

出现这八种疼痛警惕是肿瘤前兆！

▲ 崇州市人民医院 赵建昌

在平时生活中，相信大家都会有这样的经历，身体某个部位会出现疼痛，疼痛过后又恢复正常，大部分人对此可能都会忽视，并未放在心上，依然继续自己的工作或者学习。事实上，身体出现的疼痛感是对我们的某种警示，提醒身体某个部门可能存在异常或者受到损伤，对此，我们要多加注意，尤其是出现以下八种疼痛时，一定要高度警惕，很可能是肿瘤的前兆。

头部钻心的疼可能是脑瘤的前兆 引起头部疼痛的原因比较复杂，如生活不规律、熬夜、烟酒无度等，尤其是长时间熬夜，睡眠不足，身体得不到充分的休息，但是如果头部出现钻心的疼这种情况，严重影响到生活和工作，并且反复出现或者持续时间超过1周，则最好去医院检查，这有可能是脑瘤的前兆。

乳房出现肿块且疼痛可能是乳腺癌的前兆 临床上比较常见的纤维腺瘤以及良性纤

维囊肿触摸时都感觉像肿块，并且纤维囊肿也会出现疼痛的症状，疼痛主要集中在乳房外侧靠近腋下部位。除出现沉重、胀满等症状外，轻触即有强烈痛感，生理期结束后即恢复正常。需要注意的是，如果乳房上肿块触感较硬，位置固定、表面不光滑，无痛无痒，并且出现乳房部位皮肤内陷等症状时，必须要及时就医，最坏的情况可能是乳腺癌的前兆。

月经异常且有较大血块可能是子宫癌的前兆 女性经期如果超过7d，并且用掉的卫生巾超过30片，则被认为是经量过多，引起经量过多的因素较多，包括生活作息不规律、受凉等都会对导致月经周期紊乱，出现经量过多的情况。但是若经量过多、月经周期波动较多且伴有痛经，就需要提高警惕，及时做妇科检查。

进食时出现胸骨后疼痛极有可能是食道癌的前兆 当人体在进食过程中出现吞咽困

难、进食时胸骨后疼痛以及食管内存在异物感时，极有可能是食道癌的前兆。部分患者可能在不进食的过程中也会感到食管壁存在碎片、菜叶以及米粒样物的贴附，在吞咽食物的过程中，患者会感受食物下行较为缓慢，甚至一度停留在食管内部。长期存在该症状的患者一定要尽早接受胃镜检查或者X光胸透，避免贻误病情，对自身生命安全埋下安全隐患。

体重急剧下降反复腹泻、便秘可能是大肠癌的前兆 当人体在1个月内既没有增加自身运动量，又没有减少自身饮食的情况下，体重如果在短时间内莫名其妙的下降，下降幅度甚至超过10%，此时便要及时就医。患者如果还存在有反复腹泻、便秘症状，极有可能是大肠癌的前兆。患者一定要及时诊治，明确自身病情，积极配合医生治疗，以便能够提高自身生命质量。

腹部疼痛且大便带血极有可能是直肠癌

的前兆 在日常生活中，患者如果在大便过程中发现存在黑便现象，但是自己却没有使用任何深色素食物，此时先要将痔疮病症排除。此外，大便整体形状细小，排便困难，患者偶尔感到腹部不适、疼痛等。出现这些症状要立即前往医院进行就诊，积极配合医生检查，以便肠道出现肿瘤，损害自身生命健康。

喉咙疼痛咳血可能是喉癌的前兆 针对于年轻人而言喉咙痛、咳血可能是肺结核病症，但是对于中老年人而言，如果长期反复出现喉咙痛，并且伴随咳血症状，极有可能是喉癌晚期，患者要立即前往医院接受检查。

区域性疼痛极有可能是骨癌的前兆 当患者出现区域性疼痛症状时，极有可能是骨癌的前兆，通常情况下，大部分疼痛症状都不是癌症，但是也不排除少数情况，患者如果同一区域出现反复疼痛，要立即前往医院接受诊治。

