

食管癌的危害有哪些? 要怎么预防?

■ 马文芳

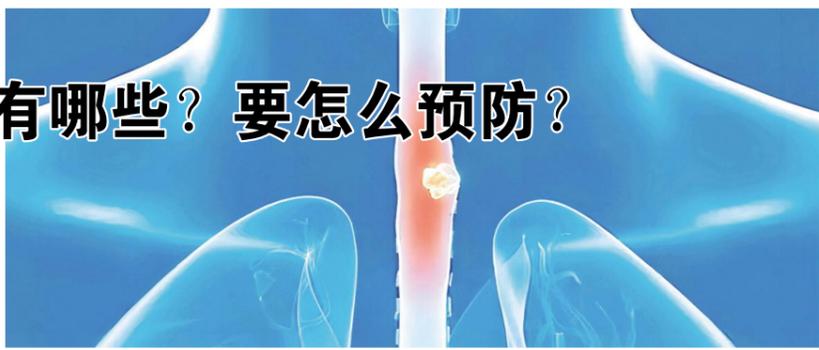
食管癌是一种恶性肿瘤,发病率逐年上升,给患者的身体和心理带来了严重挑战。食管癌的危害主要体现在对消化系统的严重损害、身体机能的丧失以及对患者生活质量的影响。因此,对食管癌患者的护理至关重要,旨在减轻病情、促进康复和提高生活质量。

1 食管癌的危害有哪些

晚期食管癌患者面临着许多严重的健康风险,其中两个主要的风险是食管穿孔和癌细胞转移。这些并发症会给患者带来严重的身体伤害,并可能导致生命的威胁。

食管穿孔是一种常见的并发症,特别是在晚期食管癌的患者中。由于肿瘤的侵蚀和溃烂,食管的结构变得脆弱,容易发生穿孔。当食管穿孔发生时,食管周围的组织和邻近器官可能出现炎症,导致食管与其他器官之间形成瘘管,从而引起饮食呛咳。患者可能会有胸闷、胸痛、咳嗽以及发热等症状。严重情况下,穿孔可能导致大出血,甚至危及患者的生命。

食管癌会导致癌细胞在患者体内转移。当癌细胞侵犯喉返神经时,可能导致声带麻痹和声音嘶哑。肿瘤的侵犯和压迫还可能影响支气管,引起气急和刺激性的干咳。如果癌细胞侵犯膈神经,患者可能出现肌肉麻痹、异常的疼痛感,并造成上腔静脉压迫综合征,导致肝脏、肺脏、脑等重要器官的转移。这种转移可能引起患者呼吸困难、昏迷和其他并发症。



2 食管癌症状

食管癌是一种常见的恶性肿瘤,起源于食管内上皮细胞恶性增生。它的症状各异,早期常无明显症状,所以很容易被忽视。

1. 吞咽困难:这是食管癌最常见的症状之一。患者会感觉食物卡在喉咙或胸骨后方,吞咽时会感到疼痛或不适。此外,吞咽困难也会导致体重下降和营养不良。

2. 胸痛或背痛:当食管癌扩散或压迫周围组织时,患者可能会出现胸痛或背痛。这种疼痛通常在进食时加重,可能是由于食物通过受阻引起的。

3 食管癌怎么预防

预防食管癌是一项非常重要的健康警示。

1. 戒烟、戒酒是预防食管癌的关键一步。吸烟和饮酒是两大导致食管鳞癌的因素,据统计,吸烟者的发病率可增加3-8倍,而饮酒者更是高达7-50倍。因此,摒弃这两个不良习惯至关重要。

2. 我们需要杜绝食用腌制食品。咸菜等腌制食品中含有大量亚硝酸盐类致癌物,频繁食用会增加患食管癌的风险。此外,霉变食物也需尽量避免,因为霉变食物中的致癌物质可能加剧食管癌的风险。

