

黑色素瘤的预防与治疗

□李殊文

皮肤是身体的第一道防线，可以保护我们免受外界伤害。皮肤会出现各种疾病，如黑色素瘤。黑色素瘤的恶性程度比较高、转移早、易复发，且预后不良。这种肿瘤以高度的侵袭性和潜在的致命性，成为“隐形杀手”。本文将带你深入了解黑色素瘤，探讨其预防与治疗的方法。

黑色素瘤的定义与特征

黑色素瘤是一种来源于黑色素细胞的恶性肿瘤。黑色素瘤多发生于皮肤，也会出现在黏膜和内脏处。黑色素瘤的发生率，死亡率逐年升高。

黑色素瘤有几个显著的特征，包括不对称性、边界不清、颜色不均匀、直径较大(通常直径大于6毫米)以及演变性(痣的大小、形状、颜色或质地发生变化)。这些特征有助于我们早期识别黑色素瘤，从而及时采取措施。

黑色素瘤的诱因与预防

黑色素瘤的发生与多种因素有关，紫外线辐射被认为是其主要诱因之一。长期暴露在强烈的紫外线下，皮肤细胞会发生损伤，增加发生黑色素瘤的风险。

防晒措施：在阳光强烈的时段(如上午10时至下午4时)，尽

量减少户外活动时间。如果必须外出，应穿防晒衣，戴帽子和太阳镜，并使用广谱防晒霜，每隔两小时重新涂抹一次。

定期检查皮肤：定期对皮肤进行自我检查，注意任何不寻常的皮肤变化，如新出现的痣、现有痣的变化、长期不愈的伤口或溃疡等。

保持健康的生活方式：合理饮食，营养均衡，摄入富含维生素和抗氧化成分的食物；戒烟限酒。

专业筛查：对于高风险人群(如有家族史、长期暴露于阳光下等)，建议定期进行专业的皮肤健康检查。

黑色素瘤的治疗

黑色素瘤的治疗方法有很多，包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、免疫治疗等。早期发现和治疗对于提高患者的生存率至关重要。

手术治疗：对早期黑色素瘤通常以手术切除为主，特别是当肿瘤局限于皮肤时。手术的目的是彻底切除肿瘤及其周围的正常组织，以减少复发风险。

药物治疗：对于晚期或已发生转移的黑色素瘤，药物治疗是重要手段之一。精准靶向治疗如使用针对V600E基因突变的抑制剂，以及以PD-1单抗(一种免疫治疗药物)为代表的生物免疫治

疗，均取得了显著效果。

综合治疗：对于部分晚期患者，可能需要联合进行手术治疗、放射治疗、化学治疗和免疫治疗等，以提高治疗效果。

总而言之，黑色素瘤作为一种高度恶性的皮肤肿瘤，对其预防和治疗都至关重要。通过提高防晒意识、定期进行皮肤检查、保持健康的生活方式以及接受专业的筛查等措施，我们可以有效减少发生黑色素瘤的风险。同时，已经确诊的患者，应积极配合医生，以获得最佳治疗效果。

(作者供职于山东省枣庄市皮肤病性病防治院)

咳嗽不止 中医辨证解难题

□谭晨曦

针对咳嗽不止，中医通过辨证施治，提供了一系列有效的治疗方法。本文将带你了解中医辨证治疗咳嗽不止。

在中医里，咳嗽是指因肺失宣降，导致肺气上逆作声，可伴有咯吐痰液，是肺系疾病的常见证，可单独出现，也可以是其他疾病的一个症状。有声无痰为咳，有痰无声为嗽，临床上一般难以分开，故称为咳嗽。本病的病位在肺，无论是六淫外邪犯肺还是脏腑功能失调影响到肺脏，皆发为咳嗽。咳嗽的基本病机是外感和内伤致使肺失宣降，肺气上逆发为咳嗽。外邪袭肺、肺脏虚弱、痰湿蕴肺、肝火犯肺、

