

“肺”常关心，“肺”常放心

▲ 广州市花都区人民医院 任见珍

近年来，肺癌已成为影响人类健康的主要恶性肿瘤之一。如何关心我们的肺部，如何早期发现并预防肺癌？

肺癌的主要风险因素

1. 吸烟

（1）吸烟深层原因 吸烟导致的肺癌风险增加是因为烟草中含有多种已知的致癌物质。当吸入烟草时，这些化学物质会与肺组织接触，长时间的暴露可能导致细胞基因突变，进而引发癌症。

（2）二手烟 被动吸烟也是肺癌的重要因素。被动吸烟的人群会吸入与主动吸烟者相同的有害物质，因此也有可能发生肺细胞突变。

2. 空气污染

（1）致癌物质 与吸烟相似，持续吸入空气中的有害化学物质（如苯、甲苯、颗粒物等）可能会增加肺癌风险。这些污染物与烟草烟中的化学物质类似，可导致肺部细胞突变。

（2）长期暴露 长期生活在重度污染的环境中，如工业城市或交通拥堵的地区，对

这些有害物质的暴露会更加频繁，从而增加肺癌风险。

3. 职业暴露

石棉 长期接触石棉的人群肺癌风险明显增加。放射性物质：如雷达，放射性物质可以引发 DNA 损伤，导致细胞突变。矿工、核工业工人和放射诊疗相关工作人员等职业群体需要特别关注。

4. 家族史

（1）基因因素：肺癌在某些家族中可能频繁出现，表明可能存在遗传因素。这不仅与家族成员共享的生活方式和环境有关，还与遗传基因的易感性有关。

（2）风险识别：了解家族病史对于风险识别和早期干预非常重要。如果您的家族中有多名亲属被诊断为肺癌，您可能需要更早、更频繁地进行肺癌筛查。

肺癌的预防

戒烟 烟草中的多种化学物质已被证明是致癌的。对于长期吸烟者，戒烟可以显著降低他们患肺癌的风险。即使您已经吸烟多年，戒烟仍然能够降低患病风险。

认识到戒烟的难度，寻求专家帮助、加入戒烟团体或使用辅助戒烟工具（如尼古丁替代疗法）可以提高成功率。

避免二手烟 吸入二手烟意味着您正在接触烟草中的相同致癌物质。长时间或经常暴露于这些物质下，即使自己不吸烟，也可能增加患肺癌的风险。因此应避免进入吸烟区，鼓励家人在室外吸烟，确保家里和工作环境是无烟的。

关注空气质量 长期生活在空气污染严重的地方，吸入的有害物质会增加患肺癌的风险。在污染严重的日子里，尽量减少外出，尤其是进行户外运动。使用空气净化器和保持室内通风可以提高室内空气质量。

健康饮食 摄取丰富的抗氧化剂、维生素和矿物质有助于加强身体对癌症的抵抗力。例如，番茄、胡萝卜、蓝莓和坚果等食物都含有对抗癌症的有益成分。减少致癌食物，限制摄入加工肉类和烧烤食物，这些食物中可能含有增加癌症风险的化学物质。

肺癌的治疗

（1）手术 如果癌症仍局限于肺部的一

个小区域并没有扩散，那么手术可能是最佳选择。手术类型可能包括肺叶切除、楔形切除或肺切除。

（2）放疗 放疗使用高能射线，如 X 线，杀死或减缓癌细胞的生长。对于不能手术的患者或手术后需要进一步治疗的患者，放疗可能是一个选择。

（3）化疗 化疗使用药物来杀死癌细胞或阻止其分裂。它可以作为主要的治疗方法，或者与手术或放疗结合使用。

（4）靶向治疗与免疫疗法。

前沿疗法 这些治疗方法针对肺癌细胞的特定基因、蛋白或其它因子。与传统的化疗不同，它们更有针对性，从而减少了对正常细胞的损害。

免疫疗法 此方法旨在帮助身体的免疫系统更好地识别和攻击癌细胞。

健康的肺部关乎每一次我们的呼吸，每一个生命的瞬间。了解肺癌，关心肺部，是我们每个人的责任和义务。只要我们“肺”常关心，就可以“肺”常放心，过上健康的生活。希望每位读者都能珍惜自己的肺，远离肺癌的威胁。

摆脱慢性支气管炎困扰 日常调养很重要

▲ 沧州市人民医院 李修泽

慢性支气管炎在临床上并不罕见，一般而言，如果急性支气管炎反复发作、久治不愈就会发展为慢性支气管炎。临床上将每年发作持续 3 个月、连续 2 年或以上的咳嗽或喘息定义为慢性支气管炎。