3. 补充微量元素和维生素也是预防食管癌的重要措施之一。缺乏硒、β-胡萝卜素、维生素E等微量元素和维生素会降低身体的免疫力,增加罹患食管癌的可能性。因此,多摄入富含这些营养成分的食物对于预防食管癌至关重要。

4. 要及时处理癌前疾病。像巴雷特食管、胃食管反流病等一些潜在风险因素,一旦发现,应及时治疗,以降低进一步患食管癌的风险。

5. 避免食用过烫食物。过烫食物会刺激食管黏膜,引发炎症,提高患食管癌的风险。因此,适当冷却食物后再食用可以降低这种风险。

食管癌作为一种严重的疾病,给患者的健康和生活带来了巨大的影响。通过持续不断的护理工作,我们相信食管癌患者可以战胜疾病,重拾健康和快乐的生活。

(作者单位:新乡市中心医院)

痛通常在进食时加重,可能是由于食物通过受阻引起的。

3. 消化问题:食管癌患者还常常出现消化问题,比如反酸、胃酸倒流等症状。这是因为食管癌可能会影响食物通过食管和胃之间的正常流动。

4. 咳嗽和呼吸困难:当食管癌扩散至食管与气管或支气管交界处时,患者可能会出现咳嗽和呼吸困难。这可能是由于肿瘤对呼吸道的压迫导致的。

5. 喉咙痛或不适:部分食管癌患者会感到喉咙痛或有异物感,这可能是由于肿瘤扩散到喉咽区域引起的。

6. 吐血:某些情况下,食管癌患者可能会出现咯血或呕血的状况。这是由于肿瘤破坏了食管壁或引起食管静脉曲张导致的。

需要指出的是,以上症状并不能确诊为食管癌,因为这些症状在其他疾病中也可能存在。然而,如果这些症状持续存在或加重,建议及时就医进行进一步的检查,以明确诊断。

食管癌作为一种严重的疾病,给患者的健康和生活带来了巨大的影响。通过持续不断的护理工作,我们相信食管癌患者可以战胜疾病,重拾健康和快乐的生活。

(作者单位:新乡市中心医院)

有关性早熟那些事儿

■ 孙跃女

性早熟是指儿童在生理和心理发育上过早地进入青春期的现象。随着社会的变迁和环境的变化,性早熟在当代已经变得越来越普遍。这个问题涉及孩子的身体健康、心理发展以及家庭教育等多个方面。对于许多父母来说,性早熟是一个令人担忧和困惑的问题。在过去几十年中,性早熟的发病率有明显增加的趋势。这引起了公众的关注和担忧。本文将科普有关性早熟的一些重要知识。

一、性早熟的原因

性早熟的原因多种多样,包括遗传因素、饮食因素、环境因素和疾病因素等。

1. 遗传因素:某些个体存在家族性的性早熟倾向。如果一个家族中有性早熟的人,那么其他成员也可能患有这种情况。

2. 饮食因素:营养不良和高糖饮食可能会导致性早熟。过量的糖分摄入可能会导致胰岛素抵抗,从而干扰正常的性激素分泌。

3. 环境因素:近年来,一些研究发现暴露于环境中的化学物质可能会诱发性早熟,如受到激素干扰物质、农药和一些塑料制品中的化学物质。

4. 疾病因素:某些疾病,如肾上腺的肿瘤和甲状腺功能亢进等,可能导致性早熟。

二、性早熟的诊断方法

性早熟的诊断主要是通过医生的观察、体格检查和实验室检查来确定的。常用的诊断方法包括:

1. 体格检查:医生会检查孩子的身高、体重和生殖器官的发育情况等。

2. 骨龄测量:通过手腕或膝盖的X光片来评估骨龄,以确定骨骼发育的速度是否符合年龄。

3. 查血激素水平:通过血液检查来测量孩子体内性激素的水平,以确定是否存在性激素过早释放的情况。

三、性早熟的治疗方法

性早熟的治疗方法取决于原因和发展阶段。以下是常见的治疗方法:

1. 观察和监测:对于部分孩子来说,性早熟可能只是一个暂时的问题,可以通过观察和监测来确定是否需要进一步的治疗,例如生长激素抑制剂。

2. 药物治疗:对于已经确定的早熟,医生可能会选择使用药物来抑制性激素的释放,以延缓发育进程。

3. 外科手术:针对某些疾病导致的性早熟,如肾上腺或性腺的肿瘤,可能需要进行手术来治疗。

四、对于性早熟孩子而言,日常生活中的注意事项有哪些?

