

## 合理运动是预防慢性疾病的利器

王会池

慢性疾病已成为威胁人类健康的主要因素。高血压、糖尿病、心血管疾病、肥胖症等慢性疾病不仅给患者带来身体上的痛苦,也给家庭和社会带来沉重的经济负担。然而,很多人可能不知道,合理运动是预防慢性疾病的有力武器。

### 一、慢性疾病的现状及危害

慢性疾病是指病程长、病情迁延不愈、缺乏确切的传染性生物病因证据、病因复杂或病因未完全确认的疾病总称;常见的慢性疾病包括心血管疾病、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、癌症等。

这些慢性疾病不仅给患者带来身体上的痛苦,还会给家庭和社会带来沉重的经济负担。例如,糖尿病患者需要长期服用药物或注射胰岛素,同时还需要定期监测血糖、控制饮食等,这不仅增加了医疗费用,还影响了患者的生活质量。心血管疾病则是导致全球死亡的主要原因之一,每年有数百万人因心血管疾病而失去生命。

### 二、运动对预防慢性疾病的作用

#### 1.控制体重

肥胖是许多慢性疾病的危险因素,如糖尿病、高血压、心血管疾病等。运动可以增加能量消耗,帮助人们控制体重。当我们进行运动时,身体会消耗热量,从而减少脂肪的堆积。此外,运动还可以提高新陈代谢率,使身体在休息时也能消耗更多的能量。

#### 2.降低血压

高血压是心血管疾病的重要危险因素。适当的运动可以降低血压,减少心血管疾病的发生风险。运动可以使心脏更强壮,每次心跳输出的血量增加,从而

降低血压。此外,运动还可以促进血管扩张,降低血管阻力,进一步降低血压。

#### 3.调节血糖

糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或作用障碍引起的代谢性疾病。运动可以提高胰岛素敏感性,促进血糖的利用和代谢,从而降低血糖水平。运动还可以增加肌肉对葡萄糖的摄取和利用,减少肝脏对葡萄糖的输出,有助于控制血糖。

#### 4.改善心血管功能

心血管疾病是全球死亡的主要原因之一。运动可以增强心脏和血管的功能,降低心血管疾病的发生风险。运动可以使心脏更强壮,每次心跳输出的血量增加,从而提高心脏的功能。此外,运动还可以促进血管扩张,增加血管弹性,降低血压和血脂,减少心血管疾病的发生风险。

#### 5.增强免疫力

适当的运动可以增强免疫力,提高身体的抵抗力。运动可以促进血液循环,增加白细胞的数量和活性,提高身体的免疫功能。此外,运动还可以减少压力和焦虑,改善睡眠质量,这些都有助于提高免疫力。

### 三、如何进行合理运动

#### 1.选择适合自己的运动方式

不同的人有不同的身体状况和运动需求,因此需要选择适合自己的运动方式。一般来说,有氧运动如快走、跑步、游泳、骑自行车等是比较适合大多数人的运动方式。这些运动可以提高心肺功能,增强身体的耐力。此外,力量训练如举重、俯卧撑、仰卧起坐等也可以增强肌肉力量,提高身体的代谢率。对于老年人和身体较

弱的人来说,可以选择一些较为轻松的运动方式如散步、太极拳、瑜伽等。

#### 2.控制运动强度和时间

运动强度和时间的控制非常重要。如果运动强度过大或时间过长,可能会导致身体疲劳、受伤等问题。一般来说,运动强度可以通过心率来控制。对于大多数人来说,运动时的心率应该控制在最大心率的60%—80%之间。最大心率可以通过公式“220-年龄”来计算。例如,一个40岁的人,最大心率为220-40=180次/分钟。那么他运动时的心率应该控制在180×60%=108次/分钟到180×80%=144次/分钟之间。运动时间一般来说,每次运动的时间应该在30分钟以上,每周运动的次数应该在3至5次。

#### 3.注意运动前的热身和运动后的放松

运动前的热身和运动后的放松非常重要。热身可以帮助身体逐渐适应运动的强度,减少受伤的风险。热身可以包括一些简单的活动如快走、慢跑、拉伸等。运动后的放松可以帮助身体逐渐恢复到安静状态,减少肌肉酸痛和疲劳。放松可以包括一些简单的活动如慢走、拉伸、深呼吸等。

