

肿瘤也是一种慢性病

宋世琴

合江县人民医院肿瘤科 646200

〔中图分类号〕R73 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-091-01

肿瘤是不治之症，这是目前大多数人对癌症的认识，并且这种认识影响很深，很广。但是经过临床上的多年研究，肿瘤并不可怕，其实肿瘤就像高血压和糖尿病一样，只是一种慢性的疾病，并非是不治之症，很多的肿瘤都是可以治愈的，也是可以和平共处的，而预防肿瘤的主要方法就在自己的手上。长时间以来，在人们的心中，肿瘤二字基本上与死亡画上了等号，甚至有人觉得肿瘤远比死亡更加的可怕，因为在确诊为肿瘤以后，生命呈现倒计时，在这段日子里患者会充满绝望、恐惧，同时还要承受放疗、化疗以及手术等各种治疗的高昂费用，有很多的家庭都会因为疾病而导致贫穷，到最后人财两空。而由于治疗的办法以及治疗的效果非常的有限，再加上人们对于癌症的认识不够充足，所以导致患者患了肿瘤以后，精神上也会受到严重的创伤，产生恐惧、孤独、绝望的社会心理，加剧了患者的精神上的伤害。大多数人们只要一想到肿瘤都会联想起一幅凄凉的图景，甚至于很多的癌症患者都不是因为疾病而死，而是被巨大的恐惧感而压垮的。目前恐癌心理已经成为社会公共心理的一种。

一、什么是肿瘤？

肿瘤是一种普遍的疾病，是一种可以伴随衰老而出现的疾病，也可以说肿瘤是人们生命中的一部分。有的人在患上肿瘤以后会觉得命运对于他来说不公平。一旦患上肿瘤，就会觉得自己是一个特别不幸的人，为什么生活中千千万万的人都与肿瘤无缘，只有我受到了疾病的垂青呢？其实肿瘤的发生远远要比人们想象中普遍和常见。早在 20 世纪 80 年代末，美国就有医学专家报告说，在对 80 岁上下的老年人进行尸解中，有 1/4 的人体内都患有肿瘤，但是这些老年人在生前却都没有与肿瘤有关的任何症状，他们的死亡都是由于其他的疾病和原因所造成的。所以也就是说，在老年人体内出现肿瘤是十分自然的事情，而最近有在欧洲从事免疫学研究的海归学者说到，80 岁左右的老人无一例外，身体内全部

都患有隐匿性，并且没有任何症状的肿瘤，同时他还预计如果人的平均寿命能够达到 100-120 岁之间，那么每个人体内的肿瘤将会有 3-4 个。肿瘤的发生率是很高的，但是在大多数的情况下，肿瘤并不是威胁老年人生存质量的必要原因，或者在一定的条件下，也并不影响它们的生存期限。多数上了年纪的老年人都会出现肿瘤，这是一种伴随机体衰老过程而难以避免的生理现象，就像是老年人会出现骨质疏松以及脑组织变性一样，越到老年机体内细胞的复制次数就越多，出偏差的概率也就会越高，再加上老年人自身免疫的监视、识别和清理系统等功能逐渐的弱化，偏差也就会逐渐的增多，所以异常分化的癌细胞很难被识别和及时的清除。

二、肿瘤只是一种慢性病

对于大多数的肿瘤患者来说，他们患的只不过是一种和冠心病以及高血压一样的慢性疾病，是一种比较棘手，且治疗有一定难度的疾病，但绝对不是不治之症。恶性肿瘤有时候比冠心病和糖尿病还要好得多，有不少的肿瘤患者在五年以后还可以完全稳定，甚至是治愈的情况出现，并且不需要定期的用药。但是冠心病、糖尿病以及高血压等都是需要终身服用药物来维持的。

三、肿瘤的发生是一个慢性过程

根据研究显示，肿瘤的生长其实是一个长期渐进的过程，要经历多个阶段，从正常的细胞在演变成癌细胞，最后在形成肿瘤，通常需要 10-20 年左右，甚至可能还需要根长的时间，只有当危险因素对机体的防御体系损害严重，并且修复能力降低的时候，细胞内的基因变异并累积到一定的程度上的时候，肿瘤才会发生。所以尽管大多数的肿瘤患者病情朝进行式方向发展，但是也会跟大多数的慢性病患者一样，有一个较长的潜伏期，并且在短时间内都不会发作。而肿瘤从发作到死亡，还需要一个比较漫长的发展过程，只需要做到早发现，早治疗，肿瘤的患者就不会迅速地走向死亡。要相信肿瘤并不可怕！

得了肝硬化要如何调理啊

何小梅

乐山市中医医院肝胆胰脾外科 614000

〔中图分类号〕R657.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-091-02

作为人体重要的脏器之一，肝脏对于人们的健康具有重要的影响。总的来看，肝脏具有储存肝糖、去氧化以及分泌

蛋白质等重要功能，因此，一旦肝脏出现问题，则往往不利于患者健康的合理保障。相关调查显示，近年来，由于受到

多种因素的影响,肝硬化问题在我国的发生率出现了一定的提升。在本文中,研究人员对于肝硬化进行了说明,同时,其着重介绍了肝硬化患者的调理方法,旨在为广大肝硬化患者提供健康指导。