对于性早熟的孩子来说,以下是一些日常生活中需要注意的事项:

1. 心理支持和情绪管理:性早熟可能对孩子的心理产生一定的影响,包括自我形象问题、自尊心受损等。家长需要给予孩子足够的理解和支持,帮助他们处理可能出现的困惑和焦虑,建立积极的自我形象。

2. 睡眠和休息:确保孩子有足够的睡眠和休息时间,对于他们的身心健康发展至关重要。制定规律的睡眠时间表,并保持一个安静、舒适的睡眠环境。

3. 营养均衡的饮食:提供孩子所需的营养均衡的饮食,包括蛋白质、维生素、矿物质和纤维

等。避免给孩子过多的糖分和不健康的食物,如垃圾食品和高糖饮料。

4. 锻炼和体育活动:鼓励孩子参加适当的体育锻炼和身体活动,有助于促进骨骼发育和肌肉的健康发展。可以选择一些适合孩子的运动,如游泳、篮球等。

5. 定期体检和咨询:定期带孩子进行体检,了解其身体发育状态,并及时咨询医生的意见。医生可以根据孩子的情况给出针对性的建议和治疗方案。

6. 避免环境中的激素干扰:尽量避免孩子接触可能存在激素干扰的化学物质,如塑料制品、农药等。选择天然和有机的食品和用品,减少潜在的激素暴露风险。

7. 积极参与社交和学习活动:鼓励孩子积极参与社交和学习活动,培养他们的兴趣和才能,促进社交能力和学习发展。

这些日常生活的注意事项有助于性早熟孩子的身心健康发展,并提供他们所需的支持和关爱。同时,家长也可以与医生保持沟通,根据孩子的具体情况调整和优化这些注意事项。

五、结语

性早熟的发生引起了人们的广泛关注。通过了解性早熟的原因、诊断方法、治疗选择以及日常生活中的关注事项,我们能更好地帮助孩子应对性早熟,并帮助他们保持身心健康的成长。同时,应引起社会的关注,加强对环境污染和不良生活习惯的预防,以减少性早熟的发生。

(作者单位:山西省运城中心医院)

闻癌不用“色变”:关于肝癌的防治那些事儿

■ 潘登

近几年,人们逐渐对自身健康比较重视,随着健康意识的增强,多数人开始进行身体检查,检查身体后,经常闻“色变”。对于肝癌疾病的发生,其早期预防及其治疗至关重要,其治愈率较高,那么,防治肝癌疾病时,应该如何防治?

一、何谓肝癌?

肝癌疾病经常在临床上发生,且其属于一种恶性肿瘤疾病,经常在肝脏部位发生,肝癌疾病有两种类型,其中一种是原发性肝癌,另一种是转移性肝癌,日常生活中,主要以原发性肝癌为主。肝癌疾病发病率比较高,危害性比较大,随病情的进展,容易发生转移,且治疗后,预后结果比较差,其病情是逐渐从肝炎、肝硬化发展而成。当患者患有肝癌疾病时,其疾病早期可能会出现食欲不振、体重下降、乏力、肝区不适、腹胀等临床症状,病情严重后,导致其病情发展至后期,经常会出现右上腹痛、发热、体重下降、食欲降低、腹胀等临床症状,由于其早期临床症状容易与肝炎、肝硬化疾病症状相似,因此,容易导致其病情延误,一定要及时就医诊断治疗。

二、患有肝癌怎么办?

