

中西医结合治疗肺癌咳嗽

□王鑫

肺癌患者常被咳嗽问题严重困扰,这极大地降低了他们的生活质量。那么,中西医结合治疗在应对肺癌引发的咳嗽时,能否带来意想不到的效果呢?

肺癌为何咳不停

肺癌引发咳嗽的原因较为复杂。肿瘤在肺内生长,会刺激气管、支气管黏膜,导致气道敏感性增高,从而引发咳嗽。随着肿瘤持续增大,可能会阻塞气道,阻碍气体交换,使得肺部组织产生的分泌物难以排出,进一步刺激气道,导致咳嗽加剧。此外,肺癌还可能诱发肺炎炎症,炎症因子的刺激也会加重咳嗽症状。

西医疗疗

药物治疗:针对肺癌咳嗽,

西医常采用止咳药物进行治疗。当患者出现干咳无痰的症状时,会使用中枢性镇咳药物,如右美沙芬。右美沙芬作用于大脑咳嗽中枢,能够有效抑制咳嗽反射。若患者咳嗽伴有较多痰液,则会选用祛痰药物,例如氨溴索。氨溴索可稀释痰液,促进痰液排出,减轻痰液对气道的刺激,进而缓解咳嗽症状。对于因肿瘤阻塞气道而引发的咳嗽,有时会使用支气管扩张剂,例如沙丁胺醇,它能舒张气道平滑肌,改善通气状况,从而减轻咳嗽。

抗肿瘤治疗:从根本上控制肿瘤进展是缓解咳嗽的关键所在。手术切除肿瘤是一种重要的

治疗方式,若能完整切除肿瘤,患者的咳嗽症状一般会得到明显改善。对于无法进行手术的患者,放疗、化疗可以缩小肿瘤体积,减轻肿瘤对气道的压迫和刺激。靶向治疗针对肺癌细胞特定的基因突变发挥作用,能够精准抑制肿瘤生长,一部分患者进行靶向治疗后,咳嗽症状可显著减轻。免疫治疗可以激活患者自身免疫系统来攻击肿瘤细胞,同样有助于缓解咳嗽症状。

中医治疗

中药调理:中医认为,肺癌咳嗽与肺气亏虚、痰瘀互结、热毒蕴肺等因素密切相关。中医依据不同的证型,采用相应的中药方剂进行治疗。对于肺气亏

虚型患者,常用补肺汤(加减),以达到补益肺气、缓解咳嗽的目的。针对痰瘀互结型患者,可能会使用二陈汤合血府逐瘀汤,起到化痰祛瘀、减轻咳嗽症状的作用。中药不仅具有止咳功效,还能增强患者体质,提高机体抵抗力,同时减轻西医治疗带来的不良反应。

针灸推拿:利用针灸刺激人体特定穴位,调节经络气血的运行,从而缓解咳嗽症状。常用的穴位包括肺俞穴、列缺穴、尺泽穴等。针刺这些穴位,能够起到宣肺止咳、化痰平喘的作用。

中西医结合治疗

中西医结合治疗肺癌咳嗽

具有显著优势。西医的药物治疗能够快速缓解咳嗽症状,有效控制肿瘤进展。中药调理、针灸、推拿等方法注重全身调理,不仅可以减轻西药的副作用,还能增强患者体质,提高机体抵抗力。两者相互结合,相辅相成。例如,在使用靶向药物治疗的同时,配合中药减轻皮疹、腹泻等副作用,并结合针灸缓解咳嗽症状,能够帮助患者减轻痛苦,提高生活质量。

大量临床实践表明,中西医结合治疗方式为肺癌咳嗽患者带来了更好的治疗效果,也改善了生活质量。

(作者供职于河南省郑州市人民医院中西医结合内科)

超声检查脂肪肝那些事

□朱亚岚

重者甚至达到40%以上。

脂肪肝的危害

脂肪肝在初期可能无明显症状,但是长期放任不管,会引发严重后果。首先,脂肪肝会直接损害肝脏功能,影响解毒、代谢及胆汁分泌等生理过程;其次,疾病进一步发展,导致脂肪性肝炎、肝纤维化,甚至肝硬化,严重威胁患者生命健康;此外,脂肪肝还与糖尿病、高血压病、冠心病等代谢性疾病密切相关,显著增加心血管疾病的发生风险。

