



# 了解发病原因 有效预防肺癌发生

肺癌是我国发病率、死亡率均居首位的恶性肿瘤，对人们的身体健康、生命安全产生巨大影响。肺癌若能够尽早发现，并及时前往医院接受治疗，则可有效控制病情，延长生存时间。那么，哪些原因会引起肺癌？日常生活中该如何预防肺癌呢？

## 肺癌有哪些症状？

肺癌是指原发于支气管上皮、腺上皮、肺泡上皮的恶性肿瘤，又称为“原发性支气管肺癌”。根据肿瘤的发生位置，可将其分成中央型、周围型、弥漫型；根据其组织类型，又可分为鳞癌、腺癌、大细胞癌、小细胞癌。肺癌的症状与其位置、发生组织不同会有所不同，大致包括以下几个。

1. 肿瘤引起的症状 如咳嗽、咳血、胸痛、肩背痛、呼吸困难、声音嘶哑、吞咽困难、颈面部肿胀等。

2. 全身性症状 食欲不振、体重减轻、虚弱、疲乏感等。

3. 转移性症状 转移至脑部会出现头痛、呕吐、瘫痪、视力障碍、平衡感丧失、意识模糊等；转移至骨头会引起骨痛、病理性骨折；转移至腹腔、肝脏会引起腹胀、黄疸等。

## 肺癌的原因有哪些？

### 1. 吸烟

吸烟是引起肺癌的主要原因，因为香烟在燃烧过程中会产生3000多种有毒化学物质，如尼古丁、氯化物、放射性钋、一氧化碳、一氧化氮、镉、亚硝胺、苯并芘等，一旦

这些物质侵入机体，便会诱导癌变因子形成。研究发现，超过50%的肺癌患者有长期吸烟史或长期处于二手烟环境，且女性较男性更容易受吸烟环境的影响。

### 2. 生活环境

如果长时间接触容易致癌的环境，肺癌发生的可能性也更高，应尽量远离这样的环境。例如，刚装好新房通常甲醛含量较高，最好等一段时间再住进去；同时，装修选择颜色较深、花纹复杂、味道刺鼻的窗帘，甲醛含量也会较高，建议选择颜色浅、花纹简单、味道淡的窗帘。此外，每日接触刺激性致癌化学物质的人群，如接触含硅粉尘、油烟废气、放射性物质等，出现肺癌的概率较其他人群更大。

### 3. 空气污染

长期生活在空气污染的环境中，也会增加肺癌的发生率。因为空气污染会导致患者肺部吸入过多的有害物质，进而诱发肺癌。

### 4. 烹饪饮食习惯

调查发现，即使不吸烟的女性，其肺癌发病率也越来越高。这主要与女性长期在厨房做饭时接触高温油烟有关，厨房油烟已经在不知不觉中成为危害女性健康的隐形杀手。

此外，肺癌的发生与饮食也有一定的关系，长期食用霉变、熏烤、亚硝酸盐含量多的食物，或者长期喝咖啡、喝酒、吃烧烤、油炸、腌制食品的人，更容易患肺癌。

### 5. 遗传因素

研究发现，肺癌的发生与遗传存在一定的关系，某些不明原因诱发的基因突变，活化原癌基因，导致抑癌基因失活，增加肺癌风险发生率。

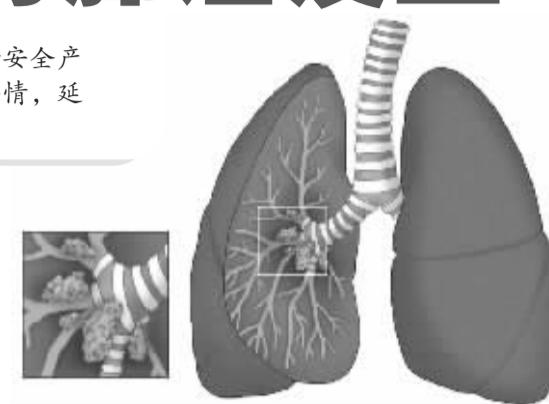
## 如何有效预防肺癌的发生？

### 1. 戒烟

戒烟、拒绝二手烟是预防肺癌的主要途径，但目前我国男性吸烟人数只增不减，需要引起重视。女性虽然吸烟者是少数，但二手烟也很可怕，特别对妇女、儿童的伤害更大。因此，为了保护女性和儿童的健康，男性应避免在室内吸烟，为了自己的健康，应尽早戒烟。

### 2. 改变烹饪饮食习惯

平时要注意营养均衡，多吃新鲜的蔬菜水果，以增强机体的抵抗力。做饭时不要为了省电不开抽油烟机，最好提前开推迟关，且要尽



可能安装性能良好的油烟机，保证厨房自然通风，炒菜时的油温最好低于200℃，适当增加电饭煲、微波炉、电烤炉等电器使用频率，以减少油烟对身体的伤害。此外，还要少吃油炸、油煎、烧烤、腌制食品，不吃发霉食物，这类食物包含各类致癌化合物，尽可能用清蒸、红烧、水煮、炖等方式进行烹饪。