当患者患有肝癌疾病时,应该及时到医院进行治疗,避免其病情严重,而对于其疾病治疗方法,病情严重程度不同,所采取的治疗方法也不同。早期肝癌患者病情较轻,其疾病治愈可能性比

较大,可选择手术治疗或肝癌射频消融微创术,切除肿瘤,疾病根治率高。中晚期肝癌患者,主要以改善其生活质量为目的,可对其实施免疫检查点抑制剂、靶向药物、化疗等药物治疗联合介入治疗、射频消融术等方式进行治疗,通过这些治疗方法治愈其肝癌疾病或者控制肝癌继续发展。

三、造成肝癌疾病发生的原因有哪些?

1. 肝炎病毒感染。造成肝癌疾病发生的主要原因就是乙肝病毒感染,患有乙肝病毒之后,患者容易患有肝炎疾病,如未及时治疗,导致其病情逐渐加重,很可能会引起肝癌疾病。

2. 长期饮酒。有长期饮酒习惯的人容易患有肝癌疾病,主要是由于酒精中含有对人体有害的物质,且具有一定的刺激性,所以,长期饮酒导致其肝脏不断受损,肝脏负担沉重,长期如此,就会导致其患有肝癌疾病。

3. 肝硬化。造成肝癌疾病发生的主要原因之一就是脂肪肝,且大多与人们的日常饮食结构的改变及其生活习惯等存在一定关系。在人体内,肝脏器官具有至关重要的作用,主要是发挥人体脂质代谢作用,如长期摄入脂肪含量较高的食物,导致其肝脏代谢负担加重,多余脂肪代谢异常时,其脂肪长期在肝脏堆积,长期如此,就会形成肝硬化,诱发肝癌发生。

四、如何预防肝癌?

1. 接种肝癌预防疫苗。其主要是加强乙肝疫苗的接种,做到应接尽接,降低其疾病发生率,从而预防肝癌疾病的发生。

2. 养成良好的饮食生活习惯。日常生活中,注意劳逸结合,多休息,注意饮食清淡,严格控制饮食含量的摄入,保证其饮食营养均衡,戒烟酒,避免发生酒精性脂肪肝。

3. 坚持身体锻炼,控制体重,加强身体免疫力。

4. 定期体检。定期到医院进行体检,做好疾病的预防及早期治疗措施,做到早发现、早治疗,避免病情加重。

5. 如患有慢性肝炎疾病的患者,则应该及时接受治疗,控制肝炎病情的进一步发展,降低肝癌疾病发生的可能性。

6. 如已经患有肝癌疾病时,一定要在医生的建议下进行手术等治疗,根治疾病,且做好肝癌旧病复发的预防措施。

关于肝癌疾病的相关知识就介绍到此,日常生活中,大家一定要重视自身健康,定期到医院进行体检,及时发现、及时治疗,避免病情加重,及早接种乙肝疫苗,做好疾病的预防。注意日常生活习惯的改变,减少疾病的发生,疾病预防及其治疗至关重要,一定要引起重视。

(作者单位:山西省运城中心医院)

失眠的认识及治疗

■ 周景方

失眠是最常见的睡眠问题之一,流行病学研究显示,中国有45.4%的被调查者在过去1个月中曾经历过不同程度的失眠。失眠越来越影响着人们的正常生活和工作,它不仅会导致白天疲劳、注意力不集中,还可能导致焦虑、抑郁等心理健康问题。因此,对失眠问题进行深入了解并选择合适的治疗方式至关重要。

一、带你认识失眠

失眠是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间和(或)质量感到不满意,并且影响日间社会功能的一种主观体验。主要症状表现为入睡困难(入睡潜伏期超过30min)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6.5h),同时伴有疲劳、注意力不集中、情绪低落或焦虑、躯体不适、认知障碍等,严重影响工作、学习和生活质量。

了解失眠是非常重要的,因为它有助于患者及时寻求帮助,并采取适当的措施来改善睡眠质量。医生可以对失眠进行综合评估,并根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。失眠除了药物治疗外,心理治疗、物理治疗等也是常见的治疗方法。

二、失眠有哪些分类?