超声“侦察兵”的角色

在脂肪肝诊断中,超声检查发挥着不可替代的作用。超声检查

是利用高频声波发射与反射原理,通过接收人体组织反射的声波信号,形成肝脏影像的无创、无辐射医疗技术。这些影像能清晰地呈现肝脏的大小、形态、结构及回声特征,为临床诊断提供直观依据。

对于脂肪肝患者,超声检查可以精准检测肝脏脂肪堆积情况。当肝脏脂肪含量增加时,超声图像会呈现肝脏回声增强、细密的特征,犹如一层“迷雾”笼罩肝脏。同时,超声检查还能观察肝脏血流状况,辅助评估肝脏功能状态。

超声检查的优点

超声检查在脂肪肝诊断方面

具有显著优势。一是操作简便快捷,患者不用特殊准备,短时间内即可完成检查;二是该项检查无创且无辐射,对人体无伤害,适用于各年龄段人群;三是超声检查设备广泛应用,无论是大型三甲医院还是基层医疗卫生机构,均可开展超声检查,方便了患者就医。

如何解读超声检查结果

超声检查后,医生会依据图像特征对脂肪肝进行分级诊断。轻度脂肪肝表现为肝脏回声轻度增强,肝内管道结构基本清晰;中度脂肪肝,肝脏回声明显增强,肝内管道结构显示模糊;重度脂肪

肝,肝脏回声显著增强,肝内管道结构几乎难以辨认。

此外,超声检查还可以用于评估肝脏功能。例如,观察肝脏血流情况,判断肝脏血流灌注是否充足;测量肝脏的大小与形态,评估是否存在肿大或变形等异常状况。

脂肪肝的预防与治疗

预防方面,关键在于纠正不良生活方式与饮食习惯。建议保持合理饮食,减少高脂肪、高热量食物的摄入量,增加蔬菜水果及富含膳食纤维食物的摄入量;同时,坚持规律的体育锻炼,控制体重,避免肥胖。对于已确诊脂肪肝的患者,除了调整生活方式外,还需遵医嘱进行药物治疗,定期检查,监测病情变化。

(作者供职于河南宏力医院超声科)

布洛芬的使用方法

□郭海英

作为全球使用最广泛的非甾体抗炎药之一,布洛芬凭借显著的退热止痛效果收获大量粉丝,但它也是一把锋利的“双刃剑”,用对了能快速缓解不适,用错了可能带来意想不到的健康风险。

作用机制与优势

布洛芬的化学名为异丁苯丙酸,属于非甾体抗炎药物(NSAIDs)。当人体因炎症、外伤或感染出现疼痛、发热症状时,体内会大量合成前列腺素。这种物质犹如“警报员”,一方面刺激神经末梢引发疼痛感知,另一方面作用于下丘脑的体温调节中枢,导致体温升高。布洛芬通过抑制环氧合酶(COX)活性,阻断前列

腺素合成,从而减轻炎症反应、缓解疼痛并降低体温。

与常用退热药物对乙酰氨基酚相比,布洛芬优势显著。对乙酰氨基酚主要作用于中枢神经系统,退热效果相对温和。布洛芬不仅能作用于大脑,还能直接作用于发炎部位,止痛效果非常好,药效持续时间达6小时~8小时。这使其不仅适用于感冒退热,还能有效缓解痛经、牙痛、肌肉痛等多种疼痛。

使用要点

适用人群与禁忌:布洛芬适

用于6个月以上儿童及成年人,但是并非所有人都适用。孕妇(尤其是妊娠晚期女性)使用布洛芬,可能增加胎儿动脉导管过早闭合的风险;哺乳期女性服药后,少量药物会进入乳汁,需要谨慎使用布洛芬;胃溃疡、十二指肠溃疡、严重肝肾功能不全、哮喘患者,以及对阿司匹林等过敏人群,严禁使用布洛芬。

剂量与服用时间:成年人常用剂量为每次0.3克~0.6克,每4克~6小时1次,24小时内不超过

2.4克;儿童需要按体重精确计算,一般为每次5毫克/千克~10毫克/千克。为避免刺激胃黏膜,布洛芬应餐后服用。布洛芬用于退热时,建议患者体温超过38.5摄氏度且伴有明显不适时用药,体温降至38.5摄氏度以下停药。

