

肿瘤的早期信号有哪些

□刘 猛

肿瘤是一种常见的疾病，会对人类的健康造成巨大的威胁。然而，许多肿瘤在早期并不容易被察觉，因此常常被忽视。了解肿瘤的早期信号非常重要，因为早期发现肿瘤可以帮助提高治愈率和生存率。本文将介绍一些常见的肿瘤早期信号，帮助大家更好地了解 and 认识肿瘤的早期症状。

什么是肿瘤

肿瘤是指细胞在机体内不正常的增殖和分化所形成的新生物。根据发生部位、病理类型等不同，可以将肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤一般生长缓慢，不会侵犯周围组织和器官，

通常不会危及生命。而恶性肿瘤则是指细胞的恶性增殖和分化，有可能侵犯周围组织和器官，并且会向其他部位转移，导致远处的转移灶。恶性肿瘤的治疗难度和风险都较大，因此早期发现和及时治疗对于患者的康复十分关键。

常见的肿瘤早期信号

肿瘤的早期信号一般是指在肿瘤出现之前或者刚开始出现时，患者出现的一些体征和症状。这些早期信号的出现可以帮助医生及时发现和诊断肿瘤，提高治愈率和生存率。

异常肿块或肿胀 肿瘤的早期信号之一就是体表或体内出现异常的肿块或肿胀。这些肿块可

能在皮肤表面可见，也可能在体内组织器官内(如乳腺、睾丸、淋巴结等)。

如果发现身体上出现了任何新的、不寻常的肿块或肿胀，应及时就医进行进一步检查。

持续性疼痛 对于一些肿瘤，持续性的疼痛可能是早期信号之一。如骨癌可能导致骨骼疼痛，而头颈部肿瘤可能导致头痛或咽喉疼痛。如果出现持续性疼痛，尤其是没有明显原因的情况下，应及时咨询医生。

消瘦或体重下降 体重的不明原因下降或者消瘦可能是某些消耗性肿瘤的早期信号(如肺癌、胃癌等)。如果发现自己没有明

显的原因却持续体重下降，应进行全面的身体检查，了解身体状况。

消化系统问题 长期的胃肠道不适、消化不良、食欲下降或者消化道出血等，可能是胃肠道肿瘤的早期信号。对于这些症状，应该是年龄较大者，应该及时就医，进行相关检查。

皮肤变化 皮肤的变化也可能是肿瘤的早期信号之一。如皮肤上出现新的痣、颜色变化、形状不规则等，可能是皮肤癌的早期信号。对于这些皮肤变化，应该及时就医，进行专业的检查和诊断。

非特异性症状 一些肿瘤在

早期可能表现为非特异性症状，比如乏力、贫血、发热等。尽管这些症状也可能由其他疾病引起，但如果这些症状持续出现或者频繁发作，仍需要引起足够重视。

肿瘤的早期信号非常丰富多样，如果我们了解这些信号并及时就医，将有可能在早期发现肿瘤并采取有效的治疗。同时，定期体检也非常重要，可以帮助发现潜在的肿瘤或其他健康问题。

希望本文能帮助大家更好地了解肿瘤的早期信号，关注自身健康状况，及时采取行动，保持健康。

(作者供职于山东省淄博市中西医结合医院)

高血压病与糖尿病有什么关系

□颜秀青

众所周知，高血压病与糖尿病之间存在密切的关系，两者相互影响，共同增加了心血管事件和其他并发症的风险，当糖尿病与高血压病同时存在时，患者需要更加关注其健康管理，防范潜在的风险。

高血压病与糖尿病的关系

实际上，高血压病与糖尿病之间联系密切。高血压病是糖尿病的常见并发症之一，临床中糖尿病合并高血压病的情况也比较常见。

糖尿病患者如果长时间血糖控制不理想，会导致动脉硬化、血管内皮增生，还会导致血压升高，这是因为高血糖状态会引发一系列的病理生理改变，如促进血管壁硬化、损伤血管内皮细胞、引起动脉弹性下降等，从而引发高血压病。