失眠可以根据病程和病因进行分类,以下是常见的失眠分类:

1. 原发性失眠

原发性失眠是指独立存在的睡眠问题,没有明显的基础疾病或精神障碍作为直接原因。患者可能存在入睡困难、睡眠维持困难或早醒等症状,而这些问题并非由其他疾病引起。

2. 继发性失眠

继发性失眠是由其他疾病或情况引起的睡眠问题。这些原因可能包括精神障碍(如抑郁症、焦虑症)、慢性疾病(如疼痛、呼吸困难)、药物或物质滥用等。治疗继发性失眠通常需要针对潜在的原发病进行干预。

3. 短期失眠

急性失眠是指短期内出现的睡眠问题,通常与特定的压力、情绪波动或环境改变有关,持续时间小于3个月,这种类型的失眠可能在压力缓解或适应新环境后自行消失,或短期药物治疗获得痊愈。

4. 慢性失眠

慢性失眠是指持续时间较长的睡眠问题,持续时间超过3个月。慢性失

眠可能与生活方式、心理健康问题、基础疾病等因素有关,需要更长期的治疗和干预。

通过对失眠进行分类,有助于医生更好地理解患者的睡眠问题,制定有效的治疗方案以及预防措施。不同类型的失眠可能需要采取不同的干预措施,因此准确识别失眠类型对于治疗的成功至关重要。

三、失眠应该怎么治疗?

失眠的治疗方法很多,常见的治疗方法包括以下几种:

1. 药物治疗:医生可能会考虑开具药物以帮助患者改善睡眠质量。常用的药物包括镇静剂、催眠药和抗抑郁药等。然而,药物治疗通常被视为短期解决方案,因为长期使用可能导致依赖和耐受性。

2. 心理治疗:心理治疗可以帮助患者缓解焦虑、减轻压力、解决心理问题,从而改善睡眠。常用心理治疗有行为疗法和认知行为疗法等。

行为疗法:行为疗法是一种非药物治疗方式,通过帮助患者建立有规律的睡眠节律,克服睡前焦虑的行为来改善睡眠质量。这包括建立固定的就寝时间和起床时间、避免午睡、创造良好的睡眠环境等。

认知行为疗法:认知行为疗法是一种通过改变患者对失眠的认知偏差,改变对睡眠问题的非理性信念和态度来改善睡眠的治疗方法。这种治疗方式包括认知重建、睡眠限制和睡眠保持等策略,可以帮助患者建立健康的睡眠模式。

3. 物理治疗:包含生物反馈治疗、光照治疗、经颅磁刺激治疗等。主要是通过光、电、磁力的作用于脑细胞,刺激脑细胞释放相关神经递质来改善睡眠质量。

除了治疗失眠外,预防失眠同样重要。预防失眠的关键包括维持健康的生活方式习惯、保持良好的睡眠环境、减轻压力和焦虑等。

四、结语

总而言之,失眠症是一种常见的睡眠障碍,可能由各种原因引起,对患者的身体健康和生活质量造成负面影响。因此,了解失眠的分类、症状和治疗方法至关重要。治疗失眠的方法多种多样,包括药物治疗、心理治疗和物理治疗等,但预防失眠同样重要。通过建立健康的生活方式习惯、良好的睡眠环境和积极的心态,可以有效预防失眠问题的发生。

(作者单位:广西来宾市第二人民医院)

你了解白带常规吗

■ 李钊

白带是女性生殖系统中一种常见的生理分泌物,它由阴道和宫颈的腺体分泌而来。白带的主要成分包括水分、细菌、死细胞和分泌物。正常的白带对于女性的生殖健康至关重要,它能够保持阴道的湿润和舒适,同时还能起到清洁和防御作用。在本篇科普文章中,我们将深入探讨白带的常规变化,相关的病理情况以及如何进行健康监测。我们希望通过科学知识的分享,帮助女性更好地了解 and 关注自身的生殖健康,及时发现和处理白带异常,以保持良好的生殖健康状态。

一、什么是白带?

