

科学认识胃癌全切手术

▲ 四川省人民医院金牛医院（成都市金牛区人民医院） 陈洵

胃癌是起源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤，在我国各种恶性肿瘤中胃癌发病率仅次于肺癌居第二位，死亡率排第三位，好发年龄在50岁以上，男性病人胃癌的发病率是女性病人的2倍。由于人们饮食结构的改变、工作压力增大以及幽门螺杆菌的感染等原因，使得胃癌呈现年轻化倾向，需要大家提高警惕。胃癌可发生于胃的任何部位，其中超过一半的病人病变发生于胃窦部，胃大弯、胃小弯及前后壁均可受累。

绝大多数胃癌早期没有明显的症状，可能会出现上腹不适、嗝气等非特异性症状，常与胃炎、胃溃疡等胃慢性疾病症状大同小异，容易被忽略。但是如果不及时治疗的话，除了会引发胃出血、幽门或贲门梗阻、穿孔等并发症之外，还可能导致癌细胞向脑、肺、肝、骨骼转移，极大的威胁到患者的生命安全。目前，临床上手术治疗是首选治疗方式，分为根治性手术和非根治性手术，根治性手术是指完整切除原发病灶并彻底清扫相应区

域淋巴结，不残留任何癌性组织，全胃切除术是其中一种手术方式，术后生存率较高，越早治疗预后效果越好。

胃癌全切的常见手术方式

胃癌全切术包括传统的开腹手术和腹腔镜微创手术。传统开腹手术在临床应用历史相较于腹腔镜手术长，技术成熟，它的适应症范围更加广，如晚期胃癌患者出现较多淋巴结转移的情况，能够将局部淋巴结清除彻底。但是开腹手术的创口比较大，手术时间比较长，对身体的损伤更大，病人后期恢复过程比较痛苦。腹腔镜微创手术也在临床应用十几年了，技术还是相对较成熟的，它在手术过程中能够放大手术视野，对手术范围定位清晰，能够减少术中出血，创口也比较小，极大程度上降低了肠粘黏、肠梗阻等并发症的发生。腹腔镜还能到达手不能触及的部位，能够完整切除病变部位并对淋巴结的清扫更加彻底，而且对患者的预后效果较好。

但是它属于微创手术，其适应范围不如开腹手术广。手术前后尚需用化疗配合，提高手术疗效。但由于手术切除了大部分胃，使其体积变小，原有生理功能受到了损害，患者易出现食后出现腹部不适、心慌头昏、恶心、腹泻等倾倒综合征症状、胆汁返流性胃炎、贫血及营养障碍、癌症复发或和转移等并发症。术后注意观察，以便及时处理。

胃癌全切术的适应证

不是所有的胃癌都需要全部切除，胃癌全切手术的适应症包括以下几类：（1）残胃癌；（2）体积较大，受累范围广泛得多灶型和表浅扩散型早期胃癌；（3）胃窦癌累及高位胃体，胃底贲门癌累及胃体或伴有5、6组淋巴结转移；（4）进展期胃癌中的皮革样胃；（5）上部胃癌距食管较近，尤其是进展期的，如早期胃癌肿瘤上缘距食管在2厘米以内、浸润型胃癌在6厘米以内、局限型胃癌在4厘米以内者。

科学认识焦虑症

▲ 江油市第三人民医院 高俊

随着人们生活节奏以及生活方式的改变，越来越多的人在心理健康方面出现问题，由于爱或归属等问题坠入痛苦的深渊。随着抑郁症相关知识的普及，人们对于抑郁症的危害认知有所提升，但大多数人对于同抑郁症有着密切关联的焦虑症还并不十分了解，那么，患有焦虑症，就会得抑郁症吗？