反之，高血压病也会加重糖尿病病情，血压升高会让血管阻力增加，还会影响血糖的代谢和利用，导致血糖控制不佳。同时，高血压病还会加速糖尿病并发症的发生和发展，如心脑血管疾病、肾脏疾病等。

因此，对于同时患有高血压病

和糖尿病的患者，需要同时控制好血压和血糖，以此来降低并发症的风险。而从药物治疗的角度来说，患者应该在专业医师的指导下合理选择药物，从而达到最佳的治疗效果。

糖尿病合并高血压病

需要注意什么

饮食调整 减少盐和糖的摄入，以低盐、低糖、低脂、高纤维的饮食为主。多吃蔬菜、水果、全麦食品，少吃动物内脏、肥肉等高脂肪、高胆固醇食物，同时，要控制总热量摄入，保持合理的体重。

适量运动 定期进行有氧运动，如快步走、游泳、慢跑等，有助于降低血压、血糖，增强体质。但应避免剧烈运动，避免在极端天气条件下运动。

控制体重 肥胖患者应积极减肥，尽量将体重控制在正常范围内。

戒烟限酒 戒烟有助于改善血管健康，降低血压和血糖，限制饮酒，男性每日饮酒量不应超过两个标准饮品(一个标准饮品的酒精含量为14克)，女性每日饮酒量不应超

过一个标准饮品。

保持良好的情绪 避免精神紧张、焦虑等情绪因素对血压和血糖的影响。

定期监测 定期监测血糖、血压水平，及时调整治疗方案。在医生的指导下，定期进行心脑血管疾病筛查。

药物治疗 在医生的指导下，合理选用降压药和降糖药，不要随意停药或更改治疗方案。

注意并发症 糖尿病与高血压病并存时，患者将面临更容易出现心脑血管疾病和肾脏疾病等并发症的情况。

因此，对于糖尿病合并高血压病患者，日常的身体健康监测显得尤为重要，一旦出现任何不适症状，如胸闷、头晕、尿量改变等，应立即就医，以便于早期治疗和管理。通过密切关注身体状况，患者可以更好地管理自己的健康，降低并发症的发生率，从而提高生活质量。

(作者供职于山东省滕州市荆河社区卫生服务中心)

患创伤后应激障碍怎么办

□丁 静

你有没有经历过一个令人心碎的创伤，那种痛苦的感觉仿佛还在昨天，而你却无法从中摆脱出来？这就是创伤后应激障碍(PTSD)的典型表现。PTSD是一种常见的心理障碍，会在人们遭受重大心理创伤后出现，如战争、暴力、性侵犯、自然灾害等。如果你或你身边的人正在经历PTSD，那么这篇文章可能会给你一些有用的建议。

PTSD是一种由严重精神创伤引起的心理健康问题，这种创伤可能来自各种不同的经历。当人们经历了这些事件后，可能会感到害怕、无助、愤怒或羞耻等情绪，并且这些情绪可能会持续很长时间，影响到日常生活。

当人们身心遭受创伤时，找到一个心灵的庇护所对自身情绪的恢复有很大影响，这个庇护所可以帮助我们恢复平静，缓解焦虑和压力，并逐渐修复自己的创伤。下面是一些方法，帮助我们找到心灵的庇护所。

寻求专业支持 在面对PTSD时，寻求专业支持是非常重要的，心理治疗师或心理咨询师可以帮助理解自己的情绪和感受，并提供正确的指导和支持。通过与专业人士的交流，我们可以逐渐化解内心的困扰，找到安全感和信任感。

建立支持网络 在面临创伤时，与家人、朋友或者同事分享自己的感受，寻求他们的帮助和理解，从而建立情感支持网络，他们的陪伴和支持将会成为心灵庇护所，给予情感上的依靠和鼓励。

学习放松技巧 掌握一些放松技巧可以帮助应对恐惧和焦虑，例如，深呼吸、冥想、瑜伽和身体放松练习都是有效的方法。通过定期练习这些技巧，我们可以在紧张和压力的时刻有效地缓解自己的情绪，找到内心的平静。