肾脏亏虚导致咳嗽的主要病因，肺、肝、脾、肾为咳嗽的主要相关脏腑。

常见的咳嗽类型和辨证治疗

风寒袭肺型咳嗽：咳嗽声重，痰白稀薄，伴有头痛、鼻塞、流清涕、恶寒发热、无汗等症状，舌苔薄白，脉浮或浮紧。治以疏风散寒、宣肺止咳为主。常用的中药有通宣理肺丸、麻黄止嗽丸、解肌宁嗽丸等。可用淡姜汤或温开水送服，以助药力发散。

风热犯肺型咳嗽：咳嗽声亢，痰液稠黄，咯痰不爽，伴有发热、头痛、出汗、咽痛、口干等症状，舌苔薄黄，脉浮数。治以疏风清热、

宣肺止咳为主。常用的中药有羚羊清肺丸、桑菊感冒片、川贝止咳露等。这些药物能够清热宣肺，缓解咳嗽症状。

风燥伤肺型咳嗽：多发于秋冬时节，干咳无痰或痰黏稠难出，痰中可带有血丝，伴有身热口渴等症

状，舌红少津，苔薄黄，脉细数。治以清热润燥、生津止咳为主。常用的中药有秋梨膏、羊胆丸、莱阳梨膏等。这些药物具有润肺止咳、生津润燥的功效。

痰热郁肺型咳嗽：咳嗽伴有气喘，痰黄黏稠，难以咯出，同时伴有口苦咽干、咽痛等症状，舌苔黄腻，脉滑数。治以清肺泻

火、化痰止咳为主。常用的中药有二母宁嗽丸、清气化痰丸等。这些药物能够清肺化痰，缓解咳嗽症状。

中医综合治疗

中药治疗：中药治疗是中医治疗咳嗽的主要手段之一。根据辨证结果，选用合适的中药方剂进行治疗，能够直达病所，标本兼治。

食疗：中医讲究食疗。咳嗽患者可适当食用具有润肺止咳作用的食物，如银耳、雪梨、杏仁等。这些食物不仅能够缓解咳嗽症状，还能够增强身体免疫力。

按摩治疗：按摩是中医的一种治疗方法。通过按摩胸部和背

部的穴位，如肺俞穴、膻中穴等，可以促进气血流通，缓解咳嗽症状。

针灸治疗：针灸作为中医外治法，对于咳嗽也有很好的疗效。选择合适的穴位进行针灸治疗，能够调节脏腑功能，缓解咳嗽症状。

艾灸治疗：艾灸能够起到升阳举陷、祛风散寒的作用，对于风寒引起的咳嗽尤为有效。在医生的指导下进行艾灸调理，可帮助缓解寒咳症状。

总之，出现咳嗽时，要及时去医院就诊。

(作者供职于山东省淄川区中医院)

器械清点的重要性

□张 丹

在医院的众多科室中，手术室是一个神秘而关键的“战场”。在这里，每一台手术都在与时间赛跑，与病魔较量。手术室护理人员在这里扮演着至关重要的角色。其中，器械清点工作更是手术室安全的底线。

手术室是一个混合着紧张与期待的地方。从患者被推进手术室的那一刻起，医护人员便担起了重任。手术的成功不仅离不开医生精湛的技术，还离不开手术室护理人员对每个环节的认真对待。而器械清点，就是至关重要的环节。

我们先来了解一下为什么器械清点如此重要。在手术过程

中，各种各样的器械被广泛使用，包括微小的缝合针和复杂的手术器械。如果在手术前和手术后能准确地清点这些器械，就能避免出现器械遗留在患者体内的情况。这是严重医疗事故。这不仅会给患者带来巨大的痛苦和伤害，还会给医院的声誉造成严重不良影响。想象一下，患者在经历了一场复杂的手术之后，却因为器械遗留问题不得不再次承受手术的痛苦，甚至可能面临生命危险，是多么可怕的事情。

那么，手术室护理人员应该如何进行器械清点呢？这其实是一门严谨的艺术。

在手术开始前，护理人员会

与巡回护士一起，对手术台上的所有器械仔细进行清点。他们会逐一检查器械的数量、完整性和功能性。每一种器械都有其特定的名称、数量、规格等，护理人员必须牢记于心。在清点的过程中，他们会使用专门的清点表格，将每一种器械的名称、数量、规格等信息详细记录下来。同时，对于一些特殊的器械，如可吸收缝线、钛夹等，还会进行特殊标记，确保在清点时不会发生遗漏。

