

持续沙哑喉部不适,谨防喉癌来袭

程晓铮

在日常生活中,我们可能都有过喉咙沙哑、不适的经历,比如过度用嗓、感冒等。然而,如果喉咙沙哑、不适的症状持续存在,且没有明显的好转迹象,那就需要引起高度警惕了,因为这可能是喉癌发出的信号。

一、喉癌概述

喉癌是头颈部常见的恶性肿瘤之一,主要发生在喉部的上皮组织。喉部是我们呼吸、发声的重要器官,它由声带、会厌、喉室等结构组成。喉癌可以发生在喉部的任何部位,但最常见的是声带部位。

喉癌的发病原因目前尚未完全明确,但一般认为与以下因素有关:

- 吸烟:**吸烟是喉癌的主要危险因素之一。烟草中含有多种致癌物质,如尼古丁、苯并芘等,这些物质可以损伤喉部的上皮细胞,导致细胞癌变。
- 饮酒:**长期大量饮酒也会增加喉癌的发病风险。酒精可以刺激喉部黏膜,使其充血、水肿,长期作用下容易发生癌变。
- 病毒感染:**人乳头瘤病毒(HPV)感染与喉癌的发生有一定的关系。特别是高危型HPV感染,可能会导致喉部细胞的异常增生,进而发展为喉癌。
- 环境因素:**长期暴露在有害化学物质(如芥子气、石棉等)、粉尘、放射性物质等环境中,也可能诱发喉癌。
- 遗传因素:**少数喉癌患者有家族遗传倾向,如果家族中有喉癌患者,那么其他成员患喉癌的风险可能会增加。

二、喉癌的症状

喉癌的早期症状往往不明显,容

易被忽视。随着病情的发展,会出现一系列症状,其中最常见的是声音嘶哑。如果声音嘶哑持续时间超过两周,且经过休息和治疗后仍没有好转,就应该及时就医,进行进一步的检查。

除了声音嘶哑,喉癌还可能出现以下症状:

- 喉咙疼痛:**喉咙疼痛是喉癌的常见症状之一,尤其是在吞咽时疼痛会加重。这种疼痛可能是持续性的,也可能是间歇性的。
- 咳嗽:**喉癌患者可能会出现刺激性咳嗽,咳嗽时可能会伴有痰中带血。
- 呼吸困难:**当喉癌侵犯喉部的气道时,会导致呼吸困难。患者可能会感到吸气困难、呼气费力,严重时甚至会出现窒息。
- 颈部肿块:**喉癌患者在颈部可能会摸到肿块,这是由于癌细胞转移到颈部淋巴结引起的。肿块通常质地较硬,活动度差,按压时可能会有疼痛。

三、喉癌的诊断

如果出现上述症状,医生会根据患者的病史、症状、体征进行初步诊断。为了明确诊断,还需要进行一系列的检查,如喉镜检查、喉部CT或MRI检查、病理活检等。

1.喉镜检查:喉镜检查是诊断喉癌的重要方法之一。通过喉镜可以直接观察喉部的结构,发现病变部位,并取组织进行病理活检。喉镜检查包括直接喉镜、间接喉镜和纤维喉镜等。

2.喉部CT或MRI检查:这些检查可以帮助医生了解喉部肿瘤的大小、位置、侵犯范围以及周围组织的情

况,为制定治疗方案提供依据。

3.病理活检:病理活检是诊断喉癌的金标准。通过喉镜取病变组织进行病理检查,在显微镜下观察细胞的形态和结构,确定是否为癌细胞。

四、喉癌的治疗

喉癌的治疗方法主要包括手术治疗、放疗、化疗以及综合治疗等。治疗方法的选择取决于肿瘤的分期、患者的身体状况等因素。

- 手术治疗:**手术是喉癌的主要治疗方法之一。根据肿瘤的部位、大小和侵犯范围,手术方式可以分为喉部分切除术和喉全切除术。喉部分切除术可以保留部分喉部结构和功能,如声带、会厌等,术后患者的发音和吞咽功能可能会受到一定程度的影响,但相对较轻。喉全切除术则需要切除整个喉部,术后患者需要通过气管造口呼吸,并且失去了发音功能。
- 放疗:**放疗可以单独使用,也可以与手术联合使用。对于早期喉癌,放疗可以达到与手术相似的治疗效果,同时可以保留喉部的结构和功能。对于晚期喉癌,放疗可以作为辅助治疗,减轻症状,延长生存期。
- 化疗:**化疗主要用于晚期喉癌或复发转移的患者。化疗药物可以通过血液循环到达全身各个部位,杀死癌细胞。化疗可以单独使用,也可以与放疗联合使用。
- 综合治疗:**对于一些中晚期喉癌患者,综合治疗可以提高治疗效果。综合治疗通常包括手术、放疗和化疗等多种治疗方法的联合应用。

