

肺癌的防治措施

▲ 阆中市人民医院 王佳林

近年来，肺癌患者的发生率不断提高，由于肺癌是一种人体肺部恶性肿瘤，对人体的健康会产生严重的威胁。肺癌的发生是一个渐变的发展过程，为了避免肺癌出现恶化，需要患者在发展初期就做好对肺癌的及时控制，且越早治疗获得的效果也越好。

肺癌的发展过程

很多医生通过“分期”概念对癌症发展与扩散过程进行描述，对肺癌主要分作Ⅰ-Ⅳ期，而为了帮助人们更好地理解，可以把它分作早期、中期和晚期。

在早期阶段，主要包括Ⅰ期和Ⅱ期，是对肺癌治疗的最好时期。在Ⅰ期，肿瘤小且有局限性，并没有对人体重要脏器侵犯，也没有出现淋巴结以及远处的转移，可以实现对此病的根治，且患者5年的生存率能够超过70%。在Ⅱ期时，肿瘤就已经较大，可以达到直径4~7cm，也可能对人体周围的组织以及临近的淋巴结侵犯，但还处于早期，通过治疗有一半的患者能够生存至少5年。因

为早期肺癌没有发生转移，一般不会导致明显症状的出现，也不容易发现。

在中期阶段，主要包括Ⅲ期，肿瘤此时已经不局限于肺内，可能对周围脏器或者对病灶较远淋巴结侵犯，但并未向身体的其他部位转移。此阶段中的情况也十分复杂，患者病情的严重程度也可能存在较大的差异，因此治疗的方法也存在不同。

在晚期，主要包括Ⅳ期，此时肺癌已通过血液以及淋巴系统出现远处的转移情况。往往常见转移的部位有脑、脊髓、骨、肝脏、肾上腺等，且转移部位会出现相关的症状，如头痛、背部的疼痛、视力的变化、四肢的麻木或者无力、眼结膜和皮肤的发黄等。此时很多患者由于出现上述的症状，才去诊断与医治，而在发现这些症状时就说明此病已经到了晚期，很难对患者实现治愈，有一半的患者能够生存达到半年至1年的时间，但也要因人而异。

肺癌的预防

早期筛查 通过胸片和胸透对肺癌筛查

存在一定的缺陷，目前低剂量胸部CT对早期肺癌发现是唯一可靠手段。周围型的肺癌在早期存在相当部分有结节情况，一旦发现和发现结节的存在，就要遵医嘱做好定期的复查或者手术。在常规的体检中，对肺部疾病检查一般是借助胸透、拍胸片等方式检查，而这可能对一些在膈肌、心脏和肋骨后面隐藏的的肿瘤忽视，尤其是直径比1cm小的结节，通过胸透、拍胸片很难发现。

由于低剂量胸部CT对早期肺癌发现是唯一可靠手段，通过低剂量胸部的计算机断层扫描，能够对肺部的小结节发现率有效提升，对早期筛查患者5年的生存率能够有效提高，和X光的筛查比较，低剂量的CT扫描可以使肺癌死亡率实现20%的降低。因此，人们要做好低剂量胸部CT检查，特别是吸烟大于20年、20岁之前就已经吸烟、每日吸烟大于20支的人群，每年更应该进行一次的低剂量胸部CT检查。

积极戒烟 做好戒烟，仍然是现阶段有

效的肺癌干预手段。根据对肺癌的患病率相关统计，从高到底依次为持续的吸烟者、30岁前的戒烟者、从来没有吸烟的人，所以早期戒烟对肺癌的预防十分重要。对吸烟的、已确诊是肺癌的患者，做好及时戒烟能够实现生存期的有效延长。

做好职业防护 特殊工作条件的人员在工作中一定要做好防护的措施，如对放射性的矿石开采中，要做好辐射防护，尽可能减少人员的被辐射剂量；对暴露在致癌的化合物换基恩内的人员，要做好劳动防护的措施，和致癌因子要避免接触，对工作场所环境改善，对空气内有害的物质浓度降低；在粉尘环境内工作的人员，要带好口罩、防护面具等，减少吸入有害物质。

