

负面情绪是癌魔

儿科护士长 王美兰

现代医学发现，癌症好发于那些长期精神压抑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人，精神心理因素并不能直接致癌，但它却往往作为一种慢性的持续的刺激因素，影响和降低机体的免疫力，增加癌症的发生率。这些刺激使肾上腺素皮质酮增加，进入血液循环，损害人体免疫功能，导致正常细胞癌变。

医学家在项调查中发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负面生活事件的打击，如丧偶、离异、失业、工作学习压力过大、子女管教困难等。京、沪等大城市的一项 398 例胃癌配对调查发现，各地胃癌患者都有经常生闷气的情况，从而说明不良的精神因素可以导致胃癌的发生，同时调查

还发现性格开朗，精神健康的人不易患胃癌，祖国医学也认为“七情”的过度会导致气滞血瘀而发生癌症，认为“百病皆生于气”、“万病皆源于心”。

即使不幸患了癌症或别的疾病，如果我们能够平和乐观对待生命，减轻精神压力和思想负担，信任医生并积极配合治疗，也将大大有利于疾病的治愈和身体的康复。

1、每天笑三次。笑过之后，体

内正常细胞的活性大大提高，所以，要每天尽量地笑。

2、知足常乐。不必事事与人攀比，要善于在平凡的生活寻找乐趣。

3、经常唱歌。唱歌可以增加人体内免疫细胞数量，有助于对抗癌症。

4、改变与人交往的方式。变自我封闭型为积极开放型，良好的人际关系和友谊有助于宣泄不快情绪，获得他人的理解和帮助。

5、正确对待矛盾冲突。学会面对现实，一味退缩回避不但不能办好事情，还会给自己的生活留下遗憾和隐患，成为干扰心境情绪的祸害之源。

所以，乐观开朗、随遇而安，淡化负面情绪是防癌的有效措施。



高脂血症是动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病的危险因素，降低血脂可使患以上疾病的危险性大大降低，患者大多重视饮食疗法和药物治疗，而往往忽略了很有效的运动疗法。

改善高脂血症的运动疗法通常以中度运动为主，以有氧运动为宜：如散步、慢跑、游泳、骑自行车等；每周至少有氧运动 3 次以上，每次 30~40 分钟，效果更好。相对较强的运动只适用于较年轻、无心血管并发症的高脂血症患者，中老年人则应选择强度较小的运动，贵在坚持。

运动是降低血脂的良药

检验科 丛培学

运动使血清胆固醇减少，使低密度脂蛋白略减少，特别是使高甘油三酯降低明显，而使具有保护血管作用的高密度脂蛋白增高。

- 甘油三酯：甘油三酯随运动量不同而呈不同程度降低。运动 3 个月，运动前甘油三酯正常者运动后变化不大，而高甘油三酯者则明显降低。
- 总胆固醇和低密度脂蛋白：运动虽不能明显降低胆固醇和低密度脂蛋白，但运动者要比不运动者的血清值低。
- 高密度脂蛋白：运动可使高密度脂蛋白升高，高密度脂蛋白有保护血管和心脏的作用，其升高是有益的。

孕期常见症状及处理

妇产科主任 李淑莉

怀孕是一个漫长的生理过程，随着胎儿的生长，孕妇会出现这样或那样的身体不适。轻者不需要处理，重者就要到医院治疗。常见的症状有：

1、消化系统症状。多在孕早期出现，表现为恶心择食、食欲不振、厌油腻等。至孕满 3 个月自然消失。症状轻微者不需处理，严重者可口服助消化药、补充维生素及对症治疗。如果呕吐频繁不能进食，应到医院检查，必要时需输液治疗。

2、便秘。孕期肠蠕动减弱，排空时间延长，水分被肠壁吸收，常发生便秘。多食富含纤维的新鲜蔬菜和水果，如菠菜、芹菜、香蕉等，可以预防。严重者可服用缓泻剂或外用开塞露，切不可用峻泻剂及灌肠，以免引起流产或早产。

3、腰背痛。孕期由于激素的作用，关节韧带松弛，加上子宫增大使躯体重心后移，腰椎向前突，背肌处于持续紧张状态，出现腰背疼痛。注意休息，卧床时腰部垫上合适的枕头可缓解，也可局部热敷。症状严重者应到医院查找原因。

4、下肢肌肉痉挛。是缺钙的表现，孕中晚期常见。要多食富含钙的食物，自孕 4~5 月开始补充钙剂，晚上睡前服用效果最佳。

5、下肢水肿。孕 6~7 月以后，一些孕妇会出现踝部、小腿下半部轻度浮肿，晨起时自然消退，属生理现象。左侧卧位，抬高下肢，避免劳累和站立过久，可预防或减轻浮肿。如休息一夜后浮肿不消退或逐渐加重应到医院检查。