#### 4.坚持长期运动

运动对预防慢性疾病的作用是长期的,因此需要坚持长期运动。不能三天打鱼两天晒网,只有坚持长期运动,才能达到预防慢性疾病的效果。

### 四、运动的注意事项

#### 1.避免在恶劣的环境下运动

在恶劣的环境下运动可能会对身体造成伤害。例如,在高温、高湿度、寒冷、大风等天气条件下运动,可能会导致中暑、

冻伤、感冒等问题。因此,在选择运动时间和地点时,应该尽量避免在恶劣的环境下运动。

#### 2.注意饮食和休息

运动需要消耗能量和营养物质,因此需要注意饮食和休息。在运动前,应该适当进食一些易消化的食物,如水果、面包等,以提供足够的能量。在运动后,应该及时补充水分和营养物质,如蛋白质、碳水化合物等,以帮助身体恢复。此外,还需要保证充足的睡眠,以提高身体的免疫力和恢复能力。

#### 3.避免过度运动

过度运动可能会对身体造成伤害。如果运动强度过大或时间过长,可能会导致身体疲劳、受伤等问题。因此,在进行运动时,应该根据自己的身体状况和运动能力,逐渐增加运动强度和时间,避免过度运动。

#### 4.注意身体的反应

在运动过程中,应该注意身体的反应。如果出现头晕、恶心、呼吸困难、胸痛等不适症状,应该立即停止运动,并寻求医生的帮助。

总之,合理运动是预防慢性疾病的一种有效手段。通过选择适合自己的运动方式、控制运动强度和时间、注意运动前的热身和运动后的放松、坚持长期运动等方法,可以有效地预防慢性疾病的发生。同时,在进行运动时,还需要注意避免在恶劣的环境下运动、注意饮食和休息、避免过度运动、注意身体的反应等问题,以确保运动的安全和有效。希望大家都能养成良好的运动习惯,拥有健康的身体。

(作者单位系中山大学公共卫生学院)

## 肺癌的主要病理类型及 CT 表现

张玲玲

肺癌是全球范围内的常见恶性肿瘤之一,对人类的生命健康有着严重威胁,肺癌的发病率和死亡率一直居高不下,已成为全球公共卫生领域的重要挑战。了解肺癌的主要病理类型及其 CT 表现,对于早期发现、诊断和治疗具有重要意义。本文将和大家聊一聊肺癌的几种主要病理类型,以及它们在 CT 影像上的表现特征,同时也提出一些肺癌检查诊断的注意事项,希望可以帮助大家更好地认识与应对这一疾病。

### 一、肺癌的主要病理类型

#### 1.腺癌

腺癌是肺癌中最常见的病理类型,大约占原发性肺癌的50%~60%。腺癌多是生长在肺边缘的小支气管粘液腺中,与吸烟关系不大;腺癌倾向于管外生长,也可循肺泡壁蔓延。早期肺腺癌(如不典型腺癌样增生、原位癌及部分微浸润癌)在CT上表现为磨玻璃结节(GGO),随之细胞数量增多及肺泡腔塌陷,腺癌(部分微浸润癌及全部浸润癌)会表现为实性结节,并呈现出大小不一的特征。腺癌富含血管,局部侵犯和血行转移较鳞癌早,易转移至肝、脑和骨,且更加容易累及胸膜而引起胸腔积液。

#### 2.鳞状上皮细胞癌(鳞癌)

鳞癌在老年男性中比较多见,与吸烟密切相关,在原发性肺癌中约占20%~30%。鳞癌多发生在肺段或肺段以上支气管,并有向管腔内生长的倾向,在早期常引起支气管狭窄,导致肺不张或阻塞性肺炎。癌组织易变性,坏死,容易形成癌性空洞,其生长缓慢,转移晚,手术切除的机会相对多,且5年生存率较高。

#### 3.小细胞未分化癌(小细胞癌)

小细胞癌属于肺癌中恶性程度最高

的一种类型,约占原发性肺癌的10%~20%。患者一般年龄较轻,40~50岁居多,且多数有吸烟史。小细胞癌多发于肺门附近的支气管,倾向于粘膜下层生长,常会侵犯管外肺实质,易与肺门、纵隔淋巴结融合成团块。此类型的癌细胞生长较快,侵袭力强,远处转移较早,易转移至脑、肝、骨、肾上腺等脏器。