贲门失弛缓症的治疗方式

▲ 自贡市第四人民医院 毕小刚

贲门失弛缓症也被称作是巨食管、贲门痉挛，主要是因为患者食管贲门部神经肌肉产生功能障碍，使得患者食管的下段括约肌存在弛缓不全，食物无法正常通过，这就导致食物滞留，促使患者食管的张力以及蠕动降低，食管发生扩张的一种疾病。

贲门失弛缓症临床症状

贲门失弛缓症常见症状有咽下困难、贫血、出血、疼痛、食管下端括约肌张力的增高、食物反流。咽下困难是属于贲门失弛缓症比较常见且最早表现形式，其发病缓慢，刚发病时比较轻微，一般患者可能会在吃饭后存在饱胀。咽下困难，多数患者会呈现间歇性发作，经常会由于情绪过于波动，忧虑、刺激以及过冷食物的食用诱发本疾病。

贲门失弛缓症产生后，部分患者也会有疼痛，主要表现为灼痛、闷痛、针刺痛等，患者产生疼痛的部位一般是在胸骨后、在胸背部、左季肋部、右侧胸部、右胸骨缘、中上腹。疼痛在发作瞬间感觉有点像心绞痛，部分患者咽下困难程度的增强，梗阻以上食管扩张，疼痛可能会减弱。

食物反流主要是由于咽下困难加重，食管扩张，使得部分内容物会在试管内滞留几小时，就可能反流。从食管反流出内容物为进入胃腔，因此不存在胃内部呕吐物，但是可能会混杂大量的唾液以及黏液。如果并发食管溃疡以及食管炎疾病，反流物中可能会存在血液。体重减轻也与混杂咽下困难有关。很多患者咽下困难，一般是选择慢慢饮食，或是多饮汤水将食物冲下，用力深呼吸等协助食物咽下，若是咽下困难持续时间太长，患者体重可能会减轻，并存在维生素欠缺以及营养不良的问题。

贲门失弛缓症治疗

一旦患者出现以上临床症状，就应去医院进行专门的检查以及诊断，医生会以患者

实际情况进行科学的治疗。贲门失弛缓症治疗方式有内科疗法、内镜治疗、经口内镜下肌切开术。

内科治疗 内科疗法主要是指镇静解痉药物的使用。若口服含有1%的镇静解痉药物普鲁卡因溶液，硝酸甘油片，内科治疗效果欠佳。医生需要提醒患者本人的是，为了避免睡眠期间药物直接进入患者呼吸道，应在用药之后垫高床头或是实使用高枕。

内镜治疗 时代进步，微创技术的产生，新型医疗技术以及设备也在不断增多，针对贲门失弛缓症治疗可以利用内镜治疗。主要治疗方法有内镜下微波切开及硬化剂注射治疗、镜下注射A型肉毒杆菌毒素、内镜下球囊扩张和支架植入治疗。

手术治疗 手术治疗贲门失迟缓症一般适用于中、重度患者以及那些在传统内镜治疗种效果不甚如意的患者。贲门失迟缓症手术治疗主要采取的是贲门肌层切开术，医生可以在胸腔镜或是腹腔镜下完成手术，远期并发症出现最多的就是反流性食管炎，因此，很多医生主张应附加抗反流手术，保障治疗效果的增强。

贲门失迟缓症治疗也可以选择经口内镜下肌切开术（POEM）。该治疗模式的优势是手术没有皮肤切口，恢复快。手术时间相对短、疗效可靠，是现阶段进行贲门失迟缓症最佳选择。医生在内镜下将患者贲门环形肌层直接切开，将患者食管生理功能增强，将并发症产生的概率极大降低。手术过后时间不长，就可以摄入食物。通过本治疗方式进行经口内镜下肌切开术治疗，约有九成以上的患者吞咽困难减轻，反流食物产生的情况减少。

