



预防脑卒中，从日常生活做起

控制高血压和糖尿病

在日常生活中，控制高血压和糖尿病是降低脑卒中风险的重要方面。高血压和糖尿病是脑卒中的主要危险因素之一，而采取一些简单的措施，可以有效减少患脑卒中的风险。

1. **健康饮食** 保持均衡的饮食对于控制高血压和糖尿病至关重要。限制高盐、高糖和高脂的食物摄入，增加蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质的摄入。

2. **适度运动** 定期参加适度的体育锻炼，如散步、游泳、骑自行车等，有助于控制体重、降低血压和改善血糖代谢。请在医生的指导下选择适合自己的运动方式和强度。

3. **定期测量血压和血糖** 如果您已经被诊断出高血压或糖尿病，定期测量血压和血糖是及时掌握病情变化的重要途径。根据医生的建议，进行频繁的监测和记录，以便及时调整治疗方案。

4. **减轻压力** 长期的情绪压力和焦虑可能影响血压和血糖水平。通过放松技巧、冥想、瑜伽等方式减轻压力，有助于维持健康的生理状态。

戒烟限酒

烟草和酒精的摄入不仅会增加脑卒中风险，还对全身健康产生负

面影响。

脑卒中，即中风，是常见而严重的健康问题，它可能在短时间内造成不可逆转的损害，影响到患者的生活质量甚至生命安全。然而，许多人在面临脑卒中时并不清楚应该采取什么措施，或者在平时忽略了一些可以预防脑卒中的注意事项。本文将为您详细介绍脑卒中的预防措施。

面影响。

1. **即时戒烟** 吸烟是脑卒中的主要危险因素之一。烟草中的化学物质会损害血管内皮，导致动脉硬化、血栓形成和高血压，增加脑卒中的风险。戒烟可以逐渐降低这些风险，即使您已经吸烟多年，戒烟仍然会带来益处。

2. **限制酒精摄入** 饮酒过量会增加高血压和肥胖等脑卒中危险因素。适度饮酒可能对心血管健康有益，但过量饮酒则可能对血管造成损害，增加脑卒中风险。建议女性每天不超过一个标准饮酒单位（相当于一杯葡萄酒），男性每天不超过两个单位。

3. **提升心血管健康** 戒烟限酒不仅有助于降低脑卒中的风险，还有助于提升心血管健康。通过戒烟和限制酒精，您可以改善血管的弹性，降低高血压和动脉硬化的风险，从而减少脑卒中的危险。

控制体重

肥胖是脑卒中的危险因素之

一。保持健康的体重范围，有助于降低脑卒中的发病风险。

1. **肥胖与脑卒中的关系** 肥胖会导致高血压、高血脂和糖尿病等多种健康问题，这些问题又是脑卒中的主要风险因素。此外，肥胖还可能导致心脏负担增加，血管损伤，从而增加脑卒中的风险。

2. **维持健康的体重** 通过合理的饮食和适度的运动，可以帮助您维持健康的体重。选择高纤维、低脂肪的食物，控制摄入的热量，以及保持适当的运动水平，有助于降低肥胖的风险。

3. **建立健康生活习惯** 控制体重不仅仅是为了预防脑卒中，也是为了保护整体健康。建立健康的生活习惯，包括定期运动、均衡饮食和适当的休息，可以减少肥胖的发生。

4. **持之以恒** 控制体重是一个长期的过程，需要持之以恒地进行。不要寻求快速减重的方法，而是通过适当的饮食和运动，逐渐达

到健康的体重范围。

降低压力

长期的精神压力可能增加脑卒中的风险。通过放松技巧、运动和良好的社交支持，降低压力对预防脑卒中非常重要。

1. **压力与脑卒中风险** 长期承受过高的压力和精神紧张可能会影响心血管健康，增加患脑卒中的风险。

2. **放松技巧** 学习放松技巧，如深呼吸、冥想和瑜伽，有助于减轻身体和心理的紧张感。这些方法可以降低压力激素的分泌，维持心血管系统的平稳运行。

3. **社交支持** 与亲友保持联系，分享情感和问题，可以减轻孤独感和压力。拥有良好的社交支持网络可以提供情感安慰，缓解压力的影响。

脑卒中虽然具有严重的危害，但我们并不无助。家人在发现脑卒中症状时，可以通过紧急呼叫急救、保持冷静、不自行治疗等方式，为患者争取宝贵的时间，提高治愈和康复的机会。此外，通过合理的生活方式、定期体检、减少心理压力等，我们可以从根本上降低脑卒中的风险。