6、痔疮。孕妇增大的子宫和便秘，可使直肠静脉回流受阻，压力升高形成痔疮，发生率较高。多吃蔬菜，少吃辛辣食物，用温水坐浴，服用缓泻剂等可缓解疼痛和肿胀感。

7、贫血。孕中晚期胎儿快速增长，孕妇大多会发生贫血。孕 4~5 月开始补充铁剂和维生素 C 可有效预防。临床上很多孕妇对贫血的危害认识不

足，对医生开的补血药不按时服用而致贫血程度逐渐加重。殊不知严重的贫血不仅使胎儿的生长受限，还会影响孕妇的身体健康，如发生妊娠高血压、胎盘早剥、早产、产后大出血等，危及母儿生命，所以孕中期开始必须每半个月至一个月检查血色素，早发现贫血早治疗。

8、仰卧位低血压综合征。孕晚期孕妇长时间仰卧时，增大的子宫压迫下腔静脉，使回心血量和心排出量减少，发生低血压，表现有心悸、恶心、胸憋、头晕等。出现这些症状时即改为左侧卧位可迅速恢复正常。孕妇至中晚期应避免长期仰卧位，以侧卧位为主。仰卧时，可以在一侧臀部下方垫上枕头以防止发生低血压。

C-反应蛋白

临床意义

检验科 张立胜

C-反应蛋白（简称 CRP），是一种能与肺炎球菌 C 多糖体反应形成复合物的急性时相反应蛋白。在组织损伤的急性期，肝脏合成的一些血浆蛋白显著增加，这些蛋白质通称为急性时相蛋白，其中 C 反应蛋白（CRP）是急性时相蛋白中变化最显著的一种。其临床意义：

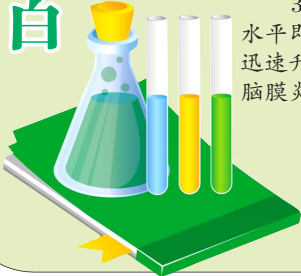
1.CRP 在各种急性炎症、组织损伤、心肌梗塞、手术创伤、放射性损伤等疾病发作后数小时迅速升高，病变好转时又迅速降至正常，其升高幅度与感染的程度呈正相关。

2.CRP 在炎症反应中起着积极作用，使人体具有非特异性抵抗力。在疾病发作时，CRP 可早于 WBC（白细胞计数）而上升，恢复正常也很快，故具有极高的敏感性。

3.CRP 可用于细菌和病毒感染的鉴别诊断。一旦发生炎症，CRP 水平即升高，而病毒性感染时 CRP 大都正常。例如脓毒血症时 CRP 迅速升高，而依赖血培养则至少需要 48 小时且其阳性率不高。细菌性脑膜炎时 CRP 能快速有效地检测，阳性率达 99%。

4.恶性肿瘤患者 CRP 大都升高。如 CRP 与 AFP（甲胎蛋白）的联合检测，可用于肝癌与肝脏良性疾病的鉴别诊断。CRP 测定对肿瘤的治疗和预后积极意义。

5.CRP 用于评估急性胰腺炎的严重程度。当 CRP 高于 250mg/L 时，则可提示为广泛坏死性胰腺炎。



骨质疏松症

治疗的

3 大误区

骨科副主任 刘宝勋

随着年龄的增长，老年人发生骨质疏松症的风险逐渐增加，由于骨质疏松症会带来疼痛，并容易引发病理性骨折，使得老人们对骨质疏松心存恐惧，再加上广告上对补钙作用的夸大宣传，使许多老年人开始盲目补钙。其实，老年人补钙过量，不但无益反而有害，造成这种局面的主要原因是老年人在认识上存在着三个误区。

误区一：补钙能治好骨质疏松症

许多老年人错误地认为，人老了，骨头脆了，所以要吃钙片来防治骨质疏松。其实不是这么回事。

骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病，是人体衰老的表现。女性在绝经以后 5~10 年，男性在 65~70 岁一般都会出现骨质疏松。无论是男性还是女性，一般在 30~35 岁达到一生中所获得的最高骨量，称为峰值骨量。此后骨质就开始丢失。由此可见，要想老来骨头硬朗，就得在 35 岁之前打好基础。底子厚了，到老年才剩得多。所以，老年人大量补钙并不能逆转骨量减少的趋势，也不可能治愈骨质疏松。

误区二：不辨病因

骨质疏松主要分为两大类，即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。针对不同类型的骨质疏松，治疗手段也不一样，千万不能不加区分，一律补钙，否则会出现并发症。继发性的骨质疏松（如钙营养不良等引起的骨质疏松）补充钙剂非常有效；而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗。绝大多数老年人发生的骨质疏松属于原发性骨质疏松，这类老年人应该在医生的指导下进行治疗，盲目补钙没什么作用。

目前国际上还没有什么有效手段能治愈骨质疏松，能做到的只是预防和减缓。像某些广告上宣传的那样，吃了某种补钙制剂，就能治愈骨质疏松，这是没有科学道理的。

误区三：补钙越多越好

许多老人误认为，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多。其实不是这样。通常，年龄在 60 岁以上的老年人，每天需要摄取 800 毫克的钙。过量补钙并不能变成骨骼，如果血液中钙含量过高可导致高钙血症，并引起并发症，如肾结石、血管钙化等，危害老人健康。