焦虑症的症状表现

焦虑症又叫做焦虑性神经症，是临床上较为常见的一种神经症疾病。可分为广泛性焦虑（慢性焦虑）和惊恐障碍（急性焦虑）。其中绝大部分属于广泛性焦虑。在心理症状方面主要表现为烦躁、忐忑不安；生理症状表现主要有心慌、气短、头痛、头晕、注意力不集中、入睡困难、肌肉紧张、食欲下降、胃肠道功能紊乱，或者会出现尿急、尿频、夜尿增多等泌尿系统问题，症状会涉及到全身各个神经系统。急性焦虑症患者在日常生活中和正常人几乎一样，没有特别典型的症状表现。但是突然发作时，患者会有极度恐惧的心理，并感受到失控或濒死感，同时还会伴有呼吸困难、胸闷、心慌、全身发抖、出汗等各种症状。通常这种惊恐发作会持续几分钟，也可能会持续几个小时，患者在发作时意识处于清醒状态，但这种急性焦虑症一般不大容易判断，极易造成误诊。

焦虑症的危害

焦虑症的临床症状表现有很多，同样所造成的危害也非常多。患了焦虑症后，常常会由于注意力不集中、身体不适等情况影响到患者正常的生活和工作。如果出现胃肠功能紊乱、失眠、肌肉紧张等情况，不仅会对日常生活造成影响，同时也会对患者的身心健康造成极大的伤害。

部分焦虑症患者由于缺乏安全感，常常存在多疑、情绪暴躁等负面心理，容易导致家庭不和睦、人际关系紧张等情况的发生，并且这类问题也会导致患者病情持续恶化，陷入恶性循环；长期得不到及时、有效的治疗，焦虑症就有可能发展成为精神分裂、抑郁症等精神类疾病，严重者甚至会出现自身倾向。

头痛的中西医治疗方法

▲ 内江市中医医院 刘娜

日常生活中，很多人都出现过各类头痛，甚至有的人认为头疼不算是什么疾病。但是与轻微的头痛相比，长期处在头痛痛苦中的部分患者相比更有发言权。首先，我们需要知道人体的头部是神经系统密集的区域，头痛则是人神经系统中最为常见的一种疾病。很多疾病都可能会引起头痛，因此头痛可以是单一的症状，也可以是其他疾病引起的临床显性症状。我们日常生活中经常遇到的头疼类型较为轻微，因而无法引起人们的重视，但实际上头痛甚至可能会成为诱发生命危机的症状之一。

头疼的种类实在太多太多，而现代人因为日常作息不规律，引起的头痛现象更是屡见不鲜。那么，我们今天就针对不同类型的头痛症状，来为大家详细的解读一下。

头痛的三种常见类型

第一类是我们在日常生活中最为常见的，也是最容易被我们所忽略的头痛类型——紧张性头痛。紧张性头痛几乎成为了与现代人形影不离的一种疾病，很多人因为生活中或者是工作中的压力过度导致了持续性的头痛。再加上缺乏一定的医学常识，在日常生活中并不加以注意，进而最终发展成为了紧张性头痛。

紧张性头痛是由外力因素引起的，其疼痛感不是那么的剧烈，一般维持在轻度到中度之间，但是紧张性头痛是长期持续性的，紧张程度越深，其头痛的持续时间也就越长，对于人们的工作和生活来讲都有很大的影响。那么，我们在日常生活中如何辨别自己的头痛类型是紧张性头痛呢？其实很简单，如果疼痛感并不是那么重，经常在用脑过度之后出现，且通过适当的休息以及活动就能够有效缓解的话，那么就可以确定自己的头痛类型为紧张性头痛了。

第二类是女性经常会遇到的，几乎每个月都会光临的月经头痛。在月经前后的一段时间内，如果休息不当或者是自

身情绪出现较大的问题，就容易出现月经期的头痛，且有部分女性月经常常会与头痛相伴。究其原因主要还是雌性激素变化搞的鬼。

第三类则是很多男性朋友的“专属”了，同样也是现代人最容易出现的一种头疼情况，那就是酒精诱发的头疼。酒精会对我们身体造成一定的影响，很多人在过度饮酒之后都会出现剧烈的疼痛感，这与我们人体中的抗利尿激素有关系，受到酒精的抑制，我们人体会出现脑脱水，一旦这个状态形成，也就是喝醉了，那么醒来之后势必会引发头痛，这是由于低频压引起的。