贲门失弛缓症会对患者饮食带来极大困难，因此若是发现自身出现咽下困难、疼痛、贫血以及出血等症状，就需要警惕，及时去医院检查。

抑郁症的科学护理措施

▲ 宜宾市第四人民医院 杨洁

随着当前工作压力和生活压力的增大，抑郁症的发生率也越来越高，如何有效的规避抑郁症,让自己可以走出痛苦期，本文对此进行进行分析和知识普及，让更多的人可以正确的认识抑郁症，对抑郁症疾病有更清楚的认知。

抑郁症最痛苦的几个方面

抑郁症难受起来生不如死，而且消极的观念也极为强烈，但是很多的抑郁症患者的头脑思维能力还是比较理想的。也就是说，虽然抑郁症病人自己很痛苦，但是还是想要找寻一种解脱的感觉，同时也会以理性的思维方式来把自己消极的念头抑制住，把自己从危险的念头中拉回来。

抑郁症最痛苦的阶段，就是最初暴发的3个月内，还有一些其他的阶段，比如急性期，而且抑郁症这种疾病具有往返性，患者可能在受到某一刺激之后，康复的疾病症状也会被暴发出来。

另外，抑郁症对患者日常生活的影响也是比较大，尤其是睡觉的时间，由于抑郁症患者很容易出现睡眠障碍,难以入睡，而且睡眠质量很差，尤其是夜晚的时候，安静的环境让患者比较压抑，所以在睡觉的时候也是抑郁症患者最痛苦的时间。而且，抑郁症患者容易早醒，早醒之后就难以再次入睡，总的睡眠时间比较短。且患者一般都是在下半夜醒来，感觉周边环境静寂无声，也容易产生低落的情绪，很多患者自杀的企图也是在半夜萌生。

抑郁症正确的护理措施

多学习一些疗愈知识 首先，患者要正确的认知抑郁症这种疾病，这种疾病在护理和治疗得当的情况下，是可以痊愈的,所以在低落的时候不要过于钻牛角尖，要认清痛苦，同时也可以心理医生的帮助下，多学习一些疗愈的心理知识，有效的去规避一些负面信息所带来的影响。这

样一来，就不会被一些负面信息所暗示，取之而来的是你始终坚定自己的信念。

有时外界的环境是需要自己去改变和创造,不是一味的去逃避一些不好的信息，而是给自己更多正面的向生信息。同时，更多的学习，也能让我们杜绝无知所带来的恐惧和害怕心理。

同时，也要有效的阻断患者的消极思维，一般抑郁症患者都容易对事情产生负面的看法，而且这种看法是不自觉而产生的。对此，护理人员和家属应该要尽量的减少或者是取代患者的这种思维意识，并且可以帮助患者多多回顾一些自己的优点和长处，这样也才能慢慢的纠正患者的思维意识。

抑郁症患者睡眠问题的护理 一般情况下，很多抑郁症患者都存在睡眠治疗比较差的情况。对此，家属或者护理人员应该要多多提倡病人在白天的适合多参加一些工娱活动，比如打球，运动，看书等，尽量避免白天过多的睡眠，保持正常的睡眠作息。在入睡之前，也可以让患者喝些热饮、泡个热水澡。心情不宜过于激动，这样晚上就会有一个比较舒适安静的睡眠环境，睡眠质量也会因此而提升。

学习型的应对技巧 在护理和调理的过程中，护理人员可以为患者创造和利用个人和团体人际接触的机会，改变患者的人际交往方式,并且在不断的人际交往中，找到生活的乐趣和自信心。对于抑郁症患者的一些异常行为，护理人员和家属也要多多包容，让患者可以感受到更多的关照和关心，同时，护理人员也可以提供正确的教育，帮助周边的人加强患者适应性的行为反应，让患者有一个更为健康的康复环境。

总之，抑郁症患者的思维和情绪在治疗过程中，也必须配合医生的医治，并且建立自信心，这样才能慢慢恢复正常的情绪，保持乐观的生活态度。