

癌症患者回归社会的旅程

▲ 贵港市人民医院 赵善琳

癌症，这个让人望而生畏的词，不再只是医学教科书上的一段文字，而是越来越多的人们生活中的一部分。每一年，有数以百万计的人们被诊断出患有癌症，这个数字还在逐年增长。然而，值得庆幸的是，随着医学科技的进步，许多癌症患者通过合适的治疗，得以逐渐康复，重返社会。

勇敢面对 积极治疗

当得知患有癌症时，需要做的就是勇敢面对，积极治疗。这并不意味着被动接受命运的安排，而是要主动出击，寻找最适合自己的治疗方案。现代医学已经提供了许多有效的治疗手段，如手术、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等。患者需要在医生的指导下，选择最合适的治疗方案。

心理调适 建立信心

面对癌症，除了身体上的痛苦，还有心理上的压力。恐惧、不安、焦虑、抑郁等情绪都可能困扰着患者。因此，需要学会心理调适，建立信心。一方面可以寻求专业心理咨询师的帮助，学习如何调整心态，减轻压力；另一方面，家人和朋友的支持也是非常重要的。

科学养生 健康生活

患者需要保持良好的作息习惯，充足的

睡眠和合理的饮食是身体恢复的关键。此外，适当的运动也有助于增强身体免疫力。戒烟限酒，避免过度劳累和不良生活习惯也是必要的。

社交互动 回归社会

在身体状况允许的情况下，癌症患者可以逐步恢复社交互动，回归社会。这不仅有助于缓解心理压力，还可以提高生活质量。患者可以通过参加康复俱乐部、兴趣小组、志愿者活动等方式，与他人交流互动，分享经验与感受。同时，也可以参加针对癌症患者的公益活动，如义诊、讲座等，为其他患者提供帮助和鼓励。

持续关注健康状况 定期复查

癌症患者需持续关注自己的健康状况，定期进行复查。这有助于及时发现可能的复发或转移迹象，以便及时采取措施。同时，医生也可以根据患者的复查结果，调整治疗方案，确保治疗效果的最佳化。

适应角色转变 开启新的人生

对于癌症患者来说，回归社会不仅是重新进入职场或恢复之前的社交生活。这还意味着要适应新的角色和身份，开启新的人生。

重新定义自我 癌症经历可能会让患者重新审视自己的生活和价值观。患者可能需要重

新定义自我，并找到新的目标和意义。这可能包括追求新的爱好、学习新的技能或投身于社区服务等。重要的是，患者应找到适合自己的方式来表达自我，并实现自我价值。

建立新的人际关系 患者可能需要与新的朋友和同事建立关系。虽然这可能带来一些挑战，但也可以带来新的机会和视角。患者可以通过参加社交活动、加入兴趣小组或参与志愿者工作来结识新的人群。这些新的人际关系有助于填补患者生活中的空缺，并为其提供支持。

创造新的生活方式 为了保持健康并预防癌症的复发，患者可能需要采取更为健康的生活方式，包括均衡的饮食、适量的运动和充足的休息。患者还可以通过培养放松和冥想的习惯来减轻压力和焦虑，并保持身心的平衡。

寻求支持与资源 癌症患者回归社会的过程中，可能会遇到许多不同的挑战。为了应对这些挑战，患者可以寻求支持与资源，包括参加支持小组、寻求心理咨询或寻找职业指导等。这些支持可以帮助患者更好地适应角色转变，并开启新的人生。

珍惜当下 拥抱未来

在癌症患者回归社会的过程中，珍惜当下、拥抱未来是非常重要的。这意味着要学会活在当下，享受生活中的每一个美好时刻，并为未来树立积极的态度和目标。

珍惜当下 癌症经历让患者意识到生命的短暂和宝贵。因此，患者应该珍惜当下的每一刻，与家人、朋友和同事建立更紧密的联系，并积极参与自己感兴趣的活动中。同时，也要学会接受生活中的不完美和不确定性，并从中寻找美好的事物。

