

# 你需要知道的肺癌常识

□胡丽霞 合肥市第二人民医院血液肿瘤科

肺癌是一种恶性肿瘤,起源于肺组织的恶性细胞,它是世界范围内最常见的癌症之一,也是最常见的致死癌症之一。肺癌的发病率和死亡率在全球范围内呈上升趋势,给人类健康造成了巨大的威胁,下面将为大家介绍关于肺癌的常识。

## 一、什么是肺癌

肺脏或支气管处长出的恶性肿瘤,通常起源于支气管,这种肿瘤的确切原因尚不完全清楚,但它会引起多种细胞类型的病理和生理变化,肿瘤细胞会侵入并损害周围的组织和器官,并且随着肿瘤增大,还可能侵犯淋巴管和血管,通过淋巴系统或血液系统扩散到其他部位。

## 二、肺癌可分为哪几种类型

(1)非小细胞肺癌:非小细胞肺癌是最常见的肺癌类型,约占所有肺癌病例的85%。NSCLC包括多个亚型,其中最常见亚型包括:1、腺癌,占NSCLC的大约40%,起源于肺部腺体细胞,腺癌通常生长缓慢,可发生在肺的任何部位;2、鳞状细胞癌,占NSCLC的大约25%,起源于肺部上皮细胞,鳞状细胞癌通常与吸烟有关,常见于中央气道位置;3、大细胞癌,占NSCLC的10%-15%,起源于肺部非小细胞,不具

备腺癌和鳞状细胞癌的特点,通常发展迅速;

(2)小细胞肺癌:小细胞肺癌是肺癌中较为罕见的类型,约占所有肺癌病例的15%,小细胞肺癌通常与吸烟有关,具有较高的侵袭性和早期转移的倾向。

## 三、肺癌的症状

咳嗽:肺癌患者常常出现持续性咳嗽,咳嗽可能会逐渐加重并持续较长时间,咳嗽可能伴有痰液,有时痰液可能带有血丝或呈现深红色。

呼吸困难:肺癌的生长可能导致气道狭窄或堵塞,造成呼吸困难,患者可能感觉无法深呼吸或感到窒息。

胸痛:肺癌患者常常出现胸痛,疼痛可能在胸部或肩膀区域,有时会放射到背部,疼痛可能是由于肿瘤压迫或侵犯胸膜引起的。

声音嘶哑:肺癌可能压迫喉返神经,导致声音嘶哑或变得沙哑。

咯血:肺癌患者常常出现咯血,咯血的程度各不相同,可能是轻微的痰液带血丝,也可能是大量的鲜红色血液。

体重下降:肺癌患者常常出现不明原因的体重下降,这是因为肿瘤消耗了机体的能量和营养。

疲劳和虚弱:肺癌患者可能感到持续的疲劳和虚弱,这是由于肿瘤对身

体的影响以及身体免疫系统的反应。

## 四、肺癌的病因

吸烟:吸烟是肺癌最主要的危险因素,烟草燃烧产生的烟雾中含有多种致癌物质,如多环芳烃、亚硝胺和多种有害化学物质,这些物质会进入呼吸道并吸附在肺组织上,长期暴露会导致细胞DNA损伤和突变,进而引发肺癌。

环境污染:空气中的污染物也是肺癌的重要因素,工业废气、汽车尾气和室内空气中的挥发性有机化合物等污染物,如苯、甲醛、二氧化硫等,长期暴露会增加肺癌的风险。

遗传因素:遗传倾向也是肺癌的一个重要因素,有些人携带着特定的基因突变,使得他们更容易发生肺癌,例如:BRCA1和BRCA2基因突变与家族性肺癌的发生有关。

职业暴露:一些职业与肺癌的发生有关,例如:矿工、焊工、化工工人等长期接触石棉、石油、煤炭、重金属等有害物质的职业,容易导致肺癌的发生。此外,放射性物质如放射性氡、放射性矿石等也与肺癌相关。

高空污染:居住在高空污染地区的人群,由于长期暴露在污染的空气中,吸入大量的有害物质,如PM2.5、二氧化氮等,增加了患肺癌的风险。

年龄和性别:肺癌的发生与年龄和性别有关。有研究表明,随着年龄增长,肺癌的发病率也会增加,此外

男性比女性更容易患肺癌。

## 五、肺癌如何治疗

手术治疗:手术治疗是肺癌治疗的主要方法之一,适用于早期肺癌患者,根据肿瘤的位置和大小,手术可以分为楔形切除术、肺叶切除术和肺叶全切除术等。对于局部晚期的肺癌,可能需要进行肺叶或肺叶全切除术以及淋巴清扫术。

