

肺炎康复之路：专业护理与家庭关怀并重

■海口市第三人民医院呼吸与危重症医学科 符泽坤

肺炎是由细菌、病毒或其他微生物引起的肺部感染，这类感染主要侵犯肺泡，其中细菌性和病毒性肺炎最为常见，它不仅会引发咳嗽、发热、呼吸困难等症状，还会让患者的身体感到极度虚弱。在肺炎的康复过程中，除了医生的治疗，专业的护理和家庭的支持也是非常关键的。本文将带大家了解如何通过呼吸科护理与家庭关怀来帮助肺炎患者加速康复。

一、专业护理：稳扎稳打、科学治疗
在医院，呼吸科的护理人员会根据病人的具体情况制定个性化的

护理方案。一般来说，肺炎的治疗包括抗生素治疗、退烧药、止咳化痰药以及必要时的吸氧治疗。护理人员不仅要密切监测病人的体温、呼吸频率和血氧饱和度，还需要关注病人的饮食、睡眠和排便情况，以确保治疗的顺利进行。如果病人的症状没有改善或出现恶化迹象，例如高烧不退、呼吸急促或胸痛加重，护理人员应及时向医生汇报，调整治疗方案。

二、家庭关怀：细心照料、心理支持
在出院后，病人的身体还处于

虚弱状态，免疫力较低，因此家人的照料尤为重要。家人可以从以下几个方面来支持病人的康复。

1. 营养支持
肺炎患者需要充足的营养来恢复体力。家人应为病人提供高蛋白、高维生素、易消化的食物，如鸡蛋、鱼肉、蔬菜水果等。此外，还要注意补充水分，可以适当喝些温水或清汤，帮助稀释痰液，促进排痰。

2. 休息和运动
休息对肺炎康复非常重要，但长期卧床不利于呼吸道的清洁和痰液的排出，因此在病情允许的情况

下，家人可以鼓励病人做一些轻微的活动，如在室内走动、做简单的呼吸操等。适量的运动有助于增强病人的肺功能，加快康复进程。

3. 环境卫生
保持病人的居住环境清洁、通风良好，有助于减少病菌的滋生。家人应定期清洁房间，避免尘土飞扬，同时保持室内空气湿润，以减轻病人的呼吸道刺激。

三、预防复发：养成健康生活方式
家人应帮助病人养成健康的生活方式，如戒烟、避免二手烟、定期锻炼、保持良好的作息习惯等，避免

接触感冒或流感患者，因为病人康复后的免疫力相对较弱，容易再次感染。应适当进行疫苗接种，如流感疫苗和肺炎疫苗，降低复发的风险。

总而言之，肺炎的康复之路并不简单，它需要专业护理与家庭关怀的密切配合。只有在医生的指导下，科学治疗、细心照料，才能帮助病人更快地恢复健康。家人作为病人的坚强后盾，要在生活上给予照顾，在心理上提供支持。只有这样，才能真正实现病人的全面康复。肺炎不可怕，只要科学护理，耐心等待，康复指日可待。

胶囊胃镜，能代替胃镜吗？

■海口市第 928 医院消化内科 张宏

在门诊，经常碰到一些反复胃痛的病人，建议其做胃镜检查，他们一听，就会追问：“是做那种不插管的胃镜吗？”得到否定的答复后，马上就鄙夷地说：“听说一些体检中心都有了，你们三甲医院还没有。”然后扬长而去。他们说的不插管的胃镜，指的是胶囊胃镜。对胶囊胃镜的了解不全面，又被一些机构误导，才会出现这样的误解：胶囊胃镜，比胃镜方便、安全、无痛苦。

一、胃肠道的“巡航摄像师”
胶囊胃镜，全称为“智能胶囊消化道内镜系统”，又名“医用无线内镜”。通俗地说，它就是一个胃肠道“摄影师”，其检查工具像一颗胶囊（里面装摄像头，不会被肠胃消化、吸收），大小类似于一粒花生米，当受检者口服下胶囊内镜后，它顺着胃肠道而下，将沿途的胃肠黏膜“风景”按每秒 1-3fps（帧数）摄下来，再以微波传到体外的一个图像记录仪（跟 BP 机一样大，携带在身）进行图像重建，完成

整个消化道的检查需时 8-72 小时，最后胶囊内镜随大便排出来。

理论上，胶囊胃镜会把它经过的消化道黏膜都拍照记录下来；而且胶囊内镜如胶囊药物大小，吞入方便，检查无痛苦，一次性使用，卫生安全，这是胶囊胃镜检查的优势。被一些体检中心广泛推荐用于胃肠体检。

二、不能代替胃镜
其实，胶囊胃镜检查胃有诸多缺陷，并不能代替胃镜。第一，胶囊胃镜检查过程中不受医生控制，胶囊移动过程中病变没照到就会遗漏；胃肠蠕动快时，胶囊拍到的图片不清晰；第二，胶囊胃镜对病变部位不能重复多角度观察，不能放大病变。此外，胶囊胃镜没有钳道，发现病变后不能对病灶取活检，还需再行胃镜去取活检、切除或治疗病变。

