肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办：四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

“放疗后，鼻子干得难受，鼻腔内血痂、脓性分泌物让我出气都发出难闻的气味，大家都离我远远的。”
“为啥我冲洗鼻腔堵得很，而且冲洗的时候头痛！”
鼻咽癌患者在放疗期间，需要冲洗鼻腔，这让不少患者苦不堪言，今天我们就给大家科普一下鼻腔冲洗的正确方法。

鼻咽癌患者放疗期间鼻腔的正确冲洗

■ 杨春连 殷利 程平

鼻腔冲洗，是通过一定压力的水流将鼻腔分泌物清洗出来，以保持鼻腔清洁、湿润、舒适，是鼻腔疾病治疗的一种方法。

1.鼻咽癌放疗患者为什么要冲洗鼻腔？

◎改善鼻部症状，如保持鼻腔湿润、减轻鼻塞、改善通气等；

◎长期进行鼻腔冲洗可降低上呼吸道感染发作频次；

◎加速分泌物的清除；

◎鼻咽放疗患者可提高肿瘤对射线的敏感性，提高治疗效果；

◎提高生活质量。

2.如何正确选择鼻腔冲洗器？

◎目前市场上鼻腔冲洗器种类繁多，成熟的鼻腔冲洗主要有三种方法：鼻腔灌洗、鼻腔喷雾和鼻腔喷液；

◎鼻腔冲洗器的购买，可根据个人情况及习惯选择适宜的冲洗装置。如手动挤压式、电动冲洗式、电动喷雾式。

3.如何正确选择鼻腔冲洗液？

◎目前可选用的冲洗液种类比较多，可根据不同的目的选择合适的冲洗液。常规选用生理盐水、蒸馏水、无菌用水或者温开水；

◎为减轻鼻腔黏膜的水肿，改善鼻塞情况，可选用生理性海水，因为海水中的微量元素（锌、银、铜、锰）可以起到杀菌、抗过敏等作用；

◎一般情况下，建议使用温开水 500～1000ml，温度 35～38℃（接近人体体温）；

◎可遵医嘱使用药物进行鼻腔冲洗。

4.如何正确冲洗鼻腔？

不同的冲洗装置，冲洗体位和方法也不同，这里介绍一款球囊挤压型简便鼻腔冲洗器的正确冲洗方法。

◎取坐位，颈部围小毛巾，下方置接水盆，头稍向前倾，将吸液管末端放入装有温开水的容器中，另一端轻轻插入一侧鼻孔，张口呼吸；

◎用手轻轻挤压鼻腔冲洗器，使温开水缓慢流入鼻腔，冲洗液经口腔或另一侧鼻腔流出（部分流入咽部，吐出即可）；

◎先冲洗鼻腔堵塞较重的一侧，再冲洗对侧，两侧交替进行；

◎鼻塞严重者，加大头部上仰的角度，利用水流重力作用，更能有效通过鼻道。

鼻腔冲洗后可能出现流眼泪、耳胀、耳痛、恶心、咳嗽和鼻出血等，冲洗的效果通常在冲洗 1～2 次后出现，连续冲洗效果会更加明显。

5.鼻腔冲洗注意事项

◎冲洗次数：2～3 次 / 日，鼻咽癌放疗患者需晨起、放疗前、睡前冲洗；

◎冲洗时压力适中，以水流进鼻咽腔为宜；

◎冲洗时不要说话，以免引起呛咳；

◎冲洗完毕勿用力擤鼻，以免引起鼻咽腔出血；

◎出现不适时，可暂停冲洗并进行深呼吸调整，片刻后继续完成冲洗；

◎若鼻腔出血量大且呈鲜红色，超过 10ml，应暂停冲洗，必要时就医；

◎鼻咽癌患者放疗结束后坚持鼻咽腔冲洗至少 3 年，可终身冲洗。

在冲洗鼻腔后，一定要将冲洗器清洗干净，自然晾干，并在清洁、干燥的环境中储存，鼻腔冲洗装置按照使用说明定期清洁和更换。

（作者单位：四川省肿瘤医院）

无症状“菌尿”不可忽视

尿路感染在老年人当中是一个常见且广泛存在的健康问题。据相关调查显示，超过 65 岁的人群中至少有 20%的妇女和 10%的男性患有菌尿。青年人中女性菌尿的患病率是男性的 30 倍，与之相比，老年人群该比例逐渐降至 2:1。老年人菌尿的患病率随着年龄增加和并发其他疾病而升高。本栏目从本期开始，将连续刊登老年人菌尿的相关科普知识，以帮助老年朋友正确认识菌尿这一疾病。