慢性支气管炎会反反复复的发作，每次患者都会感到极度的不适，严重的影响了患者正常的工作和生活，所以一定要做好慢性支气管炎的日常调理工作，这样才能提高患者的生活质量。本文将为大家科普这方面的知识。

预防感冒

如果患者患有慢性的支气管炎，在日常的生活中一定要注意预防感冒，尤其是在季节交替、昼夜温差较大的情况下。患者一定要根据天气的变化情况及时的加减衣物，做好头部、腹部、背部、足部等重要位置的保暖工作，避免因为保暖措施不到位导致感冒，加重患者的病情。

此外，患者要在自己的能力范围内进行一些科学的体育锻炼，有利于增加抵抗力和免疫力。

远离吸烟的环境

吸烟会严重的损伤机体的呼吸系统，所以患者有吸烟的习惯一定要及时戒掉，此外，患有慢性支气管炎的患者注意远离吸烟的环境，避免被二手烟侵害。患者在做饭的时候要注意开窗通风，避免油烟过大，加重病情。

注意科学饮食

患有慢性支气管炎的患者在饮食方面一定要注意清淡，可以多吃一些健脾益

肾、止咳祛痰的食物，比如枇杷、百合、梨、白木耳、核桃等。在日常的生活中可以交替食用。患者应当多吃一些蛋白质含量较高的食物，保持足够的营养。此外，患者还可以多吃纤维素含量较高的水果和蔬菜。

远离过敏原

很多患者出现慢性支气管炎等症状都和过敏有关，所以患者在日常的生活 中要注意远离过敏原，房间要经常打扫，家里不要养宠物，家里还要经常性的开窗通风，注意不要接触化学物质。总而言之，在日常的生活中一定要注意远离过敏原，避免慢性支气管炎反复发作。

保持足够的休息时间

当慢性支气管炎患者过于劳累的时候就有可能会出现憋喘、气急等相关的症状，所以患者注意不要从事重体力劳动，避免氧气供应不足，导致患者病情加重。患者注意保持足够的休息时间，如果工作的时候感到劳累就要马上休息，患者还要注意保持足够的睡眠时间。同时，注意保持情绪上的稳定，不能出现突然性的大喜或者大悲，避免患者的病情加重。

在医生指导下用药

实际上调理慢性支气管炎疾病的方法很多，大家在日常的生活 中可以交错使用上述的方法，也可以综合使用。此外，如果患者的病情相对比较严重的话，也可以在医生的指导下用药治疗，用药治疗能够避免患者病情反复发作，最大程度的降低疾病对患者的伤害。

静脉用抗肿瘤药物及调配注意事项

▲ 山东省潍坊市人民医院 谢增琨

调配流程与加药顺序。

调配时间和储存方法 根据抗肿瘤药物的特性，将稳定性高的药品先配，不稳定的药品需用时临时配制。对光不稳定的遮光保存，以保证药品的疗效，减少不良反应的发生。

医疗废物处理 调配过程中产生的医疗废物，应当按照医疗废物管理规定，注明警示标识，交由医院进行统一处理。

溢出应急处置操作 全体调配人员熟练掌握危害药品（抗肿瘤药物）外溢应急预案处置流程和处理措施，做好溢出物处理以及被污染区域的清洁消毒避免配置人员的职业暴露。

全过程质控管理

质量控制 医疗机构应建立药物调配的质量控制体系，确保调配过程中的每一个环节都符合标准。

监测与反馈 定期对调配过程进行监测和评估，及时发现问题并进行改进。

知识更新：医护人员应定期更新抗肿瘤药物调配方面的知识，了解最新的操作规范和研究成果。

药物配制的未来发展

自动化药物配置系统、智能监控设备等新技术的应用，有望进一步提高抗肿瘤药物配置的准确性和安全性。同时，药学领域的研究也在不断深入，将为药物配置提供更科学的指导和方法。

总之，抗肿瘤药物的静脉调配是一个需高度专业性和细致操作的领域。为保证患者用药安全，抗肿瘤药物使用的各个环节都应提高警惕、精心呵护。通过正确的操作流程、质量控制体系及不断更新的知识，才可保障抗肿瘤药物的配置质量和静脉用药安全，为肿瘤患者提供更有效的治疗；也改善了职业暴露，保护医务人员免受危害药物伤害，为肿瘤治疗做出贡献。