担忧的应对方式。学会正面应对问题、接受挑战、调整期望值是缓解焦虑的重要步骤。

4. 建立支持系统:与家人、朋友或专业人士建立支持系统可以帮助你更好地应对焦虑。他们可以给予你支持、理解和建议,帮助你度过难关。

### 三、预防焦虑症

1. 培养良好的生活习惯:保持规律的作息、均衡的饮食和适度的运动可以有助于缓解压力、增强身体抵抗力,从而降低患焦虑症的风险。

2. 学会调节情绪:情绪管理是预防焦虑症的重要一环。你可以学习一些情绪调节技巧,

如冥想、瑜伽等,帮助自己保持平静和冷静。

3. 建立良好的人际关系:与家人、朋友和同事建立良好的人际关系可以提供情感支持和帮助,让你在面对困难和挑战时更有信心和勇气。

4. 提高应对压力的能力:学会有效地应对压力是预防焦虑症的关键。你可以通过提高自我认知、调整期望值和寻找解决问题的方法来增强自己的应对能力。

总之,焦虑症是一种常见的心理障碍,但只要我们了解它、正确地应对它并采取有效的预防措施,就可以有效地控制它对我们的影响。让我们共同努力,为自己创造一个更加健康、愉快的生活环境。

(作者单位:吉林省长春市第六医院)

# 外科手术后,如何预防深静脉血栓

□ 沈海静

血栓形成的风险。

## 二、物理预防

1. 使用足底静脉泵:遵医嘱给予足底静脉泵的使用,通过间歇充气加压装置,促进下肢静脉血液回流,减少血液淤滞。

2. 穿戴弹力袜:医用梯度压力袜通过提供外部压力,帮助改善下肢静脉血液回流,减少血液在下肢静脉的滞留,从而降低深静脉血栓风险。

3. 定期按摩:对于长期卧床的患者,可以使用空气加压按摩仪进行按摩治疗,促进肢体的静脉血液回流。

## 三、药物预防

1. 抗凝药物:对于高危患者,如手术后患者、长期卧床者等,医生可能会建议使用抗凝药物来预防深静脉血栓。

和血栓形成的风险。

3. 保持水分平衡:充足的水分摄入有助于维持血液的正常稀度,降低血液黏稠度,减少血栓形成的风险。同时,避免脱水。

4. 戒烟戒酒:吸烟和过量饮酒均可损害血管内皮细胞,增加血栓形成的风险。因此,手术后患者应戒烟戒酒。

5. 控制基础疾病:高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病是深静脉血栓的重要危险因素。手术后,患者应积极控制这些基础疾病,保持血压、血糖、血脂等指标在正常范围内。

6. 适度运动:鼓励患者在手术后尽早下床活动,进行适度的体育活动,如散步、踝泵运动等,以促进血液循环,减少血液淤滞。

7. 规范使用止血带:手术后,应规范使用止血带,避免长时间使用或过度压迫,以减少

肺癌是全球范围内最常见的恶性肿瘤之一,其发病率和死亡率均居高不下。作为胸外科的重要疾病,肺癌的早期预防与合理治疗对于提高患者生存率至关重要。

以下将从预防和治疗两个方面,详细解析肺癌的相关知识。

## 一、肺癌的预防

### 1. 戒烟与避免二手烟

烟草中的有害化学物质是导致肺癌的主要原因。戒烟能显著降低患癌风险,任何吸烟者应立即戒烟,并鼓励周围人群支持其戒烟过程。提倡无烟环境,尤其是在家庭、工作场所和公共场所。

### 2. 减少空气污染暴露

长期吸入空气中的污染物会增加肺癌的风险。减少暴露有助于降低患病几率。建议使

在现代医学中,检验报告是医生评估患者健康状况、制定治疗方案的重要依据。然而,面对密密麻麻的数据和指标,许多人会感到困惑。本文将为您介绍如何像解读“红绿灯”一样,轻松读懂检验报告,并合理应对报告中的各项结果。

## 一、了解基本信息

在解读检验报告之前,首先要仔细阅读报告的基本信息部分,包括患者姓名、性别、年龄、采样时间等。这些基本信息有助于确认报告是否属于自己,以及了解样本采集的具体时间点,对于后续解读报告结果具有重要意义。

## 二、解读检验项目及其结果

检验报告通常会列出多个检验项目及其结果。每个检验项目都代表着特定的生物标

在快节奏的现代社会中,我们经常面临各种压力和挑战,这些压力和挑战有时会导致我们陷入一种持续性的担忧和恐惧之中,这就是我们常说的焦虑症。焦虑症是一种常见的心理障碍,它可能影响到我们的日常生活、工作和人际关系。本文将带你深入了解焦虑症,并探讨如何有效地应对和预防它。

## 一、了解焦虑症

焦虑症是一种表现为过度担忧和恐惧的心理障碍,它可能涉及到日常生活中的各种情况,如工作、学习、人际关系等。焦虑症的症状包括持续的紧张和不安、难以控制的担忧、心跳加速、呼吸急促、出汗等。焦虑症的类型有很多,如广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交恐惧症等。

深静脉血栓(DVT)是血液在深静脉内异常凝滞导致的静脉回流障碍性疾病,常见于下肢。外科手术后,患者由于长时间卧床、血流速度减慢、血液黏稠度增加等因素,极易形成深静脉血栓。这不仅会增加患者的痛苦,还可能引发严重的并发症,如肺栓塞,甚至危及生命。

因此,外科手术后预防深静脉血栓至关重要。以下是一些有效的预防措施,分为基本预防、物理预防和药物预防三个方面。

## 一、基本预防

1. 抬高患肢:手术后,应将患肢抬高,禁止在国窝及小腿下单独垫枕,以促进血液回流,减少血液淤滞。

2. 避免下肢静脉穿刺:尽量减少下肢静脉的穿刺,特别是反复穿刺,以减少血管损伤