

# 别怕,癌症只是一种慢性病

一般人一提到“癌症”,会感到非常恐惧,觉得患上癌症,就代表生命即将终结,即便生存下来也是一种煎熬。事实上,很多癌症患者通过接受规范、综合、全面治疗后,可以较好康复,带癌生存已经成为一种新常态。

## 厘清概念 预防首要

事实上,癌症是一种慢性病,与高血压病、糖尿病一样。其病因复杂,发病潜伏时间长,病程较长,且随着年龄增加而发生率提高。癌症并不可怕,除了具有遗传因素的肿瘤外,可以将癌症看作是一种随着衰老而产生的常见病。人体内的细胞也会经历生老病死,其中便会有某一个细胞不愿意衰老病死,成功摆脱了免疫细胞的追捕,慢慢地变成了一个特例,其活力越来越强,可以无限地增殖。长此以往,它会对身体造成很大的伤害。不过,这一进程非常缓慢,大约要1~3年左右,能否在癌症的潜伏期内早发现早治疗,对于癌症的控制和治愈至关重要。

癌症是一种慢性疾病,经历从细胞个体DNA突变—癌前病变—原位癌—浸润癌—癌症扩散,癌症的发生规律是由轻至重,癌症发生转移后,距离死亡的时间一般为1~5年,但也有少数患者可能长期生存。癌前病变和原位癌是最佳干预时机,一定



要高度重视,及时处理。当然,即便已经是浸润癌了,如能早期发现,也仍有治愈机会。对一些常见肿瘤及发病率高肿瘤,比如肺癌、肠癌、乳腺癌,科普宣教疾病的致病原因,才能达到预防癌症的目的。也有一些难以根治的肿瘤,经过合理的药物处理,可以得到有效控制,这种方法被称为“带瘤生存”,提高患者的生命质量,延长患者的寿命。

## 早期筛查,提高癌症治愈率

当前,我国对于癌症早期筛查已经受到广泛关注。在《“健康中国2030”规划纲要》中,明确提出了“防治重大疾病”的手段,通过“加强慢性病的筛查与检测,加强慢性病的预防与治疗,推进癌症、脑卒中、冠心病

等慢性病的机会性筛查。基本实现对高血压和糖尿病患者的管理和干预,并在癌症和中风等重要慢性疾病的早期诊断和治疗中,逐渐将适合的早期诊断和治疗技术,纳入诊疗常规。”“在2030年前,实现对所有人群和整个生命周期的慢性疾病进行全面的健康管理,使整体肿瘤五年生存率提升15%。”

特别要注意的是,精神压力已成了一种“隐形瘟疫”,对人类的身体和心理都造成了极大的影响,如果不能予以重视,其危害性和后果都是很严重的。建议40岁以上,身体处于亚健康状态,容易出现睡眠不足、出汗、体力跟不上等症状者定期体检。

株洲市三三一医院  
肿瘤科 资桂梅

# 注意生活细节 降低肾结石发病率

肾结石是泌尿结石中比较常见的一种,肾结石不仅对排尿有影响,还会出现腰部酸痛、尿道疼痛、血尿等不适症状。如果病情严重甚至会引发尿路感染。肾结石形成的原因有很多,包括外界因素、社会环境因素、性别、年龄、遗传因素等,从以下各方面细节做起,才能改善肾结石。

## 饮食原因

脂肪摄入过多是造成肾结石的原因之一,因为脂肪会减少肠道中可结合的钙,引起对草酸盐的吸收增多。喝水少也是肾结石的成因之一,如果自身出现汗多、喝水少、排泄功能障碍、尿量少等情况,则可能是因为喝水少导致的肾结石。

## 糖分摄入过多

糖分作为人体中的重要养分必不可少,但如果一次性摄入过多,尤其是乳糖,也会为形成结石创造条件。无论是结石患者还是正常人,一次性摄入超过100克蔗糖后的2小时去验尿,会发现尿中的草酸和钙浓度均有所上升,如果是乳糖,则能够让钙吸收得更快,会导致草酸钙在身体内积存从而形成尿结石。