培养健康生活习惯 保持健康的生活习惯也有助于找到心灵的庇护所，定期锻炼身体、保持良好的睡眠质量、均衡饮食等都是帮助我们

保持身心健康的重要因素。当我们身体健康时，我们更容易调节自己的情绪和克服创伤带来的负面影响。

培养积极的心态 通过培养积极的心态，我们能够更好地适应困难和挑战，减少负面情绪对我们生活的影响。可以尝试进行积极思考、感恩练习和目标设定等，让自己的内心持续保持积极向上的状态。

当我们面临PTSD时，寻找一个心灵的庇护所是帮助我们恢复和康复的重要步骤，通过寻求专业支持、建立支持网络、学习放松技巧、培养健康生活习惯和积极心态，可以找到内心的平静和安宁。记住，创伤并不是全部，要拥有力量去克服它，重新找到属于自己的幸福和庇护所。希望这些方法能够帮助到大家，渐渐找到属于自己的心灵疗愈之地。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

颅内动脉瘤术后居家护理要点

□贾雪

众所周知，颅内动脉瘤手术后的居家护理是恢复阶段中至关重要的一部分，其在患者的康复过程中发挥重要作用，在这个时期，要致力于为患者提供更为全面的指导，确保他们的居家护理是经过科学、细致的规划，为患者

颅内动脉瘤出血后遗症

脑血管痉挛 颅内动脉瘤破裂后，会出现脑血管痉挛，导致患者脑组织缺血、缺氧，引发一系列症状(如头痛、呕吐、意识障碍等)。

脑积水 颅内动脉瘤破裂可能导致患者脑脊液循环受阻，引起脑积水，导致颅内压增高，出现头痛、呕吐等症状。

偏瘫 颅内动脉瘤出血后，会压迫运动神经，导致患者出现偏瘫症状，即患者的一侧肢体无法正常活动。

失语 颅内动脉瘤出血会影响语言功能区，导致患者无法正常说话或者无法理解他人的话语。

视觉障碍 颅内动脉瘤出血还会影响视神经或视觉中枢，导致患者出现视力下降、视野缺损等症状。

抽搐 颅内动脉瘤出血会刺激大脑皮层，导致抽搐发作。

精神障碍 颅内动脉瘤出血以后，患者会出现焦虑、抑郁等精神障碍。

认知障碍 颅内动脉瘤出血会影响大脑的认知功能区，导致患者记忆力下降、注意力不集中等症状。

植物生存状态 严重的颅内动脉瘤出血会导致脑干功能衰竭，患者可能处于植物生存状态。

居家护理措施

基础护理 保持室内空气清新，定时开窗通风，控制室内温度在26摄氏度~28摄氏度，避免患者受凉。

病情监测 密切观察患者的生命体征，包括体温、呼吸、脉搏和血压等。如出现异常情况，应及时就医，同时注意观察患者的意识状态和肢体活动情况，以及是否有头痛、呕吐等症状。

饮食护理 术后的饮食调理中，患者应遵循低盐、低脂、高蛋白的饮食原则，以此来促进身体的康复，应避免食用过硬、刺激性强的食物，以免对口腔、消化道造成不必要的负担。保持大便通畅是预防便秘的重要措施。为了达到这一目的，患者可以增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果等，以及多饮水，软化粪便，预防便秘的发生。

康复训练 可根据患者的身体素质和术后恢复情况制定合理的训练计划，对瘫痪肢体进行康复训练，同时，鼓励患者进行适当的活动，如散步、做家务等，有助于提高身体免疫力。

心理护理 患者可能存在焦虑、抑郁等心理问题。家属应给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立信心，积极配合康复治疗。

定期复查 术后定期到医院进行复查，以便及时发现并处理出现的问题。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

老年患者的麻醉风险与应对措施

□刘玉华

随着人口老龄化的加剧，老年患者手术的需求不断增加。然而，老年患者由于身体机能的衰退，常常伴有多种基础疾病，使得手术麻醉的风险相对较高。了解老年患者手术麻醉的风险并采取相应的应对措施，对于提高手术成功率、降低并发症具有重要意义。本文将介绍相关知识。

老年患者手术麻醉风险

老年人的各器官功能逐渐衰退，新陈代谢减慢，对药物的吸收、代谢和排泄能力均减弱，增加了手术麻醉的风险。老年人常见的高血压病、糖尿病、冠心病等基础疾病在手术麻醉过程中可能会加重，甚至引发严重的并发症。