了解泪囊炎的症状、病因和治疗方法

肖 潇

有很多,比如先天性的鼻泪管膜未打开,使得婴儿出生后就可能面临泪囊炎的风险;炎症也是常见原因,长期的结膜炎、慢性鼻炎等疾病可能造成鼻泪管堵塞,最终导致泪囊炎,这是泪囊炎最常见的病因之一;此外,泪道阻塞也可能是由于异物引起的,比如一些其他的东西长在了泪囊里面,阻碍了泪液的正常流通。

2.细菌感染

毒力强的细菌感染,或泪液中存在细菌引发泪囊感染和炎症。急性泪囊炎常是慢性泪囊炎的急性发作,原因是毒力强的细菌,如链球菌或混合肺炎链球菌等感染所致。慢性泪囊炎也可能是由于患者长时间患沙眼,慢性结膜炎或慢性鼻炎,累及鼻泪管黏膜,造成鼻泪管阻塞后,泪液淤积在泪囊中,容易滋生细菌。常见的细菌还包括葡萄球菌和绿脓杆菌等。经常受到细菌感染的人更容易患上泪囊炎,例如一些全身性感染疾病,如流行性感冒、猩红热、白喉、结核等,可能通过血源性传播导致泪囊炎。

3.过敏性疾病

过敏原接触眼睛引起炎症反应,进而导致泪囊炎。当过敏原接触到眼睛时,会引起炎症反应。过敏性疾病也是导致泪囊炎的一种原因,比如自身是过敏体质的人,容易发生过敏性鼻炎,鼻腔内分泌物增多,流入泪管,引起泪液在泪囊内积聚,导致泪囊炎的发生。

三、泪囊炎的治疗方法

1.药物治疗

泪囊炎患者可局部滴用各种抗生

素滴眼液,如妥布霉素滴眼液、左氧氟沙星滴眼液、盐酸洛美沙星滴眼液等,这些滴眼液能直接作用于眼部,有效减轻疼痛和炎症,杀死细菌。对于感染较为严重的患者,还需全身用抗生素,如口服头孢克肟、左氧氟沙星胶囊等,或者静脉注射抗生素。但全身用药应在医生的指导下进行,以确保用药安全。

2.泪囊冲洗

泪囊炎冲洗是一种常见的治疗方法。医生通过软管引入生理盐水或其他药物,将泪囊内的物质排出,缓解炎症。具体过程包括消毒准备、麻醉、泪道冲洗和结果判断四个步骤。首先对眼部周围进行清洁消毒,减少感染风险,医生戴上无菌手套。然后使用麻醉药水进行局部麻醉,麻醉药物滴入眼内后静置几分钟以保证麻醉效果。接着用生理盐水通过泪小点进行冲洗,通常用一个软管连接泪小点和盛装生理盐水的注射器,慢慢推动注射器,将生理盐水推入泪道。最后如果冲洗液能够顺利从另一个泪小点或鼻腔排出,说明泪道是通畅的;如果冲洗液不能排出,或者从泪小点反流而出并伴有脓液,则说明泪道不通。在进行泪囊炎冲洗的过程中,如果出现眼部不适、眼痛等情况,需要及时告知医生。同时,泪囊炎冲洗后,如果症状没有明显改善或者反复发作,需要再次就医,可能需要进一步的检查或治疗。

3.手术治疗

对于持续发作或抗生素治疗不好的患者,需要进行手术治疗。常见的手术方式有泪囊探查、冲洗,清除病变组

织,安装植入物维持通畅。例如鼻泪管支架植入术,使用泪道探针经由眼部泪小管转进下鼻道,将支架导入器和支架依次逆行送入泪囊,然后用缝线将支架固定。用生理盐水冲洗泪道使通畅,必要时可以在生理盐水中加入抗生素(如庆大霉素、妥布霉素)和糖皮质激素(如地塞米松等)以抗炎抗感染。还有鼻内窥镜下鼻腔泪囊吻合术,于内窥镜下使泪囊与鼻腔黏膜吻合,以引流生理盐水、抗生素如妥布霉素等,在泪道冲洗通畅后,用自身膨胀海绵塞入泪囊鼻腔吻合处以扩张泪囊,外加小块膨胀海绵压迫泪囊游离瓣,2-3周后取出膨胀海绵。泪囊炎患者可以选择鼻泪管支架植入术、鼻腔泪囊吻合术等手术进行治疗,同时使用抗生素控制感染,但不同手术方式的步骤不同。