#### 4.其他类型肺癌

除了腺癌、鳞癌和小细胞癌外,肺癌还包括大细胞未分化癌(大细胞癌)、细支气管——肺泡癌(肺泡癌)及腺鳞癌等类型。大细胞癌:可发生在肺门附近或肺边缘的支气管,一般癌细胞较大,但大小不一,常呈多角形或不规则形,呈实性巢状排列。大细胞癌转移相对晚一些,手术切除机会较大。

肺泡癌:是腺癌的一个亚型,患者通常发病年龄较轻,男女发病率近似,约占原发性肺癌的5%~10%。表现有结节型与弥漫型,结节型典型CT表现为肺腺癌类似;弥漫型典型CT表现为单肺或双肺多发斑片实变影,与肺部感染比较相似,但患者无明显肺部感染表现,影像上显示病灶广泛但患者症状较轻。

腺鳞癌:鳞癌和腺癌混合存在,相对来说较为少见。

### 二、肺癌的 CT 表现

#### 1.典型 CT 表现

肺癌的 CT 影像表现复杂且多样,主要包括肿块或结节、分叶征、毛刺征、胸膜凹陷征、空泡征和空气支气管征、血管集束征等,具体如下。

(1)肿块或结节:肺癌在CT上典型的表现是肺内出现肿块或结节,这些肿块或结节可能呈类圆形、不规则形,边缘可能

清晰或模糊,且密度较高。肿块或结节的大小、形态、密度等特征,会因肺癌的类型、分期及个体差异而有所不同。

(2)分叶征:肺癌病灶在CT上常表现为分叶状,这是由于肿瘤生长速度不均匀或受到周围组织的阻挡所致,分叶征是肺癌的一个重要征象,对与其他肺部病变相鉴别很有帮助。

(3)毛刺征:肺癌病灶边缘常可见细小毛刺,这种征象称为毛刺征,毛刺征是肿瘤细胞向周围组织浸润的表现,其出现率较高,也是肺癌诊断的重要依据之一。

(4)胸膜凹陷征:当肺癌病灶邻近胸膜时,可牵拉胸膜形成凹陷,这种征象称为胸膜凹陷征,胸膜凹陷征主要和肺癌当中的肺腺癌类型有关,对肺癌的定位诊断很有帮助。

(5)空泡征和空气支气管征:部分肺癌病灶内部可见空泡征或空气支气管征,这是由于肿瘤内部坏死或支气管受肿瘤压迫所致,这些征象对于肺癌的诊断和鉴别诊断很有价值。

(6)血管束束征:肺癌病灶周围的血管向病灶聚拢,形成血管集束征,这也是肺癌的典型征象之一,反映了肿瘤对周围血管的侵袭与破坏。

#### 2.CT 特定表现

不同类型的肺癌在CT上也有其特定的表现,主要如下。

(1)腺癌:早期表现为磨玻璃结节(GGO),随之病情发展表现为实性结节,边缘光滑,并会具有分叶、毛刺。

(2)鳞癌:此类患者的典型CT表现为肺门区肿块伴肺不张。

(3)小细胞癌:此类患者的肺内小肿物但肺门及纵隔多发肿大淋巴结。

(4)大细胞癌:此类患者CT可见边界

清楚、边缘光滑的巨大肿物。

(5)肺泡癌:此类患者的结节型与肺腺癌类似,弥漫型表现为单肺或双肺多发斑片实变影。

### 三、肺癌检查诊断的注意事项

肺癌的检查诊断需要遵循一定的步骤和注意事项,以保证结果的准确性与安全性。

1.保持良好心态:肺癌属于恶性肿瘤,在确诊后会给患者造成较大的心理压力,患者在进行检查时,要保持良好的心态,不要情绪过于激动,要积极配合医生的检查和治疗。

2.提前停止服用药物:如果在检查前服用过抗癌药物,可能会影响检查结果的准确性,所以在进行检查前,患者需要提前告知医生,并咨询是否需要停药。

3.配合医生进行体格检查:患者在进行体格检查时,需要积极配合医生,不要乱动,以免影响检查结果。

4.影像学检查:患者可以在医生指导下,通过CT检查、核磁共振检查等方式进行检查;CT检查是肺癌诊断的重要手段之一,可以清晰地显示肺部病变的形态、大小和位置等信息;核磁共振检查则有助于评估肺癌对周围组织的侵犯情况。