泌尿知识角
MI NIAO AHI SHI JIAO
栏目协办：四川省医学会泌尿外科专委会 四川泌尿外科医院

■ 王培禄

随着生活条件、环境改善和医疗技术发展，老年人预期寿命越来越长，老年人尿路感染的诊断、治疗等也显得更加重要。老年人尿路感染的主要病原菌为大肠杆菌，变形杆菌、克雷白杆菌属、肠道细菌（属）、黏质沙雷菌和假单胞菌（属），以及肠球菌引起感染的发生率也有显著的增加。老年男性患者由革兰阳性菌引起的菌尿比女性患者更为常见。因为老年人就医、住院治疗、尿管插人和抗生素使用的频率非常高，所以在老年人的尿路感染中，尿道病原菌的改变、多菌性感染几率以及耐药性均增加。

大部分老年菌尿患者是无症状的，所以诊断老年人的菌尿和尿路感染比较困难。同时因为老年人其他基础疾病较多，基础疾病的存在可以掩盖尿路感染症状，或表出现与尿路感染相似的症状。即使很严重的上尿路感染也可能因为老年患者机体反应能力下降而不出现发热或白细胞增多。因此，要有高度的警惕性，诊断应该依靠详尽的尿分析和培养结果而定。

由于老年人尿路结构异常，通常并发和易发生细菌尿，所以患者应该进行全面的泌尿外科评估。肾功能不全、结石、肾盂积水、尿潴留、神经源性膀胱和其他异常应行 CT、B 超、尿流动力学或膀胱镜等检查来甄别。不推荐对居住在社区或长期护理所的老年人进行无症状性菌尿的筛查，在这个人群中没有证据表明无症状性菌尿与单纯性尿路感染和肾功能恶化之间的关系，也不能证明治疗无症状性菌尿可以改善尿失禁。

在患有潜在性尿道结构异常（如肾盂积水的梗阻）或系统性疾病（如严重的糖尿病）的老年患者中，能引起尿路感染的菌尿在临床上很重要，因为可能导致患者肾衰竭。另外，可以形成感染性结石的分解尿素菌，如变形杆菌或克雷白杆菌属引起的尿路感染，同样可以导致严重的肾损害。

（作者单位：四川泌尿外科医院）

老年性阑尾炎要及时手术治疗

■ 任洪波

老年性阑尾炎，一般指 60 岁以上的老年患者所发生的阑尾炎。由于老年患者在诸多方面与青壮年有明显差异，故在临床上称特殊类型阑尾炎。老年人发生急性阑尾炎比较少见，但是一旦发生，往往病情发展快，严重者会有生命危险，且老年人发生阑尾炎时往往没有典型的腹痛、发热、呕吐、腹肌紧张等症状，又容易误诊。所以，无论是家属还是医生，对老年人的下腹疼痛都应该提高警惕。

病因

老年人患阑尾炎与老年人的全身健康状况和阑尾解剖生理有关。阑尾是一个短而细的管状器官，管腔直径约 0.5cm，随着年龄增长，阑尾管腔逐渐变窄，到了老年、管腔直径只有 0.2cm，容易发生阻塞，同时，加之老年人肠蠕动能力逐渐减弱，经常便秘，当食物残渣进入阑尾时容易形成粪石，从而导致阑尾炎。在老年阶段，阑盲瓣会退化萎缩，以致关闭不全，粪便、未消化食物、寄生虫等很容易进入阑尾腔，引起阻塞，造成阑尾局部组织缺血和坏死，细菌则更加容易侵入。阑尾与结肠相通，在正常情况下，阑尾腔内存在肠球菌、大肠杆菌、厌氧菌等许多细菌。人免疫系统功能逐渐减退，使局部组织的防御能力降低；加之并存阑尾腔阻塞等各种因素，使黏膜的完整性受到损害，此时直接侵入到阑尾的细菌达到一定数量或积累到一定程度后，会导致急性阑尾炎的发生。