泪囊炎的手术治疗目前主要有三种方法:第一种手术方式:泪道植管手术是相对保守的手术,手术的过程是指将泪道重新打开,植入一根导管,用导管的支撑作用使泪道重新开放,手术的时间比较短,一般在半小时以内。第二种手术方式:鼻腔泪囊吻合术主要用于泪道探通置管手术失败以后的泪囊炎,手术相对比较复杂,是指将泪囊暴露,把鼻腔与泪囊连接起来,制作出一个人工的通道,就能够使泪道的引流重新恢复正常。第三种手术方式:泪囊摘除手术一般来说主要针对一些老年女性患者,如果泪囊的功能不是很好,这个时候可能就需要尽快地进行泪囊摘除。

(作者单位系山东省眼科研究所)

认识高血压,为健康保驾护航

李西岩

随着年龄的增长,血管弹性逐渐下降,血压也容易升高。40岁以上人群高血压的发病率明显高于年轻人。

(2)性别

一般来说,男性在中年以前高血压的发病率高于女性,但女性在绝经后高血压的发病率会迅速上升。

(3)种族

不同种族人群高血压的发病率和发病机制可能存在差异。例如,黑人群高血压的发病率较高,且对盐更为敏感。

三、高血压的症状

1.早期症状

高血压早期可能没有明显症状,部分患者可能会出现头痛、头晕、疲劳、心悸等不适,但这些症状往往缺乏特异性,容易被忽视。

2.中后期症状

随着病情的进展,高血压可能会对心、脑、肾等重要器官造成损害,从而出现相应的症状。

(1)心脏损害

可能出现胸闷、气短、心悸、呼吸困难等症状,严重时可能导致心力衰竭。长期高血压还可能引起冠心病,出现心绞痛、心肌梗死等症状。

(2)脑部损害

头痛、头晕、耳鸣、记忆力减退、失眠

五、喉癌的预防

喉癌的预防至关重要,以下是一些预防喉癌的建议:

- 戒烟限酒:**吸烟和饮酒是喉癌的主要危险因素,戒烟限酒可以有效降低喉癌的发病风险。
- 避免过度用嗓:**长期过度用嗓会对喉部造成损伤,容易引发喉部疾病。因此,在日常生活中要注意保护嗓子,避免大声喊叫、长时间唱歌等。
- 注意饮食:**多吃新鲜蔬菜和水果,少吃辛辣、油腻、刺激性食物,避免食用过烫的食物。
- 避免接触有害物质:**尽量避免接触有害化学物质、粉尘、放射性物质等,如果工作需要接触这些物质,要做好防护措施。
- 定期体检:**定期进行喉部检查,特别是对于长期吸烟、饮酒、有喉部疾病史的人群,要及时发现和及时治疗喉部的病变。

总之,持续沙哑、喉咙不适可能是喉癌的早期信号,如果出现这种情况,一定要及时就医,进行全面的检查和诊断。同时,我们要加强对喉癌的认识和了解,采取有效的预防措施,降低喉癌的发病风险。只有这样,我们才能更好地保护我们的喉部健康,享受美好的生活。

喉癌是一种严重威胁人类健康的疾病,但只要我们提高警惕,做到早发现、早诊断、早治疗,就能够有效地提高治愈率,延长生存期。希望大家都能关注自己的喉部健康,远离喉癌的困扰。(作者单位系郑州大学第一附属医院)

了解慢性胃炎,远离胃病困扰

姚友平

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,影响着许多人的身体健康。据统计,我国慢性胃炎的发病率相当高,由于其症状多样且容易反复,给患者带来了不少困扰。

一、慢性胃炎的定义与分类

慢性胃炎是指不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病变。根据病理组织学改变和病变在胃的分布部位,可分为慢性非萎缩性胃炎、慢性萎缩性胃炎和特殊类型胃炎三大类。