放射线治疗:放射线治疗是使用高能X射线或其他类型的放射线来杀死癌细胞的方法,它可以作为单独的治疗方法,也可以与手术治疗或化学药物治疗联合应用。

化学药物治疗:化疗常作为局部晚期或转移性肺癌的主要治疗方法,也可以与手术治疗或放射线治疗联合应用,化学药物治疗的副作用包括恶心、呕吐、脱发和免疫抑制等,但随着医学进展,副作用的控制能力逐渐提高。

分子靶向治疗:针对具有特定基因突变的肺癌患者,现代医学提供了精准的靶向治疗药物。相较于传统的化疗方法,这些靶向药物在治疗效果上展现出显著优势,为肺癌患者带来了更为有效的治疗选择。

总之,肺癌是一种常见的恶性肿瘤,其发病率和死亡率较高,了解肺癌的基本知识、病因、症状和治疗等方面的内容对于预防和早期发现肺癌非常重要。

## 喘症(慢性阻塞性肺疾病)的中医护理

□刘艳 阜南县人民医院中医科

喘症,即慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的呼吸系统疾病,其主要特征是气流受限、气道炎症和气道重塑等,该疾病给患者带来了严重的身体不适,并对其生活质量造成了严重影响。传统中医学具有悠久的历史和丰富的理论体系,其中包含了许多对喘症的认识和护理方法。本文旨在介绍中医在喘症护理中的应用,帮助读者更好地了解这一疾病以及中医对其的护理方法。

### 一、喘症护理之情志护理

喘症患者应保持良好的情绪状态,避免过度悲喜、愤怒等强烈情绪波动。可以通过以下方式进行治疗情志护理:

放松心情:喘症患者可以通过多种方式来放松心情,例如进行放松训练、冥想等活动。放松训练可以包括深呼吸、渐进性肌肉放松等,这些技巧有助于减轻紧张和焦虑,从而降低喘症发作的风险。冥想是一种通过专注和集中注意力来达到内心平静的方法,可以帮助喘症患者调整情绪状态,增强内心的平静与稳定。

维持乐观积极的心态:乐观积极的心态对喘症患者的康复至关重要。积极的心态可以增强身体的抵抗力和康复能力,帮助患者更好地应对疾病的挑战。患者可以与家人、朋友进行交流,分享自己的感受和困扰,获得支持和鼓励。参加社交活动、参与兴趣爱好等也是维持乐观积极心态的有效途径。

### 二、喘症护理之辨证施护

根据患者的具体症状和体质特点,选择适合的护理方法进行辨证施护。

中药调理:中药可以根据个体情况进行调配,针对不同的病因和症状进行治疗,从而缓解喘症症状。例如,麻杏石甘汤、小青龙汤等中药配方可以通过调理气机、平衡阴阳来改善喘症症状。

针灸疗法:针灸是一种通过刺激穴位来调节身体功能的疗法,可以选择适当的穴位进行针灸缓解喘症症状。例如,肺俞穴、关元穴等穴位可以调节气机,平衡阴阳,改善呼吸道的功能,减轻喘症症状。针灸疗法需要由专业的中医师操作,根据个体情况制定针灸方案。

推拿按摩:推拿按摩是一种通过按摩身体的特定部位来促进气机流动,缓解喘症症状的方法。可以选择相关的穴位进行推拿按摩,如太渊穴、鱼际穴、中府穴、背俞穴等。推拿按摩可以刺激局部经络,调节气机,促进血液循环,缓解喘症症状。

## 小儿哮喘如何治疗

□刘国玉 岳西县医院儿科

冬季受冷空气的影响,抵抗力较弱的儿童容易受病毒、细菌包括支原体侵袭,从而感染或是诱发一些呼吸道疾病,例如哮喘疾病。据各大医院就诊数据反馈,目前小儿内科门诊的哮喘患者人数激增,很多儿童出现反反复复咳嗽、喘鸣、呼吸困难、伴有气道高反应以及梗阻性气道病变等症状,疾病发展到这个阶段大多状况是比较危急的。小儿哮喘患者治疗不及时的话,很可能会发生气胸、纵膈气肿、呼吸骤停、呼吸衰竭等严重并发症,甚至影响孩子的生命健康。对此,家长该怎样去规避疾病的风险呢?本文针对小儿哮喘疾病的防护和治疗进行了较为详细的介绍,让我们来了解一下吧。