在手术过程中，护理人员也会时刻关注器械的使用情况。对医生使用过的每一种器械，护理人员都会及时记录下来，并在适

当的时候再次清点。特别是在手术关键环节，护理人员要认真进行器械清点，以确保手术顺利进行。

手术结束后，是器械清点的关键节点。护理人员会再次与巡回护士一起，对手术台上的所有器械进行全面清点。这一次的清点非常重要，他们会仔细检查每一种器械的数量是否与手术开始时一致，是否有损坏或缺失。如果发现任何问题，他们会立即进行排查，直到找到问题的根源并解决为止。

为了确保器械清点的准确性，手术室护理人员还会采取一系列措施。例如，他们会定期参

加培训，提高自己的专业水平。在培训中，他们会学习各种器械的名称、用途、清点方法等知识，还会进行模拟演练，以提高在实际工作中的应对能力。此外，手术室还会建立严格的管理制度，加强对器械清点工作的监督和检查。

总而言之，器械清点是手术室护理工作中的一项重要任务，是手术室安全的底线。手术室护理人员要以严谨的态度、专业的技能和高度的责任心，来对待器械清点工作。他们不断努力，辛勤付出，以确保患者生命安全。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

检查技术进行补充。另外，超声波在穿透脂肪层和气体较多的部位时会受到干扰，对于肥胖患者或部分器官的观察可能受到限制。

综上所述，超声检查经过多年发展，已经广泛应用于各个医学专业，在医学领域中成为一种重要的诊断工具。未来，在超声检查的发展中，医学界将注重图像质量的提高、功能的丰富化和设备的便携化，进一步提升超声检查的准确性、可靠性，扩大超声检查的应用范围，为医生提供重要的疾病诊断信息，帮助患者早日得到正确治疗，让患者早日康复。

(作者供职于河南省宝丰县人民医院)

带你了解超声检查

□肖 鹤

大家对超声检查并不陌生。超声检查可为临床医生提供清晰、准确的疾病诊断信息，便于临床医生为患者制订治疗方案。

那么，什么是超声检查？下面，我带你走进超声检查的世界，一探究竟。

超声检查是通过各种换能器发出高频率声波，从表面接收深部反射回波生成组织结构图像的技术。

随着医疗技术的发展，从最早的A型超声、M型超声、B型超声发展到现在的彩色多普勒超声、腔内超声、介入性超声、超声造影、弹性超声及三维超声等，超声检查中所使用的技术越来越先进，可以为临床医生提供更多、更有价值的疾病诊断信息，从而成

为临床上必不可少的检查方法，在临床上发挥着越来越重要的作用。

超声检查是利用超声波的物理特性进行疾病诊断，其原理主要包括超声波的产生、传播和接收3个方面。超声波在物质中传播时会发生多种声学现象，如反射、折射、散射和吸收等。当遇到不同组织或器官的界面时，部分超声波会被反射回来，部分超声波会发生折射。通过对超声波的产生、传播和接收进行处理，超声

检查可以提供组织或器官的形态、结构、血流动力学等相关信息，帮助医生进行疾病诊断和病情评估。

超声检查具有以下优点：一是无创性。在超声检查中，医生通过皮肤表面进行检查，无创伤，减少患者的痛苦，缩短恢复时间。二是安全性高。超声检查是利用超声波进行检查，无电离辐射，相较X线等其他影像学检查技术，对人体无辐射，可以重复使用，对人体没有什么影

响。三是实时性。在超声检查中，医生可以实时观察器官、组织的运动和血流动力学变化，对于动态变化的病变有较好的观察效果。四是易于操作。超声诊断设备操作起来相对简单，工作人员可以快速掌握相关操作技能。

超声检查也有一些局限性。比如，超声波在组织中的传播会受到组织密度和深度的限制，对于深部组织的观察可能对困难，可能需要其他影像学

关节疼痛是风湿病的早期信号

□姜 丽

在日常生活中，很多人被关节疼痛困扰。关节疼痛，尤其是反复发作或持续加重的关节疼痛，可能是身体向我们发出的重要健康预警信号，其中最为人熟知的是风湿病。本文旨在提高公众对风湿病早期症状的认识，以便及时发现并有效管理这种慢性疾病。