- 慢性非萎缩性胃炎**
也称为慢性浅表性胃炎,是指胃黏膜以淋巴细胞、浆细胞浸润为主,不伴有胃黏膜萎缩性改变。一般症状相对较轻,经过适当治疗 and 生活方式调整,多数患者可恢复良好。
- 慢性萎缩性胃炎**
胃黏膜已发生萎缩性改变,常伴有肠上皮化生、异形增生等。病情相对较重,有一定的癌变风险,需要密切监测和规范治疗。
- 特殊类型胃炎**
由特殊病因引起,如感染、药物、自身免疫等。种类繁多,治疗方法因病因不同而各异。

二、慢性胃炎的病因

1.幽门螺杆菌(Hp)感染

Hp是引起慢性胃炎的主要病因之一。它能够在胃内长期存活,破坏胃黏膜屏障,引发炎症反应。Hp可以通过口口传播(如共用餐具、接吻等)和粪口传播(如水源污染等)。

2.不良饮食习惯

长期食用辛辣、油腻、刺激性食物,会对胃黏膜造成直接刺激,增加慢性胃炎的发生风险。饮食不规律,如暴饮暴食、过度饥饿、不吃早餐等,也会影响胃的正常消化功能,导致胃黏膜受损。

3.长期大量饮酒

酒精可直接刺激胃黏膜,引起黏膜充血、水肿,甚至糜烂、出血。长期饮酒还会影响胃黏膜的血液循环,降低其修复能力。

4.吸烟

烟草中的尼古丁等有害物质不仅会刺

激胃黏膜,还会影响胃的蠕动和排空功能,从而诱发慢性胃炎。

5.药物因素

某些药物如非甾体类抗炎药(如阿司匹林、布洛芬等)、抗生素、糖皮质激素等,长期使用可能会对胃黏膜造成损伤。

6.精神因素

长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,可通过神经内分泌系统影响胃的消化功能,导致慢性胃炎的发生。

三、慢性胃炎的症状

慢性胃炎的症状因人而异,部分患者可能没有明显症状,仅在体检时被发现。常见的症状包括:

- 上腹部疼痛**
疼痛程度不一,可为隐痛、胀痛、钝痛等。疼痛一般无规律性,可在进食后加重或缓解。
- 饱胀感**
患者常感到上腹部饱胀不适,尤其是在进食后。饱胀感可能会持续较长时间,影响食欲。
- 恶心、反酸**
部分患者会出现恶心、呕吐的症状,尤其是在进食不当或情绪波动时。呕吐物一般为胃内容物,严重时可有胆汁。
- 食欲不振**
由于胃部不适,患者往往食欲减退,对食物缺乏兴趣。长期食欲不振可导致体重下降、营养不良等问题。
- 便秘、大便**
患者可能会频繁嗝气,即从胃中排出气体。反酸是指胃内的酸性物质反流至食管和口腔,引起烧心、胸骨后疼痛等症状。

四、慢性胃炎的诊断方法

容量,降低血压。常见的利尿剂有氢氯噻嗪、呋达帕胺等。
(3)肾脏损害
早期可能仅有夜尿增多、蛋白尿等症状。随着病情进展,可出现肾功能减退,甚至发展为尿毒症。

(4)眼底损害
可能出现视力模糊、眼底出血、视网膜动脉硬化等症状。

四、高血压的治疗措施

1.生活方式干预
低盐饮食:减少食盐摄入,有助于降低血压。建议每人每天食盐摄入量不超过5克。
控制体重:肥胖患者应通过合理饮食和运动等方式减轻体重,降低血压。
适量运动:坚持适量的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,可有助于降低血压。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

(2)降压药物的选择
医生会根据患者的具体情况,如年龄、性别、高血压的严重程度、并发症等,选择合适的降压药物。一般来说,原发性高血压患者通常需要长期服用降压药物,以控制血压。

(3)降压药物的使用原则
小剂量开始:初始治疗时应采用小剂量药物,逐渐增加剂量,以避免血压下降过快过低。
优先选择长效制剂:长效降压药物可

1.胃镜检查

胃镜检查是诊断慢性胃炎的主要方法。通过胃镜,可以直接观察胃黏膜的病变情况,如充血、水肿、糜烂、溃疡等。同时,还可以取胃黏膜组织进行病理检查,明确病变的性质和程度。