广西桂林市灌阳县人民医院

黄敏敏

认识肺癌——这个厉害的杀手

肺癌作为一种严重的恶性肿瘤，一直以来都是人们健康的威胁。然而，随着医学科技的进步和认识的提升，我们可以通过科学的预防、早期诊断和治疗来更好地应对肺癌。

什么是肺癌

肺癌分为两种主要类型：小细胞肺癌和非小细胞肺癌，其中非小细胞肺癌又包括腺癌、鳞状细胞癌和大细胞癌等亚型。

肺癌通常是由吸入有害物质，如烟草烟雾、空气污染物等引发的，这些物质会损害肺部细胞的DNA，导致细胞开始异常分裂和增生。除了吸烟和环境因素，一些基因突变和遗传因素也可能与肺癌的发生相关。

肺癌被称为“沉默的杀手”，因为在早期阶段通常没有明显症状，而在症状显现时，肿瘤可能已经进展到晚期。这使得肺癌的早期检测和诊断变得更加重要，因为早期发现可以提高治愈率和生存率。

导致肺癌的危险因素

肺癌的发生与多种因素有关，其中一些因素被认为会增加患肺癌的风险。以下是肺癌的一些主要危险因素：

1. **吸烟** 吸烟是肺癌最主要的危险因素。烟草烟雾中的有害物质，如尼古丁、焦油和多种致癌物质，直接损害肺部细胞，增加了肺癌的风险。不仅是主动吸烟者，被动吸烟也会增加肺癌的患病风险。

2. **职业暴露** 暴露于某些有害物质的工作环境也可能导致肺癌的发生，如石棉、镍、铬、放射性物质等。这些物质可能在长时间接触后影响肺部细胞的正常功能，增加罹患肺癌的可能性。

3. **空气污染** 长期生活在空气污染严重的地区可能增加肺癌的风险。空气中的细颗粒物和化学物质可能损害肺部组织，促进肺癌的发展。

4. **遗传因素** 有些人可能具有家族性肺癌的遗传风险。某些基因突变可能增加罹患肺癌的概率，但遗传因素通常与环境因素相互作用。

5. **放射线暴露** 长期暴露于放射线，尤其是高剂量的放射线，如医疗放射治疗或职业暴露，可能增加肺癌的风险。

6. **慢性肺部疾病** 患有慢性阻塞性肺疾病（COPD）或其他慢性肺部疾病的人患肺癌的风险较高。长期的炎症和肺部组织损伤可能会增加细胞的突变风险。

7. **家族史** 若家族中有肺癌病例，个人患肺癌的风险会略微增

加。但家族史可能与遗传和共同的环境因素相关。

了解这些肺癌的危险因素有助于人们更好地认识到自身的患病风险，采取积极的健康行为来预防肺癌的发生。如果有任何危险因素存在，特别是吸烟，及早采取戒烟等健康措施是降低罹患肺癌的重要步骤。

肺癌的早期和晚期症状

肺癌的症状在早期和晚期可能会有所不同。早期肺癌通常没有明显的症状，或者症状很轻微，因此很难被发现。然而，随着肺癌的进展，一些症状可能会逐渐显现，特别是在晚期。以下是早期和晚期肺癌的一些常见症状和表现：

1. 早期症状

(1) **咳嗽**：持续咳嗽，尤其是咳嗽有痰或咳痰加重，可能是肺癌的早期症状。

(2) **咳血**：咳嗽带血、痰中有血丝是一个明显的征兆，需要立即就医。

(3) **胸痛**：胸部不适、疼痛或压迫感可能是肺部肿瘤造成的症状。

(4) **呼吸困难**：感到呼吸急促、气短或者进行日常活动时容易感到气喘可能与肺癌有关。

(5) **声音嘶哑**：气管或支气管受到压迫，声音变得嘶哑或声音改

变。

2. 晚期症状

(1) **体重下降**：不明原因的体重下降可能是晚期肺癌的症状，因为癌细胞会消耗身体的能量。

(2) **乏力和虚弱**：患者可能会感到极度疲倦，缺乏精力。

(3) **食欲减退**：患者可能会感到食欲下降，甚至出现食欲丧失。

(4) **淋巴结肿大**：晚期肺癌可能导致淋巴结在颈部、锁骨区域肿大。

(5) **骨痛**：肺癌可能扩散到骨骼，导致骨痛、不适。

(6) **神经系统症状**：肺癌扩散到大脑可能引发头痛、视觉改变、神经系统症状等。

了解这些早期和晚期的症状有助于人们更早地寻求医疗帮助，尤其是对于有危险因素的人群。如果出现了上述症状，建议及时就医进行相关检查和诊断。早期发现和治疗肺癌可以显著提高治愈的机会。

肺癌的威胁不容小觑，但通过合理的预防和早期诊断，我们能够更好地防范和应对这个“杀手”。戒烟、定期体检、注意身体的变化，都是降低肺癌风险的重要措施。同时，如果被确诊为肺癌，及早接受合适的治疗，将有助于提高治愈的机会。

鹿寨县人民医院 梁昌丽