头痛的治疗方法

遇到头痛不要慌，合理治疗才是上策。不同的头疼类型其治疗的措施也不尽相同，因此我们需要根据头疼的分类，进行针对性的治疗。

首先是紧张性头痛。中医鼓励日常生活压力过大的朋友们学会冥想，冥想能够在一定程度上帮助人们打开免疫功能的开关，刺激免疫系统，从而减缓各个类型的疼痛情况。冥想时人的神经是放松的，会刨除很多的杂念，转而朝着正面积极的方向发展，这对于日常生活中压力过大的人来说是很好的安静机会。其次是进行食疗，食疗是中医中十分重要的治疗手段。传统中医学认为，由焦虑和紧张情绪延伸出的各类疾病，与五脏有所关联，也就是所谓的肝郁气滞，可以通过食疗方法进行调理。

月经有关的头痛类型首选是改变食物，但是与传统的食疗手段不同，改变食物的摄入是为了提升镁元素的吸收。因此，女性若出现了月经头痛，可以在日常生活中多吃一些含镁元素的食物，例如谷物类，白菜菠菜，坚果或者是牛奶等等。

酒精引发的头痛可以依靠艾灸解决，艾灸能够治疗急性的头痛，还能缓解人体的紧张情绪，是快速治疗酒精头痛的有效方法。可以对患者的合谷穴或者是阳陵泉穴进行艾灸，达到放松神经，缓解头痛的目的。

胃癌手术后的防治方法

胃癌全切手术被临床广泛采用，取得了显著效果，也被患者高度认可。虽然胃癌全切手术比较彻底地清除了癌性组织，极大的提高了患者的生存率，但术后极易发生癌细胞向其他组织器官转移，存在比较高的复发概率。所以即便术后康复也千万不要掉以轻心，采取行之有效地预防措施是提示生存周期的重要手段。我们可以从主要发病原因方面入手，比如健康饮食，尽量少吃烟熏炭烤的食物，不吃不洁食物，不喝生水，平时多注意个人卫生，防止幽门螺杆菌感染。同时，要规律作息，保持平稳健康的心态，适量运动锻炼，增强体质，提高身体免疫力，在一定程度上能够抑制癌细胞复制转移。此外，要定期复诊、体检，以便及时发现及时治疗。

总之，胃癌全切手术是在临床上应用比较广泛的手术，能够直达病灶，癌性组织清除得较为彻底，疗效确切。

焦虑症和抑郁症的区别

发病年龄 焦虑症通常发生于35岁以上年龄阶段的人群中，特别是中老年人。而抑郁症任何年龄阶段的人都有可能发生，并且目前正呈现年轻化的发展趋势。

病理原因 焦虑症是一种脑部警觉性功能增高的心理性疾病，患者由于长期持续的紧张、焦虑、恐惧情绪，进而导致脑神经出现功能失调。通常焦虑症患者都会伴有神经运动型不安症状，比如过于担心某件事情，或者由于过度焦虑进而出现回避行为等。而抑郁症则是由于大脑当中的缺少生物胺，造成整体精神功能下降且出现抑制性的心理疾病，比如由于神经衰弱、失眠、恐惧等引发的精神情绪低落等，因此说抑郁症属于神经功能类疾病。

症状表现 焦虑症的主要临床症状表现为紧张、惊恐、神经系统出现植物性功能不稳定，进而导致患者容易出现焦虑不安、胡思乱想，常常会没有缘由的恐惧、还会伴有呼吸急促、心慌、呼吸困难或尿频尿急等反应。而抑郁症的主要临床表现为兴趣减退、情绪低落、快感缺乏，同时还会出现各种躯体症状，如自主神经功能紊乱、性欲下降、性功能减退等。其中早醒是最为典型的特征，同时并且严重者会出现自身倾向。

治疗原则 治疗焦虑症的主体药物是抗焦虑剂，通常是以苯二氮类药物为主，这类药物的副作用小、安全性高，具有良好的临床效果，并且还具有镇静安眠、松弛肌肉、抗癫痫等作用，而抗郁剂可以起到一定的辅助作用。而抗郁剂是治疗抑郁症的主要药物，同时配合使用助眠剂和抗焦虑剂起到一定的辅助作用，目前还是以五羟色胺再摄取抑制剂为主要治疗用药，临床治疗上这类药物的应用也是最多最为广泛的。