### 3. 远离污染环境

从事接触粉尘、放射性物质工作者，一定要做好防护措施，非工作人员要尽量远离污染环境；空气质量不好的时候要减少出门，必须出门时要佩戴口罩。

综上所述，肺癌对患者的健康影响较大，建议人们秉持“早发现、早治疗”的原则，若发觉自己出现疑似症状，尽早前往医院接受相关检查，并遵循医嘱接受治疗，以有效控制病情，提高生活质量。

桂平市人民医院 陈敏升

# 抗生素的不良反应与合理用药

抗生素是一种广泛使用的药物，主要用于治疗各种细菌引起的感染。然而，随着抗生素的广泛使用，抗生素的不良反应也逐渐引起人们的关注。抗生素的不良反应不仅影响了治疗效果，还可能对患者的健康造成潜在的危害。因此，了解抗生素的不良反应及合理用药的重要性十分必要。

## 抗生素的不良反应有哪些？

抗生素的不良反应多种多样，其表现形式主要有以下几类。

1. 过敏反应 青霉素、头孢菌素等抗生素容易引起过敏反应，轻者出现皮疹、瘙痒等症状，重者可引起呼吸困难、过敏性休克等，严重者可危及生命。

2. 毒性反应 抗生素在抑制或杀灭细菌的同时，也会对正常组织产生一定的损害，例如，庆大霉素可引起肾脏损害、四环素可引起肝脏损害。

3. 菌群失调 长期使用抗生素可能导致肠道菌群失调，引发腹泻、便秘等症状。此外，长期使用抗生素还可能引起继发性感染，如真菌感染等。

4. 产生耐药性 长期使用抗生素可能导致细菌产生耐药性，使一些原本有效的抗生素逐渐失去疗效，增加患者的治疗难度，最终导致“无药可用”。

不同类型和种类的抗生素所引起的不良反应及严重程度有所不同。例如，β-内酰胺类抗生素（如

青霉素类、头孢菌素类等）可能引起过敏反应和毒性反应；大环内酯类抗生素（如红霉素、阿奇霉素等）可引起胃肠道不适和肝脏损害；喹诺酮类抗生素（如环丙沙星、氧氟沙星等）可引起软骨损害和耐药性。因此，在选择抗生素时应根据患者的具体情况，使用后要密切关注是否有不良反应。

## 合理用药的重要性

合理使用抗生素是减少不良反应的关键，具体包括以下几个方面。

1. 根据感染类型选择合适的抗生素 不同的感染类型，需要使用不同的抗生素进行治疗。因此，在选择抗生素时，应根据患者的感染类型选择敏感的药物，以达到最佳治疗效果。

2. 根据患者的年龄、体重、健康状况等调整用药剂量 不同患者的身体状况和药物代谢速度存在差异，因此，使用抗生素要根据患者的年龄、体重、健康状况等具体情况调整用药剂量。剂量过大可能导致不良反应，而剂量过低则可能无法达到预期的治疗效果。

3. 避免自行停药或改变剂量 医

生根据患者的病情和药物特点制定治疗方案后，患者应遵循医生的建议服药，切勿自行停药或改变剂量，以免影响治疗效果或导致不良反应的发生。

4. 注意药物间的相互作用 一些药物之间可能存在相互作用，合用时可能导致不良反应的发生。因此，抗生素与其他药物同时使用时，应注意药物间的相互作用，避免产生不良反应。

5. 正确的用药时间和间隔 正确的用药时间和间隔是保证药物疗效的关键。患者在使用抗生素时应按照医生的建议按时服药，避免因漏服、错服导致的不良反应。

6. 减少耐药性 不必要的药物易导致不良反应的发生，还可能加速细菌耐药性的产生。因此，使用抗生素时应根据患者的具体情况和感染类型选择合适的药物，避免过度用药。

7. 提高患者的用药依从性 对患者进行用药教育，提高患者的用药依从性，是减少药物不良反应的关键。

## 合理用药的建议和策略

1. 明确诊因，对症下药 选择药物时应根据病因和症状选择合适的药物，避免盲目用药。

2. 适量用药，不过量 按照医生的建议使用适量的药物，避免过量用药。

3. 遵医嘱用药 医生会根据患者的病情和身体状况制定合理的用药方案，患者应该严格遵医嘱用药。

4. 注意药物间的相互作用 同时使用多种药物时应注意药物间的相互作用，避免不良反应的发生。

5. 注意用药时间和间隔 正确的用药时间和间隔是保证药物疗效的关键，患者应该按照医生的建议按时服药，避免漏服或错服。

抗生素作为治疗各种由细菌引起的感染的重要药物，其使用已经得到了广泛的关注，然而，随着抗生素的广泛使用，其不良反应也日益凸显。只有通过提高医生合理用药意识、加强患者的用药教育、制定个性化用药方案等措施，才能有效地减少抗生素的不良反应，保障公众的健康。

广西壮族自治区人民医院 郭秋艳