注意事项

老年人因肝肾功能衰退,药物代谢能力下降,使用布洛芬时需要适当减少剂量。正在服用抗凝药物(如华法林)、降压药、降糖药的患者,布洛芬可能影响上述

药物效果,需要在医生指导下调整用药方案。

潜在风险

将布洛芬当作“万能药”随意服用,存在健康隐患。长期或过量使用布洛芬会直接损伤胃肠道,引发恶心、呕吐、胃痛,严重时可能导致胃出血或穿孔;布洛芬还会抑制肾脏前列腺素合成,影响肾血流,肾功能不全者可能出现急性肾损伤。此外,布洛芬会干扰血小板的正常功能,增加出血风险。

总之,布洛芬是应对轻中度疼痛和发热的可靠药物,但是需要遵循科学使用原则。“不随意服用、不超量服用、不盲目混搭”,才能让布洛芬发挥出最大功效。

(作者供职于山东省邹平市中医院)

疫苗接种是保障婴儿健康成长的重要举措,能有效降低婴儿感染严重传染病的风险,为免疫系统发育提供关键支持。下面,本文将围绕新生儿疫苗接种的重要性、接种时间表,以及注意事项进行介绍,帮助人们做好新生儿疫苗接种工作。

新生儿疫苗接种的重要性

新生儿免疫系统尚未发育成熟,抵抗力低下,容易受病原体侵袭。乙肝病毒感染可能引发慢性乙肝、肝硬化,甚至肝癌。结核分枝杆菌感染可能导致粟粒性肺结核、结核性脑膜炎等严重疾病。疫苗接种可能刺激新生儿免疫系统产生特异性抗体,从而构建免疫屏障。

疫苗接种不仅关乎个体健康,还对公共卫生意义重大。当多数新生儿完成疫苗接种,就能形成群体免疫屏障,降低病原体传播风险。脊髓灰质炎疫苗的广泛应用,使小儿麻痹症这一曾经严重威胁儿童健康的疾病在全球得到有效控制。

从个体角度来看,疫苗接种能降低疾病对婴儿身体和智力发育的不良影响。以麻疹为例,感染麻疹病毒不仅会出现高热、皮疹,还可能引发肺炎、脑炎等,而麻疹疫苗可以让婴儿获得免疫力,免受病痛折磨。

接种时间表

依据国家免疫规划与公共卫生政策,新生儿疫苗接种有严格的时间要求,家长需要严格遵循。

出生后24小时内:接种首针乙肝疫苗与卡介苗,分别预防乙型肝炎病毒感和结核分枝杆菌感染。

1月龄:接种第二针乙肝疫苗,巩固免疫效果。

2月龄:接种首剂脊髓灰质炎疫苗,预防小儿麻痹症。

3月龄:接种第二剂脊髓灰质炎疫苗和首针百白破疫苗,预防百日咳、白喉和破伤风。

4月龄:接种第三剂脊髓灰质炎疫苗与第二针百白破疫苗,加强免疫。

6月龄:接种第三针乙肝疫苗,完成全程接种,并接种首针A群流脑疫苗。

8月龄:接种首针麻疹疫苗。

9月龄:接种第二剂A群流脑疫苗。

1岁:接种初种流行性乙型脑炎(简称乙脑)疫苗。

1.5岁~2岁:接种百白破疫苗、脊髓灰质炎疫苗、乙脑加强疫苗,以及甲型病毒性肝炎(简称甲肝)疫苗,强化免疫保护。

注意事项

新生儿接种疫苗前,家长需要如实告知医生新生儿的健康状况,包括早产、严重畸形、窒息、黄疸、急性严重疾病、体重低于2.5公斤等情况,确认孩子是否适合疫苗接种要求。接种疫苗后,新生儿应在医院留观,留意发热、皮疹、呼吸急促等不良反应。回家后,要保持新生儿接种部位清洁干燥,防止感染。

疫苗接种是守护新生儿健康的重要防线。家长应充分认识其重要性,严格遵循接种时间表,关注婴儿的身体状况,确保疫苗接种安全有效,为婴儿健康成长筑牢根基。

(作者供职于广东省茂名市妇幼保健院新生儿一科)



内分泌系统的护理误区

□刘娣

内分泌系统可以分泌各类激素,对新陈代谢、生长发育、生殖衰老等生命活动进行精准调节。一旦内分泌失调,糖尿病、甲状腺疾病等健康问题便会接踵而至。在日常护理过程中,如果不能消除认知误区,不仅无法改善健康状况,甚至可能使病情加重。