时候,昼夜温差比较大,空气的气压、湿度和温度等都容易引起小儿哮喘疾病发作。因此,冬季家长要对小儿做好保暖措施。例如,天气变凉时,家长要及时为小儿添加纯棉质衣物,可以起到保暖作用。同时家长要尽可能冬天少带小儿出门。如果需要带小儿一同外出的话,就要为孩子戴好手套、帽子、口罩等,而口罩的选择上最好选用薄的一次性口罩或是常见的一次性医用口罩,不要使用棉质口罩,过滤能力较差,不能帮助过滤掉空气中的有害物质。另外,外出回来之后,家长要准备适宜的温水,教小儿学会正确的洗手方法。

### 三、小儿哮喘的药物治

对于有哮喘病史的孩子来说,家长在日常的生活中要多留意孩子的状态。因为哮喘这类慢性呼吸道疾病整个的治疗周期是很漫长的,需要家长全程参与,孩子的积极配合。因此,家有哮喘病史的小孩,一定要常备些药物,例如喘乐宁气雾剂、必可酮气雾剂等。应根据医师的建议选择最佳的治疗剂量。孟鲁司特钠颗粒适用于1-2岁以上儿童的哮喘,孟鲁司特钠咀嚼片适用于2-14岁的儿童,由于孟鲁司特钠颗粒见光不稳定,有效成分容易被分解,药效易被减弱。所以,孟鲁司特钠颗粒剂最好临用时再打开包装袋,并在短时间内给小孩服用。

冬季雾霾天气比较多,儿童身体抵抗力比较弱,难以抵挡得住外界冷空气的刺激,容易引发呼吸道疾病,例如哮喘。当孩子哮喘发作,家长需要及时带孩子去医院进行雾化治疗。由于路途、时间、金钱等原因,治疗上往往会耽误些时间。因此,家庭雾化治疗很有必要。雾化吸入治疗,即将药物或水经吸入装置分散成雾粒或是微粒,经吸入方式直接作用于人体呼吸道和肺部病变组织,从而达到快速缓解哮喘的作用。家里有哮喘的小朋友可以常备雾化器,应用起来并不难,家长只需要认真学习使用方法和注意事项,了解雾化吸入装置的性能和原理,可以从根本上缩减就医排队的时间、节省医疗费用,避免出现院内病菌交叉感染的情况。

### 二、注意气候变化

家中有哮喘病史的孩子,家长要多留意天气预报,尤其是秋冬季节更替的

# 远离宫颈癌,这份护理“健康锦囊”送给您

□祖娟娟 肥东县人民医院肿瘤血液科

宫颈癌是一种在女性中较为常见的恶性肿瘤,给患者的身心健康带来了巨大的威胁。然而,通过科学的健康护理和预防措施,我们可以减少宫颈癌的发病率,保护自己的健康。本文将介绍宫颈癌的定义、危害以及健康护理知识,希望能为广大女性提供一份有益的健康锦囊。

## 一、宫颈癌的定义

宫颈癌是一种发生在女性子宫颈部位的恶性肿瘤。它通常起源于宫颈上皮细胞的异常增生,随着时间推移,这些异常细胞可以逐渐发展成为癌细胞。相关试验指出,宫颈癌与人乳头状瘤病毒(HPV)感染密切相关,长期感染高危型HPV病毒会增加宫颈癌表面细胞进行检测,可以发现早期病变和癌前病变,提高治愈率。

接种HPV疫苗:HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段之一。女性在青春早期或早期性行为开始前接种疫苗,可大大降低感染高危型HPV的风险。HPV是宫颈癌的主要致病因素,接种疫苗能够预防感染,减少宫颈癌的发生。

## 二、宫颈癌的危害

宫颈癌对女性健康的危害不可

小觑。宫颈癌晚期可能出现下腹痛、异常子宫出血等症状,严重影响生活质量。如果不及时治疗,宫颈癌可以扩散到其他器官,对身体造成更严重的伤害,甚至危及生命。此外,宫颈癌的治疗可能导致生殖功能受损。例如,子宫切除术可能导致不孕或早期更年期的出现。对于尚未完成生育计划的女性来说,这可能会带来心理和情感方面的困扰。

## 三、宫颈癌的健康护理

定期接受宫颈癌筛查:建议女性每年进行一次宫颈涂片检查,早发现异常细胞变化并及时治疗。宫颈涂片是目前常用的宫颈癌筛查方法,通过采集宫颈表面细胞进行检测,可以发现早期病变和癌前病变,提高治愈率。