2.幽门螺杆菌检测

检测Hp对于慢性胃炎的诊断和治疗具有重要意义。常用的检测方法有尿素呼气试验、血清学检测、胃镜下活检等。尿素呼气试验是一种无创、简便的检测方法,患者只需口服含有标记过的尿素的试剂,然后检测呼出气体中的尿素含量,即可判断是否感染Hp。

3.胃液分析

胃液分析可以了解胃的分泌功能,对于判断慢性胃炎的类型和严重程度有一定帮助。但由于该检查方法较为复杂,目前在临床上应用较少。

4.血清学检查

检测血清中的胃蛋白酶原、胃泌素等指标,可以反映胃黏膜的功能状态和萎缩程度。血清学检查不能作为确诊慢性胃炎的唯一依据,需要结合其他检查方法进行判断。

五、慢性胃炎的治疗措施

1.一般治疗

(1)调整生活方式:患者应养成良好的饮食习惯,定时定量进餐,避免食用辛辣、油腻刺激性食物,戒烟限酒,保持心情舒畅。
(2)注意休息:避免过度劳累,保证充足的睡眠。

2.药物治疗

(1)抗幽门螺杆菌治疗:对于Hp阳性的慢性胃炎患者,应进行抗Hp治疗。目前常用的治疗方案是质子泵抑制剂(如奥美拉唑、兰索拉唑等)、铋剂(如枸橼酸铋钾等)和两种抗生素(如阿莫西林、克拉霉素等)联合使用,疗程一般为10-14天。
(2)抑制胃酸分泌:对于胃酸分泌过多的患者,可使用质子泵抑制剂或H2受体拮抗剂(如雷尼替丁、法莫替丁等)来减少胃酸分泌,缓解症状。

3.中医疗疗

中医对慢性胃炎的治疗有一定的特色和优势。根据患者的症状、舌象、脉象等进行辨证论治,采用中药汤剂、针灸、推拿等方法进行治疗。
例如,对于脾胃虚弱型的患者,可以采用健脾益气的中药进行治疗;对于肝郁气滞型的患者,可以采用疏肝理气的中药进行治疗。

六、慢性胃炎的预防策略

1.养成良好的饮食习惯
饮食要清淡、易消化,多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物。避免食用过多的辛辣、油腻、刺激性食物,减少咖啡、浓茶等刺激性饮品的摄入。定时定量进餐,不要暴饮暴食,也不要过度饥饿。
2.注意饮食卫生
养成饭前便后洗手的好习惯。避免共用餐具、水杯等,防止幽门螺杆菌感染。不吃不洁食物,不喝生水。

3.戒烟限酒

吸烟和饮酒对胃黏膜有很大的损害,应尽量避免。如果无法完全戒烟限酒,也应尽量减少吸烟和饮酒的量。

4.保持心情舒畅

长期精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪会影响胃的消化功能,增加慢性胃炎的发生风险。应学会调节自己的情绪,保持心情舒畅,可以通过运动、听音乐、旅游等方式缓解压力。

5.定期体检

对于有慢性胃炎家族史、长期不良饮食习惯、幽门螺杆菌感染等高危人群,应定期进行胃镜检查和幽门螺杆菌检测,以便早期发现和及时治疗慢性胃炎。

(作者单位系首都医科大学附属北京同仁医院)

以每天服用一次,能够平稳控制血压,减少血压波动。

联合用药:对于单药治疗效果不佳的患者,可以采用联合用药的方式,以提高降压效果。

个体化治疗:不同患者对降压药物的反应可能不同,应根据患者的具体情况进行个体化治疗。

五、高血压的预防策略

1.一级预防

普及高血压防治知识,提高公众对高血压的认识。倡导健康的生活方式,如低盐饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等。定期进行健康体检,尤其是有高血压家族史、肥胖、长期精神紧张等高危人群,应及早发现高血压的危险因素,并采取相应的预防措施。

2.二级预防

对已确诊的高血压患者,应积极进行治疗,控制血压,预防并发症的发生。定期随访,监测血压变化,调整治疗方案。加强对患者的健康教育,提高患者的治疗依从性。

3.三级预防

对已发生并发症的高血压患者,应积极进行治疗,延缓病情进展,提高生活质量。加强康复护理,促进患者功能恢复。

(作者单位系郑州大学附属洛阳中心医院)

本版投稿邮箱:
0554-6657551
189 9404 5261