白带是女性生殖系统中分泌的液体,来源于阴道和宫颈的腺体分泌物。白带主要由水分、细菌、死细胞和分泌物组成,其作用是保持阴道的湿润和舒适。正常的白带是透明或浑浊的白色,没有异味,并且在不同的生理情况下会有一定的变化。白带的变化可以反映出女性身体的健康状况,因此了解白带的常规变化对女性健康非常重要。

二、白带的常规变化

1. 颜色

透明或浑浊的白色:这是正常的白带颜色,表示阴道和宫颈的健康状态。

乳白色或奶酪样:这可能是阴道酵母菌感染的迹象。

灰白色或黄色:这可能表示性传播感染等病理原因,需及时咨询医生。

2. 质地

稀薄:通常是在月经期结束后或排卵期时的正常情况。

粘稠:可能是排卵前或怀孕期间的正常变化。

凝块或颗粒状:这可能是感染或其他病理情况的迹象,建议咨询医生。

3. 气味

无臭或淡淡的酸味:这是正常的白带气味。

异味或恶臭:这可能是感染等病理原因的迹象,需及时就医。

三、与白带相关的生理变化

1. 生理性情况

排卵期:在排卵期期间,白带可能会增多、变得更粘稠,这是为了帮助精子在子宫内定居。

怀孕期:怀孕期间,白带会增加,保持阴道湿润,以利于胎儿的生长。

经前期后:在经期前后,白带可能会有所变化,这是由于雌激素水平的波动引起的。

2. 使用避孕药或激素替代治疗的影响

这些药物可能会改变白带的颜色、

质地和气味。这一变化通常是正常的,但如果你担心或有不舒适,建议咨询医生。

四、与白带相关的病理情况

与白带相关的病理情况包括阴道感染和性传播感染等。下面是一些常见的与白带相关的病理情况:

1. 阴道感染

酵母菌感染:酵母菌感染是一种常见的阴道感染,会导致白带呈现乳白色或奶酪样,并伴有阴道瘙痒和灼热感。

细菌性阴道病:细菌性阴道病是由细菌感染引起的一种疾病,会导致白带呈灰白色或黄色,并伴有异味,有时还会伴有阴道瘙痒和灼热感。

寄生虫感染:寄生虫感染,如滴虫感染,也可以引起白带异常。白带可能带有血丝,伴有阴道瘙痒和不适。

阴道炎:性传播感染,如淋病、梅毒、沙眼衣原体感染等引起的阴道炎,也会导致白带的颜色、质地和气味发生改变。一些细菌性传播感染会导致白带呈现黄色或绿色,并伴有恶臭。

阴道疱疹:由单纯疱疹病毒引起的阴道疱疹,会导致白带异常,伴有瘙痒和疼痛。

3. 其他病理情况

宫颈炎:宫颈炎是子宫颈内膜的炎症,可能会引起白带变化,并伴随其他症状,如盆腔疼痛、异常出血等。

子宫内膜异位症:子宫内膜异位症是子宫内膜在子宫以外的位置生长,可能引起白带的颜色及质地改变,并伴有盆腔疼痛和月经异常。

对于白带异常的情况,尤其是伴有异味、瘙痒、灼热、不适等症状,请及时咨询医生进行诊断和治疗。早期发现和及时治疗有助于避免疾病的进一步发展和并发症的出现。

五、结语

白带是女性生殖系统中的正常分泌物。了解白带的常规变化,以及与生理和病理变化相关的特征,有助于女性更好地了解自己的身体,并及时就医处理。然而,一些病理情况也可能引起白带的异常变化,例如阴道感染和性传播感染。白带的颜色、质地及出现异味、瘙痒或灼热感等症状,可能提示存在疾病或其他健康问题。如果您对自己的白带有任何疑问或不适,请务必咨询专业医生,以获取正确的诊断和治疗。保持良好的生活习惯、个人卫生以及定期体检也是维护女性生殖健康的重要方面。

(作者单位:南宁市第三人民医院)