老年患者术后恢复期较长，容易出现肺部感染、褥疮等并发症，影响术后康复。

老年患者手术应对措施

术前评估 对老年患者的身体状况进行全面评估，了解其基础疾病、用药情况和生活习惯。根据评估结果制定个性化的手术麻醉方案。

控制基础疾病 在术前对老年患者的基础疾病进行治疗和控制，尽可能将血压、血糖等指标调整至正常范围，提高患者对手术的耐受能力。

合理选择麻醉药物 针对老年患者的生理特点，选择对心血管系统影响小、不经过或不依赖

肝肾代谢的麻醉药物。同时，注意药物的剂量和使用方法，避免过量或不足。

严密监测 在手术过程中对老年患者的生命体征进行严密监测，及时发现和处理异常情况。术后继续监测，以便早期发现并发症并进行干预。

术后护理 针对老年患者的特点，加强术后护理，包括疼痛管理、呼吸道护理、营养支持等。提供心理支持，帮助老年患者克服焦虑、抑郁等情绪障碍，促进术后康复。

康复指导 向老年患者及其家属提供康复指导，包括正确的卧位、适当的活动、合理的饮食

等。鼓励老年患者积极参与康复训练，促进术后功能恢复。

多学科协作 手术麻醉团队应与外科医生、护士、营养师等其他医疗专业人员密切协作，共同制定和执行治疗方案，确保老年患者的安全和康复。

预防并发症 针对老年患者术后常见的并发症(如肺部感染、褥疮等)采取预防措施。定期为老年患者进行口腔护理、翻身拍背等操作，降低并发症的发生风险。

药物治疗 对于患有慢性疾病的老年患者，如高血压病、糖尿病等，应在医生的指导下进行药物治疗。在围手术期，药物的调

整应在医生的指导下进行，以确保患者的安全。

健康教育与宣传 通过各种渠道向公众普及老年患者手术麻醉的相关知识，提高大家对这一领域的认识和理解。同时，教育老年患者及其家属注意自我管理，提高术后康复的信心和能力。

随着医学的进步，老年患者手术麻醉的风险虽然仍不完全避免，但通过精心的术前准备、术中监测和术后护理，我们可以大大降低风险，提高手术的成功率。

(作者供职于山东省济宁市邹城市妇幼保健计划生育服务中心)

甲状腺疾病在许多人心目中可能是一个陌生而又令人恐惧的存在。然而，了解甲状腺及其相关疾病，是迈向健康的第一步。在这篇文章中，我们将深入探讨甲状腺疾病，消除误解，为你揭开它的神秘面纱。

甲状腺，这个位于颈部的小腺体，对新陈代谢起着至关重要的作用。它分泌甲状腺激素，参与调节人体的生长、发育和能量代谢等重要生理过程。因此，甲状腺的健康对人体的整体健康至关重要。

甲状腺疾病的多样性

甲状腺疾病范围广泛，包括甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺结节、甲状腺炎等。这些疾病可能由多种因素引起，如遗传、环境因素、免疫系统异常等。了解这些疾病的成因和症状，有助于早期发现和治疗。

科学诊断与治疗

对于甲状腺疾病的诊断，医生通常会结合患者的病史、体格检查和实验室检查来进行。常见的实验室检查包括甲状腺功能检查和甲状腺抗体检测。治疗甲状腺疾病的方法因病而异，可能包括药物治疗、放射性碘治疗、手术治疗等。患者应在医生的指导下进行治疗，并定期进行复查。

加强预防与保健

保持健康的生活方式是预防甲状腺疾病的关键。包括均衡的饮食、规律的作息、适量的运动以及减少压力。此外，了解甲状腺疾病的症状，定期进行体检，也是早期发现疾病的有效途径。

甲状腺疾病与心理健康

除了生理健康，甲状腺疾病也可能对心理健康产生影响。甲状腺功能亢进可能导致焦虑、失眠和情绪波动；甲状腺功能减退则可能导致抑郁、注意力不集中和记忆力减退。因此，对于甲状腺疾病患者，关注心理健康同样重要。与医生进行充分讨论，寻求心理支持和治疗，可以帮助患者更好地应对这些挑战。