误区一:无糖食品可随意食用。众多内分泌疾病患者,尤其是糖尿病患者,存在“无糖食品不含蔗糖便能随意食用”的错误观念。事实上,无糖食品虽未添加蔗糖,却可能富含淀粉、油脂等高热量成分。这些物质在人体内同样会转化为葡萄糖,从而引起血糖波动。以无糖饼干为例,主要原料为面粉,经人体消化后产生的葡萄糖量与普通饼干相差无几。因此,即使是无糖食品,也需要严格控制摄入量。

误区二:保健品能替代药物治疗。一部分人盲目迷信“天然”“植物”等宣称可以调节内分泌的保健品,试图用其替代正规药物治疗。然而,保健品的功效并未经过严格的临床试验验证,无法像药物一样精准调控内分泌指标。例如甲状腺疾病,甲状腺素是维持甲状腺功能的关键,保健品根本无法替代左甲状腺素钠片等药物的治疗作用。随意停药转而依赖保健品,只会导致病情恶化,甚至引发严重并发症。

误区三:一次检查正常,便不用担忧了。内分泌系统处于动态变化之中,一次检查指标正常并不意味着永远健康。例如,甲状腺功能可能因生活压力、情绪波动、妊娠等因素发生改变。尤其是具有

家族史、存在不良生活习惯的人群,更应该定期检查。仅进行一次检查,极易错过疾病的早期信号,从而延误最佳治疗时机。

误区四:运动强度越大越有益。适度运动有助于调节内分泌,并非运动强度越大越好。高强度运动可能导致身体疲劳,促使机体分泌大量皮质醇,反而会影响内分泌平衡。对于内分泌疾病患者而言,过度运动还可能引发低血糖、关节损伤等问题。选择适合自身的运动方式和强度至关重要,如散步、打太极拳、瑜伽等有氧运动,既能增强体质,又不会给身体造成负担。

误区五:熬夜后补觉无影响。许多人认为熬夜后补觉便能弥补对身体的伤害,这种认知其实是错误的。人体内分泌系统遵循生物钟,熬夜会扰乱激素分泌节奏。褪黑素在夜间黑暗环境下分泌,有助于调节睡眠,熬夜会抑制其分泌。皮质醇应该在清晨达到分泌高峰,为新一天提供能量,熬夜会使其分泌紊乱。长期熬夜即便补觉,也难以使内分泌恢复正常节奏。

正确护理内分泌系统,需要摒弃上述误区,养成健康的生活方式。保持营养均衡的饮食,合理搭配碳水化合物、蛋白质和脂肪;严格遵医嘱服药,不随意增减药量或停药;定期进行内分泌相关检查,及时掌握身体状况;选择适宜的运动方式并长期坚持;保证充足且规律的睡眠。唯有走出误区,才能有效呵护内分泌系统,守护身体健康。

(作者供职山东省北大医

鲁鲁中医院)

新生儿疫苗接种知多少

□黄晓燕 何伯杰 潘玉珩 文/图

肿瘤患者用药注意事项

□丰媛

在肿瘤治疗领域,中西医结合已成为备受瞩目的综合治疗模式。中药与西药各有所长,二者联用须遵循科学原则,可实现增效减毒、反之可能带来风险。

警惕药物之间的相互作用

中药与西药联用时,药物成分可能在代谢过程中发生相互作用。以抗凝药物华法林为例,若与具有活血化瘀功效的丹参等中药联用,会显著增加出血风险;含有重金属的砒霜制剂等中成药,与化学药物同用,容易导致毒性叠加。此外,一部分中成药成分会影响西药代谢酶活性,干扰药效。

为规避风险,患者需要主动向医生详细说明正在使用的药

物,包括处方药、非处方药、保健品及中药方剂。患者千万不要自行依据网络信息或他人经验随意搭配药物,尤其是成分不明的“偏方”。在治疗期间,患者要定期进行血常规、肝肾功能等检查,以便及时发现不良反应。

科学安排服药时间

中药与西药联用时,建议服用间隔为30分钟至2小时,以此减少药物在胃肠道内的直接接触。例如,西药中的胃蛋白酶等消化酶类药物,若与含有鞣质的五味子、石榴皮等中药同服,会降低酶的活性,影响消化功能。而且,胶囊剂型的西药多在肠道吸收,若与中药同时服用,二者在肠

道相遇可能影响吸收效果。

具体而言,一般情况下,中药和西药的服用间隔为30分钟至1小时较为稳妥;对于靶向药等对代谢敏感的西药,与中药的服用间隔应延长至2小时以上。患者可以借助药物管理软件或纸质记录表,准确记录服药时间,确保用药规范。