综上所述，尽管肺癌对人体生命造成很大威胁，但有一个发展过程的，这就需要日常做好预防措施，定期做好对肺癌的检查，一旦出现病情就能够及时发现与控制，提高治疗效果。

加强病案网络管理 充分利用病案信息

▲ 青白江区人民医院 兰小丽

病案信息是医护人员在进行医疗活动时对不同患者的不同疾病进行分析，归纳整理而形成的临床医疗工作的全面记录。其中会包括文字、符号、影像，切片等资料。病案信息不仅可以给医务工作者提供参考，也为各个学校的医科大学生提供教学案例。因此，各院需加强病案信息的管理工作。在大数据化的时代，网络病案管理可以清楚有序的记录所有的病患信息，同时也解决了纸质病案信息占据空间大等问题。

病案信息可以指导临床研究

为医学研究提供数据资料 医院持续稳定发展的基础和前提，就是医疗研究的不断进步。病案信息的资料是医疗实践过程最原始、完整的记录，不仅将医务人员对疾病进行研究诊断的结果进行了记录，还将为病患进行治疗的经过都保存下来。因此，病案信息是体现医院医师诊疗水平及医院诊疗质量的关键，更是衡量我国整体医疗水平的重要指标。

实现病案信息的资源共享 随着计算机信息技术的不断进步和广泛普及，已经实现借助网络技术将医院的病案信息传输给各政府部门的功能，并通过对网络病案信息的管理构建出较为完善的资源平台，实现病案信息的资源共享。例如，各医院间可以将病患的病史信息相互传递，提高医院为患者诊疗的效率和质量。同时，也可以为医疗保险提供凭证，为各类医患纠纷提供可靠的证据。

提升医院经营管理的水平 病案信息资料作为医院经营管理过程中最重要的原始信息记录，能够在具体的临床医学研究资料中展现出该医院的整体医疗水平。病案信息不仅能够真实反映医生工作的实际效率，还能检验出医院内部各项用药、检查、治疗等环节的规范性。

加强网络病案管理的有效策略

保持对网络病案信息管理的重视 医

院要不断提升对网络病案信息管理的重视程度，持续加强相关基础设施建设的成本投入，例如引进扫描仪器，建立完善网络管理程序，对相关的硬件需求予以满足，以网络信息化的进程为依据，配备相应的网络化硬件设备。医院管理者还要适当对现代化信息技术加以利用，以此对病案信息进行深入的研究分析，提高病案信息的利用率，促使网络病案管理工作变得更加便利，进而提升医院网络病案信息管理与利用的效益。

完善网络病案信息管理相关制度 网络病案信息管理顺利施行的基础，就是相关制度的建立与完善。在构建的管理体系中，要明确网络病案管理的具体流程，将每个实施环节的责任落实到人。由于病案信息的内容涉及到对患者隐私的保护，因此必须对网络病案管理每个环节的实际操作，都进行清晰的记录，接着再通过相关设备扫描上传到信息系统网络。病案信息系统要依照患者病例的目录进行录入编制，便于后续诊疗工作需要进行的查询与调动环节。

提高网络病案信息管理人员素质 在网络信息技术飞速更新的背景下，要想充分利用大数据技术的优势实现病案信息的网络管理，就必须不断提高医院工作人员的专业素质。若是没有具有较强专业素质的网络管理团队，医院则无法将网络技术全面引入到病案信息的管理中。尤其在现阶段，大多数医务人员逐渐认识到病案信息对实际诊疗工作具有的关键作用，促使网络病案信息管理的实际应用实施更加迫切。因此，必须不断提高医院网络病案信息管理工作人员的专业水平，对相关工作人员进行信息技术及计算机应用方面的培训，并在培训结束后设置定期考核，促使相关管理人员自主学习效率的提升。此外，医院在现有的人力资源基础上，要不断引进具有专业理论知识的高素质人才，为医院网络病案管理工作团队注入新鲜血液，激发团队活力。

