

# 身体异常出血或是癌症来袭

## 用药知识

### 吃药常见的三个误区

当身体出现这几类异常出血时,一定要提高警惕。

#### 鼻子出血:警惕鼻咽癌

鼻子出血很常见,但如果成年人出现单侧鼻塞、鼻涕带血,以及耳鸣、不明原因一侧头痛或伴复视,应高度警惕鼻咽癌的可能。如果出现以上症状,可以做一个鼻咽镜检查,它是确诊鼻咽癌的常规方式。

#### 痰中带血:警惕肺癌

很多人有肺部小结节,其实对很多结节不必太担心,最该警惕的是咯血。干咳、不明原因的痰中带血,经治疗不见好转,固定部位反复发生肺炎,就应警惕肺癌。

40岁以上的高危人群,每年做一次低剂量螺旋CT筛查肺癌,必要的话可以做一个病理活检。

#### 乳头溢血:警惕乳腺癌

非哺乳期的女性,如果出现乳头自发或挤压时有血液样液体溢出,或者发现内衣上有浆液样污渍,应引起重视。大部分患者是乳腺导管内的良性肿瘤引发,但也有10%~15%是由于患了恶性的乳腺导管内癌或导管内乳头状癌。

建议40岁以上的女性,每一年到两年进行一次乳腺钼靶X线检查。

#### 无痛性血尿:警惕膀胱癌

对一般伴随疼痛的血尿不用太担心,多见于泌尿系统感染、结石或炎症。相反,无痛性血尿威胁最大。无痛性肉眼可见血尿,很大程度上是罹患膀胱癌或输尿管癌。

出现无痛性血尿先做一个尿常规和泌尿系统B超,必要时再做CT和膀胱镜。

#### 大便带血:警惕结肠癌

很多人一发现便血就怀疑是痔疮,其实很可能是结肠癌的前期信号。

病变部位不同,便血颜色也不同,离肛门越远,便血的颜色越暗。胃、十二指肠溃疡引起的上消化道出血,多呈黑色;结肠癌、结肠息肉、



结肠炎等引起的出血,由于在肠道内停留的时间长,常常呈棕褐色或暗红色;直肠癌、直肠溃疡、内外痔、肛瘘、肛裂等引起的出血,往往是鲜血或伴有血凝块。

出现血便,建议到医院做一个肠镜,也可以遵医嘱进行肛门指检。

河南省肿瘤医院 罗瑞华

误区一:吃苦药时搭配甜食。

很多药物之所以很苦,就是要通过强烈的苦味刺激人的消化腺来促进消化液的分泌,这样才能发挥出药物的疗效。假如吃药的同时还进食甜食,药物的苦味无形中就降低了,从而不能达到促进消化液分泌的目的,也就使药物失去了功效。因此,良药苦口利于病,苦药必须苦吃才能达到预期的效果,如果人为地降低药物的苦味,药物的功效也会随之降低。

误区二:疼痛就吃镇痛药。

镇痛药虽然在减轻疼痛方面有着较好疗效,但也是有副作用的。首先,长期服用镇痛药会导致我们的身体产生依赖性,出现诸如打哈欠、出冷汗、精神紧张等不良症状。其次,镇痛药可以抑制体内前列腺素的合成,在发挥止痛作用之时,会使人体失去前列腺素的保护作用,从而引起消化道的损伤。再次,长期服用镇痛药物会造成人体的凝血系统出现紊乱,导致出血时间延长,并可诱发消化道、皮肤等部位出血。男性和高龄患者在使用镇痛药后出现出血以及消化道穿孔的危险性相对较高,并且使用镇痛药剂量越大,危险性也就越大。

误区三:迷信中药,认为中药无毒副作用。

一般来说,中药主要是通过一些天然的动植物和矿物成分来调理机体的,对人体的副作用相对较小,但认为中药无毒则是一种误区。因为中药中有很多都是通过天然毒物入药的,比如蟾蜍、蝎毒等,这些成分对于治疗疾病有特效,但也存在毒副作用,服用过量或者服用方法不当,对人体健康的伤害同样不可低估。