5.其他检查:根据患者病情需要,还可能需要进行痰细胞学检查、支气管镜检查、穿刺活检等检查,以进一步明确诊断。

总之,肺癌作为一种常见的恶性肿瘤,了解肺癌的主要病理类型及其CT表现,对于早发现、早治疗具有重要意义。在此,也鼓励大家积极参与肺癌筛查活动,特别是对于高危人群,要定期进行低剂量螺旋CT检查,以便早期发现肺癌的踪迹,避免延误治疗。

(作者单位系宣城城市泾县医院)

## 了解中耳炎的危害及防治之道

胡小艺

耳炎患者耳痛一般不明显,但若出现急性发作或合并感染时,也可出现耳痛症状。

### 1.耳流脓

急性化脓性中耳炎在鼓膜穿孔后,可出现耳流脓,脓液可为黄色、白色或血性,量多少不等。慢性化脓性中耳炎患者常有间歇性或持续性耳流脓,脓液性质因病情不同而异。单纯型中耳炎脓液一般较稀薄,无臭味;骨疡型中耳炎脓液有臭味,可伴有血丝;胆脂瘤型中耳炎脓液呈豆腐渣样,有特殊臭味。

### 3.听力下降

中耳炎患者常伴有不同程度的听力下降,这是由于中耳内的积液、炎症或鼓膜穿孔等因素影响了声音的传导。急性中耳炎患者多在病情初期可能仅有轻度听力下降,随着病情发展,听力下降会逐渐加重。慢性中耳炎患者听力下降一般较为持久,可呈渐进性加重。

### 4.耳鸣

部分中耳炎患者会出现耳鸣症状,表现为耳内有嗡嗡声、鸣声等异常声音。耳鸣的程度和性质因人而异,可在安静环境中更为明显。

### 5.眩晕

在少数情况下,中耳炎患者可能出现眩晕症状,尤其是在病情较为严重或

合并内耳病变时。眩晕可表现为天旋地转感,站立不稳等。

### 三、中耳炎的病因

#### 1.感染因素

细菌感染:常见的致病菌有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、葡萄球菌等。这些细菌可通过咽鼓管、外耳道或血行感染等途径侵入中耳,引起炎症。

病毒感染:如流感病毒、呼吸道合胞病毒等,也可引起中耳炎。病毒感染常先引起上呼吸道感染,随后累及中耳。

#### 2.咽鼓管功能障碍

咽鼓管是连接中耳与鼻咽部的管道,具有调节中耳气压、引流中耳分泌物等作用。当咽鼓管功能障碍时,如咽鼓管阻塞、狭窄或功能不良,可导致中耳内的空气被吸收,形成负压,引起中耳黏膜充血、水肿,从而引发中耳炎。引起咽鼓管功能障碍的原因有很多,如腺样体肥大、鼻息肉、鼻窦炎、上呼吸道感染等。此外,儿童的咽鼓管较成人短、平、宽,更容易发生功能障碍,因此儿童更容易患上中耳炎。

#### 3.免疫因素

机体免疫力低下时,容易受到细菌、病毒等病原体的侵袭,从而引发中耳炎。例如,长期使用免疫抑制剂、患有糖尿病、营养不良等人群,患上中耳炎

风险相对较高。过敏反应也可能与中耳炎的发生有关。某些人对特定的物质过敏,如花粉、尘螨、动物毛发等,过敏反应可引起鼻腔、咽喉等部位的炎症,进而影响咽鼓管的功能,导致中耳炎。

#### 4.耳部外伤

耳部受到外力撞击、挖耳不当等外伤,可损伤外耳道或鼓膜,使细菌容易侵入中耳,引发中耳炎。潜水、跳水等活动时,如果水压变化过大,也可能导致咽鼓管功能障碍,从而引发中耳炎。

