

3 需要避免同一个位置反复拔罐

很多人认为拔罐是一个较为特殊的治疗方式，如果治疗一次之后效果并不理想，则就再次进行治疗，只有这样才能拔出效果，但其实拔火罐本身是一种对皮肤造成的损伤，这样做会对患者的皮肤造成一定的影响，很容易导致患者出现红肿或者破损的情况。所以建议在患者拔火罐的时候，在多个位置进行拔罐，这样能够在一定程度上增加治疗效果。

4 一定不要拔罐后洗澡

拔罐后洗澡是一种非常不正确的生活习惯，很多人喜欢在拔完火罐或者刮痧以后洗个澡，认为这样非常舒服，但其实这样做是极为不正确的，这是由于在拔火罐以后，局部皮肤是处于一个非常脆弱的状态，而此时洗澡很容易导致皮肤

发生破裂和发炎的情况。

5 拔罐的时间并不是越长越好

很多人认为拔罐的时间越长则产生的治疗效果越好，甚至有部分人认为在拔罐的过程中只有拔出水泡才能够展现拔火罐的真正效果，这其实也是错误的，在进行拔罐时，如果时间过长就会导致患者的皮肤出现水泡的情况，而水泡其实就是皮肤受到损伤后的一种表现，如果拔罐时间过长而导致患者皮肤出现水泡的情况，就有可能引发患者出现感染或者皮肤炎症，这对于患者的皮肤恢复和病情的改善来说其实都是极为不良的，所以我们在进行拔罐时，一定要注意时间的调整。一般情况来说拔火罐的时间需要控制在 10 ~ 15 分钟左右，而如果患者的身体不好或者是老年人或者小孩拔罐的时间建议减半。

重新认识肿瘤——癌症不再是不治之症

鄢家松

成都市新都区人民医院 610500

〔中图分类号〕R73 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-094-01

随着时代的不断进步，医学方面也在不断的进步，治疗恶性肿瘤的方法也有很对，除了手术的治疗，其他的治疗肿瘤的方法也得到了新的进展，并且有的肿瘤是可以做到根治的，但是肿瘤的发病率却还是处于上升的状态，所以对于肿瘤的一些早期的信号，我们也应该及时的注意。

1 肿瘤在早期的时候都有哪些信号？

1) 身体的任何部位，包括颈肩，颈部或者腹部出现肿块，而且还是逐渐增大的肿块。2) 舌头颊粘膜以及皮肤等处没有外伤，却发生了溃疡的现象，而且很长时间都没有恢复。3) 中年以上的妇女，阴道出现不规则的流血以及白带增多的现象。4) 在进食的时候，胸骨的后面会出现闷胀、灼痛和异物感，并且导致患者出现吞咽不顺。5) 长时间处于低烧、干咳以及痰中带血的状态。6) 长时间的消化不良、食欲减退、消瘦，但是没有明确的原因。7) 大便的习惯发生了改变，而且出现便血的状态。8) 出现单侧的头痛、鼻塞以及复视等现象。9) 黑痣突然的增多并且伴有破溃出血，以及脱发的现象。10) 在进行癌变前，也会有早期的症状，黏膜白斑病，皮肤慢性溃疡，瘰疬等都会发展为癌症。

2 在肿瘤的治疗上，有哪些新的发展？

在肿瘤的治疗上，对患者进行综合治疗以及个体化的治疗理念，是近年来肿瘤界得到的共识，对于肺癌消化道肿瘤以及头颈部的肿瘤、妇科肿瘤的方案中，新辅助化疗以及放疗化疗进行同步治疗，可以有明显的改善，而分子靶向治疗药物的基础和临床的研究方面的进展也比较顺利。

3 日常生活中的致癌因素

化学的致癌因素：有烟草，酒精，食物烹调热烈；

致癌药物：黄曲霉素；

生物中的因素：EB 病毒，肝炎病毒和成人 T 细胞白血病的病毒，以及幽门螺旋杆菌；

物理因素：电离辐射、紫外线等。

在这些致癌的因素中，我们需要做到的就是养成良好的

生活习惯，不吸烟、少饮酒、一日三餐要以谷物为主，并且多吃蔬菜 and 新鲜的水果，进食一些低盐以及低脂肪的食物，少吃烟熏油炸以及腌制和变质的食物，做好日常的防护可以有效地减少癌症的发生率。

4 针对疼痛的对策

有 70% 以上的患者会在不同阶段中出现疼痛的状态，而造成疼痛的主要原因就是肿瘤对邻近的骨组织产生侵蚀、肿瘤骨发生转移、肿瘤侵蚀胸腹腔脏器的被膜以及神经组织等，而目前癌症引起的疼痛，是全球医疗界都在关注的问题，而作为医生，必须要做到以人为本，即使病人出现轻度的疼痛时，也不应该让病人隐忍，而应该使用恰当的药物，来缓解患者的疼痛。并且放射治疗在解除癌症骨转移中具有很好的疗效，而且副作用比较小，能够精确地使用大剂量的射线照射以及定位来杀灭肿瘤细胞，减少对骨组织的侵蚀，从而缓解了患者的疼痛，与止痛药进行合用可以收到更好的效果。

5 如何获得癌症的早期诊断？

首先应该筛选出高危的人群，定期的进行体检，根据不同的肿瘤的类型，来确定不同的高危人群，及时是高危人群，但是对于高危人群早期出现的症状，不一定是典型的症状。针对职业的特点，做好职业防护，并且定期的做好体检；如果家族中有肿瘤的病史，就应该被视为高危人群，因为肿瘤具有一定的遗传倾向，并且还要注意临床症状，及时的做好体检；病人应该养成定期体检的良好习惯，如果出现癌变的状况，应该及时的做好针对性的治疗。

6 癌症离我们有多远？

在我国的城市中，癌症的发病率以及死亡率是位居首位的，而在农村是位居第二位的，目前肺癌的死亡率已经超过了肝癌的死亡率，并且已经成为了我国恶性肿瘤的第一位，并且在过去的 30 年中，肺癌的死亡率增加了 46.5%，女性乳腺癌的死亡率增长了 90%，虽然目前肿瘤的死亡率已经开始减少，但是国内癌症的增长率却没有停止，所以说癌症离我们越来越近了。