邓林/文

## 七类人要重视动脉硬化检查



动脉硬化是一种常见的血管病变,高血压、高血脂症、抽烟是引起动脉硬化最重要的三大危险因素。其他诸如肥胖、糖尿病、运动不足、紧张状态、高龄、家族病史、脾气暴躁等都会引起动脉硬化。因为动脉血管遍及全身,故动脉硬化对多个脏器都会产生影响,如脑卒中、冠心病、肾衰竭、下肢缺血疼痛等。

以下七类人应重视动脉硬化检查:

1. 大于45岁的男性和大于55岁的女性。
2. 血脂异常者。
3. 高血压、糖尿病与肥胖、代谢紊乱综合征患者。
4. 有动脉硬化家族史的人群。
5. 吸烟、大量饮酒、精神紧张人群。
6. 饮食缺少蔬菜水果、高脂饮食人群。
7. 腹部肥胖、缺乏运动的人群。

艳刚/文

## 耳鸣不要忽略了心理因素

耳鸣与心理因素有关。很多患者会把工作和生活中的压力转移到耳鸣上,觉得所有的压力都是耳鸣导致的,过度放大耳鸣带来的问题。

白天周围环境噪音比较大,

有掩蔽的作用,且工作繁忙,注意力容易被转移,患者不会刻意关注耳鸣。但是晚上环境安静,掩蔽作用消失,患者容易东想西想,一心一意地关注耳鸣,就会导致失眠、烦躁、抑郁、焦虑,这些情绪反

过来会更加影响患者的耳鸣,从而导致恶性循环。所以,对于耳鸣患者,心理疏导很重要。

其实耳鸣并不会致命,患者要学会适应耳鸣,与之共存。

李莹/文

## 偏瘫患者站立从手臂锻炼开始

中风的老人常常出现偏瘫后遗症,从偏瘫康复的情况看,与腿相比,手功能的恢复往往极为缓慢。这是因为站立和走路都必须靠双腿支撑,所以病人会不自觉地“逼”自己多用下肢,间接加速下肢与大脑神经的连接,并重新接受大脑指挥。可是手就不一样了,部分病人可依赖另一只没有中风的手完成许多动作,要他们靠意志力去移动完全不听使唤的手臂,密集地重复一些动作数百次并不容易。

中风导致偏瘫者如果想

顺利地站起来走路,必须先从手动作的恢复开始:

第一步:自己学翻身。当病人还躺在床上时,就要试着用手独立完成翻身过程。

第二步:用手支撑身体上下移动。当不用别人帮助,独立完成翻身动作了,这时可以试着用双手支撑床板,让身体能平躺在床上,上下移动(从床头到床尾移动)。

第三步:用手支撑腰、腿坐起来。到能移动身体的时候,表示手部已经有了一点力

量,这时,再试着用手支撑腰部、腿部直身坐起来。

第四步:用手带动身体左右摇动。伸出手臂,左右两手交叉,带动身体左右摆动。

要帮助病人逐步恢复手臂功能,必须强迫手臂动上至少800次,才能促使因中风而受损的脑神经重新恢复指挥手臂和手指的功能。然而,多数病人只要失败几次便会气馁,这就需要家人多给他耐心与鼓励。

佛山市第一人民医院骨科主任医师 赵新建

## 不明原因头晕 警惕帕金森病

大众对帕金森病的了解多是行动迟缓、肌肉僵直、震颤等运动方面的症状。殊不知,多数帕金森病患者还伴有一系列非运动症状。

据调查,32%的帕金森病患者伴有抑郁,50%伴有睡眠

障碍,71%伴有疲劳,还有72%伴有便秘,且部分患者非运动症状比运动症状出现得更早。早期识别非运动症状,对帕金森病的早期诊断具有重要意义。

当出现不明原因的头晕、

血压异常、焦虑、抑郁、睡眠障碍、全身疼痛、便秘、嗅觉功能减退、认知功能障碍等,要考虑帕金森病的可能,及时到医院就诊。

杭州市七医院神经内科 章晓英

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制  
中国广电三网发布