## 嘌呤代谢失常

很多人喜欢吃海鲜、动物内脏、啤酒等食物,海产品以及花生、豆角、菠菜等食物均含有嘌呤成分,当嘌呤进入体内后会进行新陈代谢,而它代谢出的物质就是尿酸,尿酸可以使尿中的草酸盐沉淀,如果一次食用了过多含有丰富嘌呤的食物,而嘌呤代谢又失常,草酸盐就会在尿中沉积形成尿结石。

## 蛋白质摄入过量

蛋白质摄入量过多同样会引起肾结石的形成,因为其会增加草酸、尿酸的形成,如果不能将体内多余的草酸、尿酸以及钙排出来,会有很大概率患上肾结石。

## 草酸积存过多

肾结石的主要成分就是草酸盐,如果食用过多草酸盐含量高的食物,就会造成草酸盐的累积,最后就会产生结石。生活中草酸盐含量比较高的食物有菠菜、土豆、茶叶、橘子等,这些食物必须少吃。

综上所述,大家平时要注意避开这些因素,养成良好的习惯,这样患上肾结石的几率就会降低。肾结石患者一定要记住多喝水、多排尿,适当运动,从而促进较小的结石从肾中排出,减少结石的形成。

湖南省张家界市慈利县零阳街道社区卫生服务中心外科 刘名祥



## 脑中风 的科学防治与护理

提到中风,许多人都会闻之色变,中风即脑卒中,主要指的是突发且病情进展迅猛的一种脑缺血性或脑出血性相关疾病,是造成目前我国居民死亡的第一大原因,具有高发病率、高致残率与高死亡率的特点。一旦出现中风要及时治疗、正确护理,没有罹患该病的人群也要防患于未然。

### ◆ 中风的相关概述

当人体中向大脑输送氧气与营养物质的血管被凝块阻塞或是血管出现破裂时,就会发生中风。若是缺血性脑卒中患者,可能在没有预兆的情况下突然发生脑梗死,出现单侧肢体无力或是面部麻木等情况,出血性脑卒中患者常在活动中发病,表现为头痛、恶心、呕吐或肢体瘫痪等症状。若是发现自身有异常现象,应及时前往医院就诊。

### ◆ 中风的防治

发生中风后应及时急救,让

患者就地躺下,头偏向一侧,避免舌头或呕吐物堵塞气管,等待救援过程中禁止喂水喂药,避免患者出现误吸或咳嗽导致出现窒息,增加患者死亡风险,争取在黄金三小时内让患者接受治疗。对于中风患者一般时期的治疗,要监测患者呼吸频率,维持其正常呼吸循环,做好体温与血压、血糖的监测,避免并发症的发生,减少疾病复发的可能性。

由于中风发病有明显的季节性,在寒冷季节发病率更高。因此,在高发季节一定要注意留心身体状况,做好预防工作。事实上,约有九成的中风是可以进行预防的,只要这类人群采取健康的生活方式,比如戒除烟酒,定期锻炼增强自身抵抗力;平时保持健康体重与健康饮食,一旦出现疾病及时进行防控,避免“三高”,就能很大程度预防中风的发生。

### ◆ 中风患者的护理

中风患者护理是一项长期且

艰巨的任务,护理得当才能有效减轻患者痛苦,加快恢复。

饮食方面要注意均衡饮食,由于中风患者通常都是“三高”人群,所以建议食用清淡营养且易于消化的食物。患者在生活中应限制酒精与茶水的摄入量,少吃高盐、高糖、高油高能量食物,建议用植物油代替动物油,帮助预防动脉硬化。推荐进食当季新鲜的蔬菜,水果与瘦肉、鱼肉等低盐低脂的食物。

由于大部分中风患者生活自理能力较低,家人在生活护理方面要注意一些地方:做好患者皮肤与口腔的卫生预防,避免感染;大部分中风患者需要卧床休养,家属要帮助患者翻身活动筋骨,有效避免压疮的形成。同时建议家人或护理人员给患者勤按摩,协助患者做好康复训练,加速康复。

湖南省岳阳市临湘市中医医院  
沈佳