考虑到胶囊胃镜存在检测精度不高、不能取检等缺陷，目前，只有当病人因患严重疾病，如心肺疾患或存有身体

缺陷（如严重的鸡胸、脊柱畸形）无法耐受插入式胃镜时，才考虑用胶囊胃镜来代替胃镜检查。

三、小肠病变首选检查手段
胶囊胃镜因其无创、可操作性强、边走边摄像的特点，被内镜专家们列为小肠病变首选检查手段。一直以来，小肠病变（如出血、肿物）位于十二指肠以下、结肠以上区域，普通胃镜、肠镜都“镜”长莫及，精准的检测手段比如小肠镜，因操控难度大、术前准备繁琐、检查费用贵，而只有特等三甲医院才开展；现在，有了胶囊胃镜，一般医院碰到原因不明的消化道出血病人，也能及时明确出血部位和性质了。

四、检查费用昂贵，限制其推广
胶囊胃镜一次检查费用接近 3000 元，普通人群无“福”体验。因其费用贵，目前只有少数医院才开展这项检查，多数省份医保都没有把胶囊胃镜纳入支付范围。

鼻咽癌的外科治疗方式有哪些

■海南医科大学第二附属医院耳鼻咽喉头颈外科 吴湘明

众所周知，鼻咽癌是一种呼吸系统极易发生的恶性肿瘤。由于其病情严重，治疗过程中需积极应对，根据个体状况进行针对性调理。那么，鼻咽癌的正确治疗方式有哪些呢？

1. 手术治疗。手术治疗在鼻咽癌患者中并不常见，通常被视为放疗失败或局部复发后的辅助疗法，考虑到鼻咽癌的独特位置，手术涉及复杂的解剖结构和功能区域，因此对手术适应症的选择至关重要。一般而言，适合手术的患者需要身体状况良好，肿瘤局限在局部且未扩散到远处，且对放疗效果不佳或存在复发情况。手术治疗的决定需要综合考虑患者的整体情况，以确保手术的安全性和有效性。在确定手术为治疗选择时，医生会权衡利弊，确保患者能够从手术中获益并降低并发症的风险。因此，手术治疗在鼻咽癌管理中扮演着重要的角色，但在特定情况下才被推荐使用。

2. 放射治疗。放疗是治疗鼻咽癌的重要方法之一，通过利用高能射线照射肿瘤组织来杀灭癌细胞，从而有效控制病情的发展。相比于手术等传统治疗方式，放疗具有无需切开患

处、痛苦轻、康复快的优点，尤其适用于早期鼻咽癌患者。然而，放射治疗也可能引发一些副作用，例如口干、皮肤损伤等不适反应。因此，在进行放疗时，医生需要精确控制放射剂量，以最大限度地减少副作用的发生。

3. 化疗治疗。化疗是一种治疗方法，利用药物来摧毁癌细胞，适用于鼻咽癌的全身治疗。这些药物通过血液传播到全身，消灭扩散的癌细胞，预防疾病的进一步恶化。然而，除了针对癌细胞，化疗药物也会对正常细胞造成伤害，引发一系列不良反应，如恶心、呕吐和脱发。因此，在进行化疗时，必须根据患者的病情和身体状况制定个性化的治疗计划，以确保治疗的安全性和有效性。个性化的治疗方案可以最大限度地减少不良反应，提高治疗的成功率，让患者更好地应对治疗过程中的困难和挑战。

总之，鼻咽癌的外科治疗方式多样，医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。患者在接受治疗时应积极配合医生的治疗建议，定期复查，保持良好的生活习惯，提高治疗效果和生存率。

心电图与心脏健康：日常生活中的自我监测

■广东省中医院海南医院心功能科 林夏

心脏是人体循环系统的核心，其健康状态直接关系到我们的生命质量。心电图（ECG）作为一种非侵入性的心脏功能检测手段，能够帮助我们了解心脏的电生理活动，从而评估心脏健康状况。在日常生活中，自我监测心电图不仅能提高我们对心脏健康的意识，还能及时发现潜在的的心脏问题，为早期干预提供可能。

一、心电图的基本原理
1. 心脏的电生理活动
心脏的每一次跳动都是由心肌细胞的电信号驱动的。心电图通过皮肤表面的电极捕捉这些电信号，将其转化为波形图，反映出心脏的电活动状态。

2. 心电图的波形解读
心电图上的 P 波、QRS 波和 T 波分别代表了心房的除极、心室的除极和心室的复极过程。通过分析这些波形的形

态、时间间隔和振幅，医生可以诊断出心律失常、心肌缺血等多种心脏疾病。

3. 自我监测的重要性
随着便携式心电图设备的普及，越来越多的人开始关注心脏健康。自我监测心电图可以帮助我们及时发现异常心律，如早搏、心动过速等，从而采取相应的预防和治疗措施。

二、结语
心脏健康是每个人应该关注的问题。心电图作为评估心脏功能的重要工具，在日常生活中的自我监测具有重要的意义。通过定期进行心电图检查，我们可以更好地了解自己的心脏健康状况，及时发现并处理心脏问题。健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动和戒烟限酒，也是维护心脏健康的关键。让我们从自我监测心电图开始，积极行动起来，守护好我们的健康。