拥抱未来 尽管过去经历了困难和挑战，但癌症患者也有权展望未来并追求自己的梦想。通过设定可行的目标和计划，患者可以为自己树立一个积极的未来愿景。这包括重返工作岗位、追求个人兴趣、旅行或参与社区服务等。重要的是要保持积极的心态，相信自己能够克服困难并实现目标。

保持乐观与希望 在面对癌症的过程中，乐观与希望是患者能够坚持下去的重要动力。即使在治疗结束后，患者也需要保持乐观的态度，相信自己能够克服任何困难并迎接美好的未来。通过培养积极的心态和寻找正面的支持，患者可以更好地应对挑战并拥抱未来。

教育支持 提高公众认知

对于癌症患者回归社会的过程中，教育支持也是非常重要的。一方面，患者需要通过学习了解自己的病情和治疗方案，更好地配合医生的治疗；另一方面，社会大众也需要了解癌症并非不可战胜的疾病，通过提高公众认知度来减少对癌症患者的误解和歧视。

揭秘宝宝进入手术室的奇妙之旅

▲ 深圳市儿童医院 董兴敏

虽然大部分人都没有进行手术治疗或参观的经历，因此对于手术室比较陌生，不过通过影视作品等也可能对手术室的环境有一些了解。不过，对于宝宝们来说，进入手术室将经历怎样的奇妙之旅呢？

术前访视

术前访视是手术前的重要环节，主要是评估宝宝的身体状况，做好各方面的干预措施，确保其能够顺利完成手术。手术医生会根据宝宝的身体情况，选择最适合宝宝的手术房间，麻醉医生和手术室护士会对宝宝进行访视，并和家长签署宝宝进入手术室旅行的知情同意书，告诉家长们宝宝的生命体征、临床诊断、手术名称、麻醉方式、药敏史、实验室检查结果等，向家属们说明从进入手术室到离开手术室的大致时间，并叮嘱一些注意事项，特别是手腕带。这个手腕带相当于宝宝们的身份证，是宝宝进入手术室最重要的“门票”。

手术准备

比较常见的手术准备包括胃肠道清洁、营养支持、预防感染等，例如宝宝们在手术前的6~8小时内不能吃东西或喝水，这一点非常重要，因为宝宝的胃和成人的胃不一样，成年人的胃入口高于出口，但是宝宝的胃是横躺的，两个口几乎在同一水平线上，吃了东西之后容易反流，在手术时可能导致食物进入气管内，引起窒息；此外，特殊宝宝还需要采取特殊的准备措施，例如高血糖的宝宝需要合理控制血糖水平。

做好手术准备之后，宝宝就可以前往第一站等候区，在这里可以看手术室医护人员提前准备好的动画片，或者玩准备好的玩具。

进入手术室

在进入手术室时，需要对宝宝的身份信息核实，需要依次核对宝宝的姓名、性别、年龄、住院号、手术方式、知情同意情况、手术部位与标识、麻醉安全检查、皮肤是否完整、术野皮肤准备、静脉通道建立情况、过敏史、抗菌药物皮试结果、术前备血情况、假体、体内植入物、影像学资料等内容。

宝宝在听见有人叫到名字时，就是开始检票了，可以将手上佩戴的手环给手术室的阿姨看。检完票，手术室的阿姨会带宝宝进入手术室。

手术麻醉

对于多数宝宝来说，全麻是手术的首选方法，这主要是由于局麻并不会让宝宝意识消失，需要由宝宝的配合来确保手术的顺利开展。但是对于宝宝们来说，手术是一件非常可怕的事情，几乎所有的宝宝都无法很好的配合，这样就会导致手术的风险升高。因此，相比之下，全麻对于宝宝来说，具有更高的安全性。在宝宝的手术麻醉方案选择中，以吸入性全麻或静吸复合麻醉较为常见。

