

带您了解“沉默的杀手”肝癌

肝癌是一种发生在肝脏部位的恶性肿瘤，因为被发现时大多已处于中晚期，又被称为“沉默的杀手”。本文就带您了解这个“沉默的杀手”。

肝癌的发病过程通常比较隐匿，患者早期可能没有明显的症状。随着病情的发展，可能会出现持续性或间断性的肝区钝痛或隐痛，并随疾病的进展而加重。此外，还可能出现腹胀、食欲不振、恶心、嗳气、呕吐等消化系统症状。有些患者可能存在牙龈出血、皮肤瘀斑、上消化道出血等情况，或出现发热症状，且大多为持续性低热，无寒颤，使用抗生素无效。另外，肝癌患者还可能会表现出黄疸、腹水、肝脾肿大的体征，如出现黄疸，则通常提示肿瘤已经侵犯到了肝脏或胆管。

对于肝癌的诊断，血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏超声检查是主要的筛查方法。AFP是肝细胞肝癌的特异性标志物，当AFP≥400ng/ml时，结合影像学检查可以确诊肝癌。肝脏超声可以发现直径大于1cm的肝癌病灶。

对于已经患有肝癌的患者，早发现、早治疗是提高肝癌治愈率和生存率的关键。肝癌的治疗方法主要包括手术切除、肝移植、局部消融治疗、放疗、化疗等。医生会根据患者的具体情况，选择最适合的治疗方法。

手术治疗

肝癌首选手术治疗。手术的目的是彻底切除肝癌病灶，同时保留足够的肝组织，以维持正常的肝功能。对于早期肝癌患者，手术切除可以获得较好的生存率。如果肝癌病灶较大或已经扩散到肝脏以外的部位，手术切除可能无法完全清除癌细胞，此时可以考虑其他治疗方法，如局部消融治疗、放疗、化疗等。

局部消融治疗

这是一种通过高温或冷冻等方法消除肝癌局部病灶的方法。对于不能手术治疗的患者，局部消融治疗是一种有效的方法。

放疗，即通过放射线杀死肝癌细胞。对于手术切除后残留的癌细胞或不能手术治疗的患者，放疗可以作为辅助治疗手段或姑息治疗手段。

化疗，即通过药物杀死癌细胞。对于晚期肝癌患者，化疗可以缓解症状、延长生存期。

肝移植

对于某些不能做手术切除的肝癌患者，如果存在合适的肝源，肝移植是一种可行的治疗方法。肝移植的优势在于，可以替换病变的肝脏并消除肝癌病灶，同时保持正常的肝功能。但是，肝移植需要面对供体短缺、费用昂贵、术后免疫排斥反应等问题。

预防肝癌是控制肝癌的关键。在我国，肝癌高危人群主要包括：感染乙型肝炎病毒(HBV)和(或)丙型肝炎病毒(HCV)的人群；过度饮酒人群；非酒精性脂肪性肝炎患者；其他原因引起的肝硬化以及有肝癌家族史等人群，尤其是年龄超过40岁的男性。

《原发性肝癌诊疗指南(2022年版)》建议，高危人群至少每隔6个月进行一次检查，借助肝脏超声和AFP进行肝癌早期筛查。

(据《大河健康报》)



避免“卒”不及防

脑卒中又称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是“世界卒中日”，专家表示，预防脑卒中发生，一定要保持合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心态平衡，同时要能准确识别脑卒中的征兆，积极应对。新华社发 朱慧卿 作

把握“黄金4分钟” 心肺复苏能救命

在我国，每年发生心脏骤停的患者约有54.4万人，平均每分钟就有1人猝死。心脏骤停可以发生于任何时间、任何地点、任何人。一旦发生心脏骤停，人体各个器官都会缺氧。大脑一旦缺氧4分钟~5分钟，就会发生不可逆转的损伤，即使患者之后恢复心跳，也有可能变成植物人。心脏骤停的黄金救援时间是4分钟，每拖延1分钟，患者的生存概率就降低10%。所以，及时而正确地开展心肺复苏至关重要。推广心肺复苏技术，增强公众的急救意识，是预防心脏骤停的重要措施。

心肺复苏的作用

心肺复苏非常重要，实施心肺复苏能够挽救患者的生命。大量研究资料充分证明，如果在4分钟内开展心肺复苏术，患者的存活率能够超过50%。一旦确定患者的心跳、呼吸已经停止，需要立即争分夺秒地实施心肺复苏，这样患者被抢救成功的可能性就会大一些。如果延误了抢救时机，超过10分钟再实施心肺复苏，抢救成功的可能性微乎其微。

心肺复苏的正确操作步骤

1.确认患者是否清醒。轻拍患者的肩膀，在耳侧呼唤患者，看患者是否有反应，从而识别患者是否真的为心脏骤停。

2.求助。寻求周围人的帮助，拨打120急救电话。

3.判断患者是否有心跳。若患者无呼吸或呼吸不正常(如喘息)，用2根或3根手指按压患者的颈动脉，若没有脉搏，说明心脏已骤停，需要马上实施心肺复苏。

4.胸外按压30次。让患者仰卧在平实的硬质平面上，头部与躯干处于同一平面。双手交叠，上身前倾，双臂伸直，垂直向下，用力并有节奏地按压患者双乳头连线与胸骨交界处30次，频率为每分钟100次~120次，按压的同时可以在心里默数按压的次数。

5.人工呼吸两次。将一只手置于患者额部，向下压；另一只手放在患者下颌处，向上抬，让患者的嘴角与耳垂连线和地面垂直。清除患者口腔中的异物(如假牙或呕吐物等)，捏住患者的鼻子，用嘴包住患者的嘴，快速将气体吹入。

6.持续重复步骤3和步骤4，直到出现以下3种情况，可以停止心肺复苏：

(1)心肺复苏生效。患者恢复了心跳、自主呼吸与脉搏搏动，有反应或出现呻吟。

(2)心肺复苏无效。持续超过30分钟心肺复苏，患者的呼吸与脉搏都没有恢复。

(3)对癌症终末期患者或存在严重慢性器官功能衰竭者，实施心肺复苏无任何意义。

平时要多练习心肺复苏的方法，掌握正确的操作步骤。

以上是心肺复苏的重要性和正确操作步骤。日常生活中，我们要掌握心肺复苏的知识和技能，以备不时之需。

(据《医药卫生报》)