一、肝硬化及其危害

作为常见的消化系统疾病之一,肝硬化的本质是一种慢性进行性肝病。现阶段,临床领域对于该病的发病机制仍处于研究过程中,该病与患者营养不良、长期饮酒、病毒性肝炎以及循环功能障碍等具有一定的关联性。对于患者而言,该病可导致患者出现乏力、消瘦、黄疸、腹胀、食欲减退以及下肢水肿等临床症状,进而不利于患者的健康。

二、肝硬化患者的调理方法

(一) 合理戒除烟酒

相关研究表明,吸烟与酗酒等不良生活嗜好均会对肝脏造成严重负担,对于肝硬化患者而言,在调理过程中,其首要任务是及时戒除烟酒,从而有效实现自身健康的维系。大量研究数据指出,过量饮酒可导致患者出现酒精性肝硬化,继而出现更为严重的消化道出血症状,进而影响患者健康。因此,肝硬化患者做好烟酒的戒除是十分必要的。

(二) 有效调整患者日常饮食结构

大量研究数据表明,肝硬化往往与患者日常饮食具有较为密切的关联性,因此患者在调理过程中应合理做好日常饮食结构的科学调整,从而确保合理膳食。在这一问题上,建议患者以高维生素、高热量以及高脂肪的食物作为饮食首选。应合理做好果蔬的充分摄取,从而满足身体所需的营养物质。肝硬化会导致人体蛋白质合成受到影响,因此,为了有效实现对于肝性脑病的科学预防,患者在日常生活中应积极做好对于富含蛋白质食材的选择。例如在饮食过程中,患者可以将瘦肉和奶酪进行适当混合后食用,从而实现对于酪蛋白的

充分补充。此外,由于肝硬化可导致患者出现下肢水肿问题,因此,在日常饮食过程中,医疗人员建议患者合理控制水份的摄入,降低体内水钠储留的发生几率。在饮食过程中,为了有效实现对于低钾问题的合理规避,建议患者适当食用一些富含钾元素的食物,如柑橘、芹菜、蘑菇等食物。

(三) 严格遵医嘱进行药物的使用

对于肝硬化患者而言,严格遵医嘱进行药物的使用往往有利于帮助患者治疗疾病,减轻肝脏的负担,促进患者的预后健康。在此过程中需要特别强调一点,即患者不可私自更改药物使用剂量或者停药,若针对药物使用剂量存在疑问时,及时咨询医生,从而有效确保治疗效果。

(四) 积极养成良好的作息习惯

大量调查数据显示,长期熬夜往往可导致人体免疫力水平的降低,从而不利于患者健康的维系。在日常生活中,医疗人员建议患者合理做好日常作息习惯的科学调整,早睡早起,保证每日充足的睡眠时间,以便减轻肝脏负担。有研究表明,通过合理调整睡眠时间,人体肝脏排毒功能得到显著提升,从而确保日常生理功能的科学运作。

(五) 提升患者情绪控制能力

医疗人员指出,在日常生活中,肝硬化患者容易产生紧张、焦虑、抑郁不安等负面心理情绪,从而不利于生活质量的科学保障。针对这一问题,在日常生活中,医疗人员建议患者学会对自身情绪进行科学控制,及时消除不良情绪。总的来看,通过提升患者情绪控制能力,从而有效提升了自身健康水平,提高了患者生活质量。

对于肝硬化患者而言,通过合理调理,有利于实现临床症状的改善与肝脏健康的维系,对于患者预后生活质量的提升具有良好的促进意义,以便早日摆脱疾病困扰,合理优化患者身体健康水平。

谈谈关节置换的相关问题

钱智斌

成都市龙泉驿区中医医院骨伤科 610100

[中图分类号] R68

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 11-092-02

一、什么是关节置换?

随着人类对关节的活动量的增高,逐渐对关节的要求也较高,在以往关节的疾病上,如关节结核、关节感染等治疗的方法就是进行关节融合手术,而关节融合手术只能够解决患者的疼痛症状,对于关节功能是没有办法进行恢复的。而随着社会水平的不断进步以及科技的发展,膝关节和髋关节已经形成了非常成熟的关节置换水平,髋关节手术如:创伤性股骨头骨折和骨折,甚至是年轻人的股骨头坏死等都可以进行髋关节置换术来治疗。而膝关节就更加广泛了,膝关节骨性关节炎的发病率较高,在南方甚至是国外关节置换手术的成功率较高,且随着科技的发展,目前在踝关节、肩关节、肘关节甚至是腕关节等部位都可以进行关节置换术,以下将分别了解髋关节置换术和膝关节置换术。

二、什么是髋关节置换术?

临床上常见的髋关节置换术是一种具有成熟的关节置换手术,是指利用人工髋关节的假体来替换病变的髋关节,从而使患者的髋关节可以恢复到正常的活动和功能,而常见的髋关节置换术有两种:半髋关节置换和全髋关节置换术,而进行髋关节置换术,可以有效的减轻患者的关节疼痛现象,并且改善患者畸形的髋关节,从而恢复髋关节的功能,如髋关节骨关节炎和股骨头无菌性坏死以及髋臼发育不良等。

三、髋关节置换术适用于哪些病症?

1. 适用于关节周围出现病变的患者,人工全髋关节置换术可以治疗强直性脊柱炎以及股性关节炎和缺血性股骨头坏死等,一般患者年龄在60岁以上,而患有强直性脊柱炎的患者,年龄更为广泛。

2. 适用于关节周围出现骨折的患者,如头下型或者经颈型的股骨颈骨折,再入粗隆间骨折和髋臼骨折等疾病。