### 四、中耳炎的治疗

#### 1.药物治疗

抗生素:对于急性化脓性中耳炎,应根据病情及时使用抗生素治疗。常用的抗生素有阿莫西林、头孢菌素等。抗生素的使用应遵循足量、足疗程的原则,以确保彻底清除感染。

糖皮质激素:在炎症较为严重时,可短期使用糖皮质激素,如地塞米松、泼尼松等,以减轻炎症反应,缓解症状。鼻腔喷雾剂:对于伴有鼻塞、流涕等症状的患者,可使用鼻腔喷雾剂,如糠酸莫米松喷雾剂等,以减轻鼻腔黏膜水肿,改善咽鼓管功能。

黏液促排剂:促进中耳内的黏液排出,改善中耳通气引流。常用的黏液促排剂有桉柠蒎肠溶软胶囊等。

十二指肠溃疡是指发生在十二指肠的溃疡性改变,比较常见的表现就是腹痛、反酸、烧心、饥饿痛等一些明显的症状。饥饿痛也就是空腹疼痛,空腹疼痛的症状主要是胃炎、胃溃疡以及十二指肠溃疡等疾病的常见表现。另外,患者除了这些症状之外,还可能会伴有打嗝、肠鸣等一系列的症状发生。对于十二指肠溃疡的患者来说,需要及时地进行判断,不要单从这些症状上进行诊断,还需要及时做肠镜或者是胃镜的检查来进行判断。十二指肠溃疡疾病会引起很多的并发症,所以说一旦发现患有十二指肠溃疡,需要及时地进行治疗,避免其他并发症的发生。

### 一、十二指肠溃疡的症状有哪些

#### 1.典型症状

(1)饥饿痛、半夜或空腹时腹痛:十二指肠溃疡患者常常在饥饿时,尤其是半夜或空腹状态下出现腹痛。这种疼痛性质多为烧灼样、反酸样疼痛,给患者带来明显的不适。其发生机制主要是空腹时胃酸直接作用于十二指肠溃疡病灶处,由于没有食物来中和胃酸,溃疡面受到刺激从而引发疼痛。疼痛多表现为空腹痛或夜间痛,具有一定的规律性,进食或喝水后疼痛可得到缓解。

(2)烧灼样、反酸样疼痛:疼痛的性质主要是烧灼样和反酸样,患者会感觉上腹部有灼热感,同时伴有胃酸反流的不适。这种疼痛可能与胃酸刺激溃疡壁的神经末梢有关系。

(3)慢性病程,易反复发作:十二指肠溃疡具有慢性病程的特点,患者可能去年出现症状,用药治疗后恢复,但今年又会再次发作。不是前一次没有治好,而是该疾病容易反复出现。

(4)有节律性,在缓解和发作之间反复出现:疼痛呈现出节律性,往往在缓解和发作之间反复出现。例如,多在秋冬交替的时候和冬春交替的时候容易发病。

#### 2.伴随症状

暖气、反酸:除了典型的腹痛症状外,患者还常伴有暖气、反酸的症状。在疾病过程中,这两个伴随症状可能表现得更为明显。

### 二、十二指肠溃疡的治疗方法

十二指肠溃疡的治疗需要综合考虑患者的具体情况,采取多种方法进行干预。

#### 1.改善生活方式

注意休息,避免情绪紧张,保持良好的心态有助于身体的恢复。戒烟限酒,减少对胃肠道的刺激。规律饮食,定时定量进餐,避免过饥或过饱,这样有助于消化腺的分泌,促进消化。同时,要避免辛辣刺激性食物,这些食物可能会刺激溃疡面,加重病情。停用不必要的非甾体抗炎药,因为此类药物容易导致黏膜损伤,进而出现十二指肠溃疡。

#### 2.药物治疗

(1)抑酸剂:如奥美拉唑、兰索拉唑、雷贝拉唑、法莫替丁、雷尼替丁等。这些药物可以抑制胃酸分泌,减少胃酸对溃疡面的刺激,促进溃疡的愈合。

(2)抗酸剂:如碳酸钙、铝碳酸镁、氢氧化铝凝胶等。抗酸剂可中和胃酸,缓解疼痛。

(3)黏膜保护剂:如胶体果胶铋、枸橼酸铋钾等。黏膜保护剂可以附着于黏膜上,形成保护膜,保护溃疡面,促进溃疡的愈合。

(4)对于幽门螺旋杆菌阳性的患者进行根除幽门螺旋杆菌的治疗。常用方法是四联疗法,即一种质子泵抑制剂如奥美拉唑、泮托拉唑等加上两种抗生素如阿莫西林、奥硝唑等,再加上一种铋剂如枸橼酸铋钾等。清除幽门螺旋杆菌可以加速溃疡的愈合,显著降低复发率。