保持良好的生活习惯:①均衡饮食:均衡饮食对于减少宫颈癌的患病

风险非常重要。建议摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和蛋白质,同时限制高糖、高脂肪和高盐的食物摄入。膳食中的维生素A、C和E以及叶酸等营养素对于预防宫颈癌起到积极作用。此外,适量摄入乳制品和钙质也有助于减少患病风险。②规律作息:保持规律的作息时间有助于维持身体的健康状态,从而降低患宫颈癌的风险。建议每晚保证足够的睡眠时间,成年人一般需要7-9小时的睡眠。此外,尽量避免熬夜和频繁的时差变化,保持稳定的生物钟对于身体的免疫功能和代谢调节都十分重要。③适度运动:适度的体育运动可以提高身体的免疫力,促进新陈代谢,减少患宫颈癌的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、跑步、游泳等。此外,适度的力量训练也是重要的,可以增强肌肉力量和骨密度,提高整体健康水平。④减少压力:长期处于高压状态可能会削弱免疫系统,增加患宫颈癌的风险。因此,减少压力对于预防宫颈癌非常重要。可以通过一些方法来缓解压力,如定期进行放松活动(如瑜伽、冥想等)、与家人朋友交流、培养良好的心理素质等。此外,

保持积极乐观的心态也能够帮助减轻压力。⑤不良生活习惯的改变:抽烟和酗酒是患宫颈癌的危险因素之一。研究表明,吸烟会导致宫颈细胞发生异常变化,增加患病风险。因此,戒烟和限制酒精摄入是非常重要的。此外,远离有害物质和环境污染也能够减少对宫颈健康的不利影响。

建立健康的性生活观念:①避免过早开始性交:早期性交与宫颈癌的发病风险增加相关。因此,建立正确的性教育观念,推迟性生活的开始时间,可以有效减少感染HPV的机会。此外,合理采取避孕措施也是重要的,以避免性传播疾病的风险。②避免频繁地变换性伴侣:频繁变换性伴侣会增加感染HPV的概率。HPV是宫颈癌的主要致病因素之一,通过性接触传播。减少性伴侣可以降低感染HPV的机会,从而降低患宫颈癌的风险。

宫颈癌作为一种常见的恶性肿瘤,给女性健康带来了严重威胁。通过定期筛查、接种HPV疫苗、保持健康生活习惯和建立健康的性生活观念,我们可以远离宫颈癌的危险。保护自己的健康,就是为自己的未来提供最好的保障。让我们一起行动起来,共同远离宫颈癌!

## 妇科科普知识——阴道炎

□李毅 铜陵市妇幼保健院检验科

度清洁外阴等,也容易导致阴道炎的发生。

## 二、阴道炎的临床危害

引起疼痛和不适:阴道炎常伴随着下腹部疼痛、外阴疼痛、尿频、尿急等症状,严重影响患者的生活质量。

妇科并发症:未及时治疗阴道炎可能导致慢性盆腔炎、输卵管堵塞、不孕症等妇科并发症的发生,给女性生育带来困扰。

增加感染风险:阴道炎会降低女性生殖系统的免疫力,增加其他细菌、真菌或病毒感染的风险,甚至引发更严重的妇科疾病。

## 三、阴道炎的预防方法

保持良好的个人卫生习惯:定期更换干净干燥的内裤是保持个人卫生的基本要求。内裤为贴身衣物,容易积聚汗水和分泌物,如果不及更换会增加细菌滋生的机会。建议选择透气性好、吸湿性强的棉质内裤,尽量避免合成纤维材质,以便保持外阴干燥。另外,过度清洁可能会破坏阴道内部的正常菌群平衡,进而引发阴道炎,因此,建议使用温和的无刺激性洗液进行清洁,清洗时应轻柔地用清水或洗

液从前往后清洗外阴,清洗后应用柔软的毛巾轻轻擦拭,保持外阴干燥。

避免不洁性行为:避免不洁性行为是保护自己免受性传播疾病的重要措施。建议与一个稳定的伴侣建立互相忠诚的关系,避免与多个伴侣发生性关系。这可以减少感染性传播疾病的风险。此外,正确使用安全套等避孕措施也是非常重要的,不仅可以防止意外怀孕,还可以有效减少性传播疾病的传播。

加强免疫力:良好的生活习惯对于提高免疫力至关重要。建议有规律地进行体育锻炼,适当增加身体活动量,增强身体的抵抗力。同时,保持均衡饮食,摄入富含维生素E、矿物质和抗氧化剂的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物、健康脂肪等,有助于提高身体免疫力。

定期妇科检查:女性应定期到医院进行妇科检查。常规的妇科体检能够发现一些潜在的妇科问题,如宫颈糜烂、子宫肌瘤等。此外,还应进行妇科炎症筛查,包括阴道分泌物检查和宫颈涂片检查,及时发现和处理潜在的阴道炎问题,预防妇科疾病的发生。

避免应激和压力:长期处于高压力和应激状态下会削弱免疫系统的功能,增加感染的风险。因此,建议采取适当的方法减少精神上的压力和应