风湿病是一种侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织或结缔组织的疾病，多为自身免疫性疾病。其发病较隐匿且缓慢，病程较长，大多具有遗传倾向。风湿病种类较多，常见的有类风湿关节炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等，每种疾病都

有其独特的临床表现和病理机制。

风湿病的早期信号

关节疼痛：这是风湿病最常见的早期表现。疼痛可能出现在一个或多个关节，表现为钝痛、酸痛或刺痛，且可能随着活动而加重。关节疼痛可能时好时坏，但通常会持续存在或反复发作。

关节肿胀：关节周围的软组织(如滑膜)可能因炎症而肿胀，导致关节看起来比平时大。肿胀的关节可能伴有温热感和压痛。

晨僵：许多风湿病患者早晨醒来时会感到关节僵硬，需要活

动一段时间才能有所缓解。晨僵的持续时间因人而异，通常会持续几分钟到几小时。

疲劳与乏力：风湿病早期，患者可能会感到异常疲劳和乏力，即使在没有进行大量体力活动的情况下也是如此。这种疲劳感可能与炎症和免疫系统过度活跃有关。

皮肤变化：某些风湿病，如系统性红斑狼疮，会在皮肤上出现特定的皮疹或红斑，如蝶形红斑、盘状红斑等。这些皮肤变化可能是疾病的早期信号。

眼部问题：一些风湿病特别是强直性脊柱炎，可能累及眼部，导致眼炎、视物模糊或疼痛。虽

然这不是所有风湿病的早期症状，但是一旦出现，应引起高度重视。

如何应对

及时就医：一旦出现上述症状，尤其是关节疼痛持续减轻或反复发作，应及时就医。医生通过检查，可以明确患者是否患有风湿病及风湿病的具体类型。

综合治疗：风湿病的治疗需要个体化。常采用药物治疗(如使用非甾体抗炎药、免疫抑制剂、糖皮质激素等)、物理治疗、康复训练及心理治疗等综合治疗手段。

生活方式调整：适量运动，避

免过度劳累；合理饮食，控制体重；注意关节保暖，避开潮湿环境；保持良好的心态，积极应对疾病。

定期随访：即使病情得到控制，患者也应定期到医院复查，便于医生及时调整治疗方案，预防复发或并发症的发生。

总而言之，如果有关节疼痛，千万不要大意，要及时到医院就诊。对于风湿病的早期信号，我们应保持高度警惕，及时寻求专业医疗帮助，通过科学有效的管理和治疗，减轻症状，延缓病情进展，提高生活质量。

(作者供职于山东省威海市中医院)

阴道炎的微生物检验

□张 培

阴道炎是一种常见的疾病，影响女性身体健康。而微生物检验，为准确诊断和有效治疗阴道炎提供了关键依据。

阴道炎是由于各种原因导致的阴道炎症，主要症状包括阴道分泌物增多、异味、瘙痒、灼热感等。这些症状不仅影响女性的身体健康，还可能影响女性的心理健康。引起阴道炎的原因多种多样，其中微生物感染是常见的原因之一。

常见的引起阴道炎的微生物有细菌、真菌、滴虫等。细菌性阴道炎主要由加德纳菌、各种厌氧菌及人型支原体等混合感染所致。霉菌性阴道炎则是由白色念珠菌等真菌感染引起的。滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫感染引起的。不同的微生物感染所导致的阴道炎症症状虽然可能相似，但是治疗方法大不相同。因此，准确识别致病微生物至关重要。

微生物检验在阴道炎的诊断中有着举足轻重的作用。医生通常会采集阴道分泌物样本，一般不会给患者带来多大的痛苦。采集到的样本会被送往实验室，进行一系列检验。其中，显微镜检验是一种常用的检验方法，通过显微镜观察阴道分泌物中的细胞、微生物形态等，可以初步判断是否存在感染、可能的致病微生物类型。例如，在霉菌性阴道炎中，可以看到白色念珠菌的菌丝和孢子；在滴虫性阴道炎中，则可以观察到活动的阴道毛滴虫。