饮食禁忌

饮食在肿瘤治疗中至关重要,不当饮食可能削弱药物疗效或加重副作用。酒精会延长肝脏代谢药物的作用时间,加剧药物毒性;茶叶中的鞣质、茶碱,易与铁剂、制酸剂发生反应;西柚会抑制药物代谢酶,增强药物毒性。

此外,油腻、辛辣食物会加重胃肠道负担,使抗肿瘤药物引发的恶心、呕吐等症状加剧。

因此,治疗期间患者应避免饮酒、饮茶和食用西柚,以及摄入辛辣、油腻性食物。应选择清淡容易消化的食物,多食用蔬菜、水果,以及全谷类食物和富含低脂蛋白质的食物。患者还可以在中医医师指导下,根据自身体质,选用具有食疗作用的食物或中药进行调理。

个体化治疗

肿瘤治疗需要依据患者体质、病情,以及治疗阶段,制定个性化治疗方案。早期肿瘤患者应以手术、放疗、化疗等西医治疗为

甲状腺疾病对情绪的影响

□翟芳龙

人体颈部前侧形似蝴蝶的甲状腺,虽然仅重20克~30克,但是掌控着全身代谢的“总开关”。作为重要的内分泌腺体,它每天分泌的甲状腺激素,参与调节心率、体温、消化等500多种生理活动。

甲状腺疾病对情绪的影响

甲状腺功能亢进症(简称甲亢),因代谢亢进引发情绪失控。甲状腺激素分泌过量时,机体进入“超速运转”状态。患者除了心悸、手抖、多汗等高代谢症状以外,情绪管理能力也会显著下降。临床数据显示,约70%的甲亢患者存在焦虑障碍,25%符合焦虑症诊断标准。这是由于过量甲状腺激素刺激中枢神经系统,打破

神经递质平衡。

甲状腺功能减退症(简称甲减),因代谢减缓导致情绪低落(与甲亢相反)。甲状腺激素分泌不足引发的全身性低代谢,会使患者出现情绪低落、反应迟钝等症状,甚至发展为抑郁症。有研究表明,甲减患者抑郁症发病率比普通人高3倍。

甲状腺结节,负面情绪的累积结果。长期的负面情绪可以由3种途径诱发甲状腺结节:一是,皮质醇持续升高扰乱甲状腺细胞正常增殖;二是,免疫功能紊乱引发自身免疫性甲状腺炎;三是,微循环障碍造成局部组织缺氧。流行病学调查结果显示,性格急躁

者的甲状腺结节发生率较性格温和者高22%,持续抑郁状态会使结节恶变风险增加1.8倍。

维护甲状腺健康的综合策略

分阶段情绪管理
初级防御:每天进行15分钟正念呼吸训练,采用腹式呼吸激活副交感神经,可以使皮质醇水平降低约23%。

中级调节:采用“情绪温度计”(1级~10级)自我监测,当情绪强度达到7级时,立即采取听古典音乐、园艺活动等方式进行精神减压。

高级干预:学习认知行为疗法(CBT),采用记录“情绪触发事件-自动思维-合理反应”,重塑压

力应对模式。

精准营养补充

碘:每天保证摄入120微克~150微克碘,海带(每100克含2950微克)每周食用不超过2次,避免碘过量诱发自身免疫性疾病。

硒元素:每天补充55微克硒(约1个巴西坚果),可以使甲状腺过氧化物酶抗体水平降低19%。

维生素D:维持血清25羟基维生素D在30纳克/毫升~50纳克/毫升,可以降低桥本甲状腺炎。

科学运动方案

有氧运动:每周3次、每次30分钟快走,有助于降低血清促甲

状腺激素(TSH)水平,从而改善甲状腺功能。

阻力训练:每周2次全身力量训练,可以提升基础代谢率12%,缓解甲减患者的疲劳症状。

瑜伽练习:每天进行60分钟瑜伽练习,能够降低甲状腺激素波动,从而降低情绪波动。

完善医疗监测

高危人群(有家族史、自身免疫病、颈部放射史者)建议每年进行甲状腺功能五项检测及超声检查;备孕女性需要在孕早3个月筛查TSH;甲状腺结节直径>1厘米者,每6个月进行超声检查。

(作者供职于河南省息县人民医院)