#### 3.内镜下治疗

当出现溃疡相关并发症,如出血、穿孔、幽门梗阻时,首选内镜下治疗。根据溃疡出血病灶的内镜下特点选择治疗点,结合PPI持续静脉滴注对溃疡活动性出血止血成功率达95%以上。十二指肠溃疡并幽门变形或狭窄引起梗阻,可首先选择内镜下治疗,常用方法是内镜下可变气囊扩张术。

#### 4.手术治疗

对于内镜下治疗无效者可进行手术治疗,主要用于治疗并发症,如穿孔、出血、梗阻等。胃十二指肠溃疡是常见的消化道疾病,临床上通常采用内科保守治疗,当出现消化道大出血、溃疡穿孔、疤痕性幽门梗阻或恶性变时需要手术治疗。手术方式主要有开腹手术、腹腔镜手术、内镜治疗和支架治疗等,选择手术方式应该根据患者的具体情况、病灶的位置和大小、术后应激反应等个体化因素进行决策,需要在与专业医生进行详细沟通和评估的基础上作出决策。

十二指肠溃疡考虑是胃酸与胃蛋白酶自身消化、幽门螺杆菌感染、药物等因素造成的。具体如下:一是胃酸与胃蛋白酶自身消化,盐酸是胃液的主要成分,胃蛋白酶激活依赖胃酸的分泌。如果胃酸分泌过多,在高胃酸的作用下可激活胃蛋白酶。胃蛋白酶的消化超过了十二指肠黏膜的防御能力,导致十二指肠黏膜自我消化,从而导致溃疡的形成;二是幽门螺杆菌感染,具体的发病原因尚不完全清楚,有可能是由于感染直接或间接作用于胃窦细胞从而削弱了胃酸分泌的负反馈调节,并且导致胃酸分泌增加,从而诱发疾病;三是药物因素导致,长期服用非甾体抗炎药、糖皮质激素、氯吡格雷、双膦酸盐等药物的患者易出现十二指肠溃疡,其中以非甾体抗炎药(布洛芬、吲哚美辛、阿司匹林等)与十二指肠溃疡的关系最大。此外,大量饮酒、长期吸烟、胃泌素瘤等也会诱发十二指肠溃疡。

(作者单位系河南新乡同盟医院)

十二指肠溃疡：不可忽视的腹部隐患

吴亚曼

白质等营养物质的食物。注意休息,避免过度劳累和熬夜。

#### 2.预防上呼吸道感染

保持室内空气流通,避免长时间处于空气污染严重的环境中。注意个人卫生,勤洗手,避免接触感染源。在流感季节,可接种流感疫苗,预防流感病毒感染。

#### 3.正确的耳部护理

避免耳部外伤,不要用力挖耳,避免使用尖锐的物体插入外耳道。游泳时应佩戴耳塞,避免水进入外耳道。如果水进入耳朵,可将头偏向一侧,让水自然流出,然后用干净的棉签轻轻擦拭外耳道。避免长时间佩戴耳机,尤其是在嘈杂的环境中,以免损伤听力。

#### 4.及时治疗耳部疾病

如果有外耳道炎、耳疖、耳痛等耳部疾病,应及时治疗,避免病情加重累及中耳。对于儿童患者,要注意预防腺样体肥大、鼻窦炎等疾病,这些疾病可影响咽鼓管的功能,增加中耳炎的发病风险。

中耳炎是一种常见耳部疾病,可发生于不同年龄段。了解其症状、病因、诊断方法及治疗措施至关重要。平时应增强体质、预防上呼吸道感染、正确护理耳部,一旦出现耳部不适及时就医,共同守护耳部健康。

(作者单位系四川医学院)

本版投稿咨询电话：  
0554—6657551  
189 9404 5261