培养法也是重要的微生物检验手段之一。将阴道分泌物样本接种在特定的培养基上，创造适合微生物生长的环境，经过一段时间的培养，再观察是否有微生物生长。这种方法可以确定致病微生物的种类，并进行进一步的药敏试验。药敏试验能够检测出致病微生物对不同抗菌药物的敏感性，为医生选择最有效的治疗药物提供依据。

现代技术为阴道炎的微生物检验带来了新的发展方向。分子生物学技术如聚合酶链式反应(PCR)等，可以快速、准确地检测出特定的致病微生物核酸，大大提高检测的灵敏度和特异性。

了解阴道炎的微生物检验具有重要意义。一方面，当出现阴道炎症症状时，应及时就诊，并结合医生进行微生物检验，以便明确病因，采取针对性的治疗措施。避免自行用药，因为错误的用药不仅可能无法治愈疾病，还可能延误治疗时机，导致病情加重。另一方面，在日常生活中，要注意个人卫生，保持阴道清洁干燥，但不要过度清洗，以免破坏阴道的正常菌群平衡。避免使用刺激性清洁剂和卫生用品，选择棉质透气的内裤，并注意勤换勤洗。

在治疗阴道炎的过程中，微生物检验还有监测治疗效果的作用。经过一段时间的治疗，医生可能会再次进行微生物检验，以确定致病微生物是否被清除，炎症是否得到有效控制。如果检验结果提示仍然存在感染，医生可以根据具体情况调整治疗方案。

总之，微生物检验是阴道炎诊断和治疗的重要环节。通过准确的微生物检验，可以为阴道炎的治疗提供科学依据，帮助女性早日摆脱疾病的困扰。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

心衰的家庭护理

□杨文静

心力衰竭(简称心衰)是一种常见的心脏疾病，表现为心脏泵血功能减退，无法满足身体代谢需要。护理心衰患者，需要细心和专业的技能。在家庭环境中，正确的护理方法对于心衰患者的康复至关重要。本文旨在介绍心衰患者的家庭护理要点，帮助患者及其家属更好地理解 and 应对心衰。

合理安排休息与活动

心衰患者需要充足的休息时间，以减轻心脏的负担。在家庭护理中，患者家属应确保患者有足够的睡眠时间，晚上尽量保证8小时睡眠，并在白天适当午休。重症心衰患者应卧床休息，待心脏功能好转后再逐渐下床活动。应选择轻松、低强度的运动，如散步、打太极拳等。如果脉搏超过110次/分或出现心慌、气急等症状，患者应立即停止活动并休息。

饮食调理

心衰患者的饮食应以低盐、低脂、低热量、清淡易消化为原则。严格控制盐的摄入量，每天不超过2克，以减少水钠潴留，减轻心脏负担。同时，要避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物，多吃新鲜蔬菜、水果和富含优质蛋白质的食物。患者还应注意少食多餐，不要暴饮暴食，以免加重心脏负担。此外，戒烟限酒对于心衰患者的康复至关重要。

心理护理

心衰患者往往伴有焦虑、抑郁等心理问题，这会进一步加重心脏负担，影响康复效果。因此，在家庭护理中，患者家属应重视患者的心理护理。患者家属应多陪伴患者，倾听其心声，鼓励其树立战胜疾病的信心。同时，可引导患者参加一些轻松愉快的活动，如听音乐、看

康复锻炼与复查

心衰患者的康复锻炼对于提高生活质量具有重要意义。在家庭护理中，患者家属可协助患者进行一些简单的康复锻炼，如深呼吸、腹式呼吸、肌肉放松等。这些锻炼有助于增强心肺功能，提高生活质量。同时，患者应定期到医院进行复查，包括心电图、超声心动图、肾功能等检查，便于医生及时了解病情变化，调整治疗方案。

总之，心衰患者的家庭护理需要细心和专业。通过采取上述措施，可以延缓病情进展。同时，患者家属的关心和支持对于患者的康复也至关重要。

(作者供职于广东省茂名市中医院)