宝宝们戴上面罩之后，没一会就会进入甜甜的梦乡。宝宝睡着后，医生和护士就会开始手术了。

术后复苏

全麻术后复苏需要一段时间，宝宝需要在麻醉复苏室等待意识逐步清醒。麻醉复苏室主要发挥过渡作用，刚清醒的宝宝需要在麻醉复苏室观察30 min，确保宝宝没有任何异常反应，血压、心率都非常平稳，这时就可以安全地离开麻醉复苏室，转回到普通病房了。在出手术室之后，宝宝们就可以看到爸爸妈妈了，可以将这一段奇妙的经历告诉爸爸妈妈。

不只是气喘：了解肺动脉高压的预防和管理

▲ 深圳市第三人民医院 岑福兰

肺动脉高压（PAH）是一种严重的心血管病，其特征为肺动脉系统内的血压升高，给心脏和肺部带来严重的负担。尽管肺动脉高压相对罕见，但其危害不可小觑。其中一种主要原因是先天性心脏病的进展。什么是肺动脉高压？如何进行诊断和治疗？接下来让我们一起了解这个复杂而危险的疾病。

什么是肺动脉高压

肺动脉高压常常表现为呼吸困难，这是引起患者就医的常见症状。然而，需要注意的是，问题并不仅存在于肺部，而是源于心脏。在肺动脉高压的情况下，心脏无法有效地将血液推送到肺动脉，导致肺血管压力升高，最终引发呼吸困难等症状。肺动脉高压，尤其是由心原性问题引起的，是一种需要高度重视的疾病。及早的干预，包括手术治疗，可以显著改善患者的预后。

肺动脉高压的症状和诊断

肺动脉高压的症状在早期可能不明显，但随着病情的进展，患者可能经历呼吸急促、乏力、胸痛等症状。因此，确诊肺动脉高压，通常需要进行心脏导管检查、心脏超声和血液检测等详细的医学评估。尤其是在儿童时期，对心脏问题的关注至关重要。通过定期体检和心脏超声检查，可以及早发现潜在的心脏问题，为幼小的生命提供更好的未来。因此，公众的心脏健康教育尤为迫切，学校、社区和家庭都应该参与其中。

肺动脉高压的预防方法

规律的有氧运动对心血管健康至关重要

要，适量的运动有助于维持正常的血压和心血管功能。摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物和低脂蛋白质，减少高盐、高脂肪和高糖的食物摄入，有助于维护心血管健康。

吸烟是导致许多心血管病的危险因素之一，包括肺动脉高压。戒烟可显著降低患病风险。此外，应尽量避免长时间暴露于污染严重的环境中，空气污染和有毒气体可能对心血管系统产生不良影响。

定期的健康检查可以帮助早期发现潜在的健康问题，包括心血管病。及早治疗有助于防止疾病的进展。一些慢性疾病，如高血压、糖尿病等，均与肺动脉高压的发生有关。定期监测和有效管理这些慢性疾病可以减少心血管病的风险。

此外，尽量避免接触可能导致肺动脉高压的有害物质，例如某些药物或化学物质。如果家族中存在肺动脉高压或其他心血管病的病例，考虑进行遗传咨询，了解患病风险，并采取适当的预防措施。需要注意的是，情绪压力和长期的精神紧张可能对心血管健康产生负面影响。保持积极的心理状态，学会有效应对压力，有助于维持心血管系统的健康。

肺动脉高压的管理

针对肺动脉高压的药物治疗包括扩血管药物、抗凝血药物等，有助于减轻症状、改善患者的生活质量，并延缓病情的进展。在一些情况下，外科手术可能是治疗肺动脉高压的合适选择。例如，肺动脉内膜剥脱术可以减轻动脉壁的紧张，改善血流。对于肺动脉高压患者，确保充足的氧气供应至关重要。氧疗可以帮助提供足够的氧气，缓解呼吸困难等症状。