

关注心脏健康 从年轻做起

▲招远市人民医院 巨丽燕

心脏是身体的“发动机”，一刻不停地为全身输送着血液。随着生活节奏加快、生活方式改变，心血管疾病越来越年轻化，严重威胁着人们的生命健康。

关注心脏健康，已经不再是老年人的专属话题，年轻人更应该提高警惕，从年轻时起就注重对心脏的呵护。

年轻≠心脏健康

很多人认为心脏病是老年病，年轻人拥有充沛的精力和活力，不必担心心脏问题。然而，这种想法是错误的且危险的！

事实上，越来越多的年轻人正在遭受着心血管疾病的威胁。不良的生活习惯，如吸烟、酗酒、缺乏运动、高盐高脂饮食、熬夜、压力大等，都会损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，增加患心脏病风险。

了解心脏的“求救信号”

心脏病的发生并非毫无征兆，当身体发出以下信号时，就要引起重视，及时就医检查：

胸痛 心脏供血不足时，常表现为胸部压迫感、紧缩感，甚至伴随窒息感，可持续数分钟，也可能短暂几秒钟。

心悸 感受到心脏跳动明显加快或减慢，甚至出现心律不齐、心慌不安的感觉。

呼吸困难 心脏功能下降，血液循环不畅，会导致呼吸急促，尤其是在活动后更加明显。

其他 不明原因的疲劳、乏力、头晕、恶心、水肿等，也可能是心脏发出的预警信号。

年轻就要守护心脏健康

守护心脏健康，应该从年轻时做起，养成良好的生活习惯，将心脏病的风险扼杀在摇篮中：

健康饮食 减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，控制胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。多吃新鲜蔬果、全谷物、鱼类等富含膳食纤维、维生素和饱和脂肪酸的食物。

坚持运动 每周至少进行 150 分钟中等强度的有氧运动，例如快走、慢跑、游泳等。

选择适合自己的运动方式，循序渐进，量力而行。

控制体重 保持健康的体重指数（BMI），避免超重和肥胖。

建立良好的饮食和运动习惯，控制体重。

戒烟限酒 吸烟是导致心血管疾病的重要危险因素，尽早戒烟。

限制酒精的摄入量，避免酗酒。

管理压力 学会有效管理压力，保持积极乐观的心态。

尝试一些放松的方式，例如听音乐、阅读、瑜伽等。

定期体检 定期进行体检，了解自身的血压、血糖、血脂等指标。及早发现潜在的健康问题，并进行干预。

总结

关注心脏健康，不仅仅是老年人的事，更是每个年轻人都应该重视的健康课题。让我们从现在开始，行动起来，养成健康的生活方式，为心脏筑起一道坚固的防线，享受健康长久的人生！

做好早期预防 远离结直肠癌

▲四川友谊医院 石辉兵

饮食习惯 病从口入 高脂肪、低纤维饮食，红肉和加工肉类摄入过多，这些现代饮食习惯，正在悄悄增加大肠癌的风险。均衡饮食，健康之道。

生活习惯 隐形杀手 缺乏运动、肥胖、吸烟、过量饮酒，这些不良生活习惯，都是大肠癌的“帮凶”。改变，从现在开始！

糖尿病 甜蜜的烦恼 糖尿病患者，大肠癌的风险也相对较高。控制好血糖，也是预防大肠癌的一步。

辐射暴露 无形的威胁 长期接受腹部放射治疗的患者，大肠癌的风险不容忽视。医疗进步的同时，也要注意潜在的风险。

早诊早筛 远离结直肠癌

观察排便习惯 排便习惯的改变，往往是大肠癌的早期信号之一。如果你突然出现了便秘或腹泻，或者便秘和腹泻交替出现，甚至大便的形状也发生了改变，比如变得扁平或细长，那么就要警惕了，这可能是大肠癌在作祟。

留意便血情况 便血，是大肠癌最直观的症状之一。如果你在排便时发现便中带血，无论是鲜红的还是暗红的，都要高度重视。这可能是因为肿瘤破裂出血，或者是肿瘤侵犯了肠道血管所导致的。

腹部不适莫忽视 持续的腹痛、腹胀，很多人可能会以为是消化不良或者胃炎等常见病，但其实这也可能是大肠癌的症状。如果腹部不适持续存在，且没有明显的诱因，那么最好及时就医检查，以免延误病情。

科学视野下的肿瘤消融

▲山东泰安市肿瘤医院介入科 王书山

消融等多种类型。射频消融通过高频电流产生热量，直接杀死肿瘤细胞。微波消融则利用微波加热原理，相较于射频，能迅速加热更大区域。冷冻消融利用低温冷冻肿瘤组织，使其坏死，适用于肿瘤较为深部或难以接触的区域。激光消融通过激光光束精确照射肿瘤区域，能较好控制照射深度。不同技术在治疗的温控精度、适应证和操作难度上各有差异。

优化治疗手段 优化治疗参数和个体化治疗方案是提升肿瘤消融治疗效果的关键因素。通过精确测量肿瘤的大小、位置及血供情况，可以量化消融范围，确保治疗针对性强且风险较低。根据患者的体质、疾病类型及反应调整治疗参数，如能量输出、消融时间和频率等，有助于提高治疗效果。个体化方案能够最大限度地减少健康组织的损伤，提高治疗的成功率。

提高安全性的策略和方法 提高肿瘤消融治疗的安全性，可以从多个方面入手。通过精准的影像学引导，确保治疗过程中消融区域的精确定位，避免对周围正常组织的损伤。合理选择消融技术和设备参数，根据患者个体差异进行优化，以减少治疗并发症的风险。术中实时监测患者的生理指标，及时调整治疗策略，预防突发情况的发生。在术后管理中，加强对患者的监护，尤其是对潜在并发症的早期发现与干预，能有效提

升治疗安全性。患者的体质评估和手术风险预测也是保障治疗安全的重要环节。

术后管理等措施提升治疗的安全性 术后管理在肿瘤消融治疗中扮演着至关重要的角色，直接影响治疗的安全性和效果。术后监测包括定期影像学检查、肿瘤标志物检测及体征观察，帮助医生及时发现术后并发症如出血、感染或肿瘤复发。适当的疼痛管理和抗炎治疗可以减轻患者不适，减少术后并发症的发生，能够有效激活患者的免疫功能，促进伤口愈合。加强心理支持有助于缓解患者焦虑，提高其依从性，进一步保障治疗的顺利进行。

未来肿瘤消融技术的发展前景 随着技术的不断进步，未来肿瘤消融技术有望更加精准和个性化。结合人工智能与影像学技术的创新，能够实现更为精细的靶向定位，进一步提高疗效。新型冷冻消融设备和射频消融系统将使手术操作更为简便，创伤更小，减少并发症的发生。个体化治疗方案的设计，将根据患者的具体病情、肿瘤类型和体质特点进行量身定制，有望大幅提升治疗的安全性与效果。

肿瘤消融技术在不断发展与完善中展现出巨大的潜力，尤其是在提高治疗效果和安全性方面。随着技术的进步和治疗参数的优化，个体化治疗方案逐渐成为提高疗效的关键。