如何应对“沉默的杀手”——肝癌

■澄迈县中医院普外科 李建勋

一、肝癌的成因
原发性肝癌的发病原因是多方面的，包括环境和饮食双重因素影响。乙型肝炎病毒（HBV）和丙型肝炎病毒（HCV）感染、黄曲霉毒素、饮水污染、酒精、肝硬化、性激素、亚硝胺类物质、微量元素等都可能与肝癌的发病有关。继发性肝癌则可通过血液、淋巴液转移或直接浸润肝脏而形成。

二、肝癌的症状与体征
肝癌早期症状通常无特异性，而中晚期肝癌的症状则较多。常见的临床表现有肝区疼痛、腹胀、纳差、乏力、消瘦，进行性肝大或上腹部包块等；部分患者有低热、黄疸、腹泻、上消化道出血等症状。肝癌破裂后还会出现急腹症表现。体征方面，中晚期肝癌患者通常会出现肝脏肿大、黄疸、腹水等。

三、肝癌的外科治疗

外科治疗是肝癌治疗的重要手段之一。针对肝癌的外科治疗方法多样，主要包括手术切除、局部治疗以及肝移植等。

1. 手术切除法
对于早期肝癌，手术切除是最有效的治疗方法。通过切除病变的肝组织，可以有效控制癌细胞的扩散。但手术切除并非适用于所有肝癌患者，特别是那些已经发生转移或肝功能较差的患者。

2. 局部治疗法
对于不能手术切除的肝癌，可以采用局部治疗方法。这些方法包括肝动脉化疗栓塞（TACE）、射频消融（RFA）、微波消融（MWA）等。这些技术通过直接作用于肿瘤组织，达到杀灭癌细胞的目的。

肝动脉化疗栓塞（TACE）：通过导管将化疗药物和栓塞剂注入肝动脉，阻断肿瘤供血并释放化疗药物，从而杀死

癌细胞。

射频消融（RFA）和微波消融（MWA）：利用高频电流或微波能量产生热量，直接破坏肿瘤组织。

术中放射治疗（IORT）：在手术切除肿瘤的同时，对瘤床进行放射治疗，以杀灭可能残留的癌细胞。

3. 肝移植
对于肝功能严重受损且肿瘤未发生转移的患者，肝移植可能是一个有效的治疗选择。通过替换病变的肝脏，可以彻底清除体内的癌细胞。

肝癌是一种危害性极大的恶性肿瘤，早期发现和及时治疗对于提高治愈率和生活质量至关重要。外科治疗作为肝癌治疗的重要手段之一，具有显著的疗效。通过综合治疗和患者的积极参与，我们相信能够更有效地抗击肝癌这一健康威胁。

日常用品安全警示：别让刮眉刀成为伤害的工具

■三亚中心医院（海南省第三人民医院）许静红

在我们的日常生活中，许多看似无害的物品，若使用不当，都可能成为安全隐患。刮眉刀，这种女性日常美容的工具，若不慎使用，也可能带来严重的伤害。张女士的经历，就是一个警示。

在一个本应放松的假期，张女士却因为一场争吵，做出了一个冲动的决定。她想要通过自残的方式，引起男友的注意，以期“教训”他。她错误地认为，相比于割腕，手臂的其他部位肌肉丰富，应该相对安全。于是，她拿起刮眉刀，在左前臂靠近肘的部位划了一刀。

然而，这一刀带来的后果远超她的想象。剧烈的疼痛和鲜血的涌出，让她瞬间慌乱。她急忙用纸巾和旧衣服止血，并打电话给男友求助。男友紧急将她送往

医院，经过医生的紧急处理，伤口被包扎好，随后被送往骨科手术室。

手术探查后发现，张女士的桡神经、动脉和肌腱均受到损伤，需要进行精细的缝合手术。虽然手术成功，但她的运动和感觉功能仍需要时间来慢慢恢复。

张女士的故事，给我们带来了深刻的启示。我们每个人都应该珍惜生命，爱惜自己的身体。任何自认为伤害性不大的行为，都可能带来严重的后果。在生活中，我们应该正确使用各种日常用品，尤其是尖锐物品，避免因冲动或疏忽而造成伤害。

此外，我们也应该学会正确处理情绪和冲突。在生活中，每个人都可能遇到不如意的事情，但是我们应该寻找健康

的方式来解决问题，而不是通过自残或伤害自己来引起他人的注意。

这起事件提醒我们，无论在何种情绪下，都不应率地对待自己的身体。我们每个人都应该成为自我保护的倡导者，珍惜生命，远离任何可能造成伤害的行为。张女士的经历，是一个深刻的教训，告诉我们即便是生活中看似无害的物品，也可能成为危险的源头。

在此，我们呼吁大家，正确使用日常用品，尤其是在情绪波动时，更应保持理智。生命只有一次，我们应该用爱和智慧去守护，而不是让一时的冲动带来无法挽回的损失。让我们一起提高警惕，珍惜生活，用正确的方式处理情绪和冲突，共同营造一个更加安全、和谐的社会环境。