颈椎病的中医治疗妙招

▲ 崇州二医院 龚碧玉

说起颈椎病，大家并不陌生，颈椎病已经成为现代社会的常见疾病。得了颈椎病，如果不及时进行治疗，会给患者的日常生活带来很大的影响，所以必须引起我们高度重视。

颈椎病的发病原因

正常的脊柱不是一条直线，而是一条完美的生理曲线，颈椎和腰椎前凸，胸椎后凸。当我们长期保持不良姿势，比如低头，相当于给前凸的颈椎一个反作用力，颈椎需要抵抗你的反作用力以保持生理曲度，这样就会牵扯着颈椎周边的韧带和肌肉。长此以往，这些韧带和肌肉就会受损，以致产生酸胀疼痛的感觉，颈椎活动受限。若不及时纠正姿势，并多注重颈椎的保养，就会进一步伤及颈椎，导致颈椎错位、增生等，这时就会真正患上颈椎病。

有些颈椎病是由颈椎间盘变性、颈椎骨质增生引起的。颈部长期的肌肉、韧带损伤，会引起出血水肿，发生炎症改变，并在病变的部位形成骨质增生，进而压迫神经导致颈部疼痛。

慢性劳损是颈椎病最危险的因素，也是最主要的原因。不良的姿势，如长时间低头工作，躺在床上看电视、看书，跷二郎腿，脖子前伸，喜欢睡高枕头，长时间操作电脑，剧烈地旋转颈部，在行驶的车上睡觉，趴在桌子上午休，上下班路上低头看手机、报纸……这些不良的姿势都会使颈部肌肉处在长期的疲劳状态，易发生损伤。

先天性病变或外伤因素。如发育性椎管狭窄者更易于发生颈椎病，而且预后也相对较差；颈椎的先天性畸形：各种先天性畸形都易诱导颈椎病的发生。外伤主要有颈椎骨折脱位、脊髓损伤等。

颈椎病的常见症状

颈椎病的症状很明显，如总是脖子发僵、发硬、酸胀、疼痛；颈部活动受限，仰头、低头、左右转头、左右偏头范围变小；头晕目眩，耳鸣，恶心呕吐，眼睛发干发涩；失眠多梦，记忆力下降；手臂无力、手指发麻、

反复落枕；肩背部沉重感、肌肉僵硬、皮肤感觉减退；有时走路无力，大小便不好。还有的会心律不齐，出现类似心绞痛症状。

中医认为颈椎病是项痹病的范畴，这种项痹病多数是以颈项部的临床症状为主，这类患者常会表现为颈项部肌肉的酸痛不适，严重的还有可能会并发有颈项部肌肉的僵硬感。另外也会出现痉挛、晨僵，严重的有可能出现头晕、耳鸣、眼花、血压不稳。有些患者还常常会出现上肢的麻木感及放射痛。在西医中，眩晕属于高血压的范畴，这类的患者多数是以血压较高，头晕，并且伴有心悸、心慌为主要临床症状，它与颈椎病有比较明确的鉴别要点，这种眩晕的患者多数不会出现颈项部的临床症状。

颈椎病的中医治疗

颈椎病的中医治疗方法有很多，比如针灸、推拿、中药、外敷、外贴、熏洗、穴位注射、封闭疗法等方法。主要分为中医内治法和中医外治法。中医内治法主要是口服中药汤剂和中成药物，其选择主要结合患者舌象、脉象以及临床症状，选择合适患者的方药进行针对性的治疗。因为中药有效的基础是辨证论治，必须在辨证准确的基础上选方用药，才能起到较好的疗效。中医外治法，主要包括艾灸以及针灸。艾灸主要针对感受外邪而引发项痹病加重的情况，而针灸既可以选择温针灸，也可以选择普通针刺。针灸治疗，要根据不同病症，辨证选穴。急则治其标、缓则治其本、实则泻之、虚则补之。前俯后仰受限者，取列缺、昆仑等穴位；左右转动受限者，取劳官等穴位；肩部疼痛、上肢疼痛者，取肩俞、曲池、颌骨等穴位；背部疼痛者，取委中等穴位。可以同时配合拿法、揉法、弓法等推拿治疗手段。通过普通针刺来达到通经活络、消肿止痛、活血化瘀的功效，也可以选择中药外敷、中药性质的膏药外敷。同时也可以选择中药烫洗，其均针对项痹病具有非常不错的疗效。