社区支持和患者教育

面对甲状腺疾病，社区的支持和患者的自我教育同样重要。患者可以加入甲状腺疾病相关的社区，与有相似经历的人交流，分享经验。同时，了解甲状腺疾病的最新研究进展、治疗方法以及自我管理技巧，可以帮助患者更好地应对疾病，提高生活质量。

随着医学研究的不断深入，人们对甲状腺疾病的理解和治疗手段也在不断进步。新的药物、手术方法以及基因治疗等手段正在研发中，为甲状腺疾病患者带来更多希望。与医生保持密切沟通，了解最新的治疗选择，可以为战胜甲状腺疾病提供更多的机会。

面对甲状腺疾病，无需恐惧。通过了解甲状腺及其相关疾病，采取科学的生活方式和诊疗方法，人们可以共同守护这个生命腺体的健康。让我们从现在开始，关爱自己，关爱甲状腺，珍视健康，迎接美好的未来。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄医院)

胆囊炎患者康复的护理方法

□赵苗苗

胆囊炎是一种常见的胆道疾病，是胆囊的炎症性病变，会对患者的生活质量和健康状态造成一定的影响。

根据临床表现和病情发展，胆囊炎可分为急性和慢性两种类型。急性胆囊炎是由胆囊管阻塞和细菌侵袭而引起的胆囊炎症，右上腹阵发性绞痛是它的主要临床表现，并伴有恶心、呕吐等症状。慢性胆囊炎是由急性胆囊炎反复发作或长期存在胆囊结石导致的胆囊炎症，主要表现为胆囊萎缩、胆囊壁增厚、胆囊功能不良等，常伴有腹痛、嗝气及消化不良等症状。

在康复期间，合理的护理方法可以加速恢复过程并改善患者的生活质量。下面是一些对于胆囊炎患者的护理方法，来帮助患者尽早回归健康的生活。

在住院期间，患者的护理由护士制定个性化的护理计划。护士会对患者进行综合的健康评估，包括患者的症状、疼痛程度、饮食习惯等。此外，护士还会定期监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等，以便及时发现异常情况并报告给医师。护士会确保患者按医嘱正确使用药物，并监测药物的效果和可能对患者产生的不良反应，提供必要的药物知识教育。胆囊炎常伴随着腹痛和不适感，护士会密切关注患者的疼痛程度，并及时采取相应的措施。对于接受胆囊切除手术的患者，护士会进行术后护理，包括伤口护理、导尿护理、疼痛管理、饮食指导等。护士还应密切关注患者的术后恢复情

况，及时发现并处理术后并发症。除了上述护理，中医护理对胆囊炎的恢复也有一定的帮助。胆囊炎属中医“胁痛”的范畴，中医常采用一些具有疏肝利胆、清热通下等功效的中药来缓解胆囊炎的症状，包括黄芩、黄连、栀子等。中医推拿、针灸等方法可以帮助舒缓胆囊炎引发的疼痛感，定期按摩胆经可以促进胆汁的流动，缓解胆囊炎的症状。不过，一些专业操作要在中医的指导下进行，避免操作不当加重病情。

患者出院后的康复阶段，也要做好护理。在饮食方面，要避免摄入过多的脂肪和油腻食物，因为这些食物可能会刺激胆囊收缩，加重炎症症状。建议患者选择低脂、高纤维的饮食，包括新鲜蔬菜、水果、全麦食品和瘦肉。运动可以促进胆囊的排空和胆汁的流动，有助于减少炎症和疼痛，患者可以选择适合自己的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，要避免剧烈运动和重负荷的锻炼。家人和朋友应该给予患者关心和理解，帮助他们积极应对疾病，保持积极的心态。患者在康复期间需要定期复查，以监测病情的变化和康复进展。定期复查可以帮助医师及时调整治疗方案，确保患者的康复效果。

这些护理方法需要根据患者的具体情况进行个性化调整，并要密切关注患者的病情变化。这些综合的护理方法，可以帮助胆囊炎患者早日康复，提高生活质量。

(作者供职于山东省枣庄市中医医院)