特点

一般来说，患者如果在下腹出现疼痛，并且伴有恶心、呕吐等症状，经过检查后发现白细胞的数量增多，右下腹有压痛或者反复痛等情况，就可以诊断为阑尾炎。但是老年人情况特殊，老年性阑尾炎并非这么简单，症状复杂多变。这与老年人的生理特点有关。主要特点为：

◎大部分表现为腹部不适、隐痛、便秘。老年人痛觉迟钝，反应能力差。老年人对疼痛不敏感，导致辨别不清楚腹痛部位。

◎转移性右下腹痛较少见。

◎腹肌紧张不明显。老年人的腹壁脂肪多且厚，腹肌萎缩，导致发生阑尾炎时腹肌紧张不明显。

◎白细胞计数高低不一。老年人肌体反应差，即使出现了炎症，白细胞计数也不一定会升高。

◎恶心、呕吐及发热症状不明显，体温变化不大，老年人肌体反映差，即使出现阑尾炎，体温也可能和平时一样。

◎并存病及并发症多，常伴心肺疾病、糖尿病、肾功能不全等，术后并发症增加。

◎麻醉及手术耐受性差。

诊断

对于经验丰富的外科医生来说，老年性阑尾炎患者的诊断一般较为容易，但对于一些就诊时间较晚、症状不典型的患者，容易出现误诊的情况。为了避免误诊，在进行检查时，首先应详细询问病人病史，尤其是与上述临床特点有关的病史，在询问病史时，应考虑到老年人的生理病理特点，注意老年人急性阑尾炎的症状不典型性。注意核实并确定腹痛的确切部位、性质、首次发生以及转移时间、腹痛的伴随症状等因素，仔细进行腹部诊查，反复检查，双侧对照，B 超检查等均有助于作出疾病诊断。

老年性阑尾炎一经确诊，就应该及时手术治疗，在确定治疗方案时，要同时兼顾全身主要脏器功能和并发疾病，选择适合的麻醉方法。手术操作宜轻柔迅速，避免损伤组织，减少手术时间，术中、术后需要进行严密的观察监测。

由于老年人的临床表现不典型，所以早期诊断有困难。如果一时难以进行诊断，就需要医生和家属留心观察，不能大意。确诊后，老年性阑尾炎患者要及时进行手术治疗，可使病变控制在较早阶段，缩短住院时间，减少并发症和病死率。

（作者单位：四川省芦山县人民医院）

减区科普行
CANG QU KE PU XING
栏目协办 四川省民族科普服务中心 甘孜州科协 阿坝州科协

南充市科协反邪教宣传教育取得新成效

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办：四川省反邪教协会办公室

本报讯 近日，南充市科协被四川省反邪教协会表彰为 2019 年“全省反邪教工作先进单位”“全省反邪教理论研究先进单位”。

近年来，南充市科协坚持开展常态化反邪教宣传活动，创新宣传教育方式，不断扩大宣传教育覆盖面和影响力，宣传教育工作取得新成效。突出公务员群体，及时将反邪教宣传教育纳入各级主题教育计划，形成常态化的宣传教育机制；强化重点群体，市科协充分发挥职能作用，常年开展反邪教宣传教育“七进”活动，县（市、区）科协与教育、共青团、妇联等群团组织联手，持续开展“防邪知识进家庭”活动；抓好集中宣传，结合科协实际，深入开展“科普大蓬车百千万行动”活动，在营山等县的中小学校开展“崇尚科学、反对邪教”集中宣传，在顺庆等区（县）开展反邪教知识竞赛、反邪教有奖知识答题、反邪教漫画创意比赛等特色活动，不断增强广大民众防邪反邪意识；加强交流培训，2019 年市科协推荐 12 篇论文参加上级单位评比交流，其中获一等奖 1 篇、二等奖 3 篇、优秀奖 4 篇，有 6 篇论文入选四川省反邪教协会《不忘初心 牢记使命 努力开创新时代反邪教工作新局面论文集》，同时，组织工作人员参加全省反邪教协会业务培训，逐级完善反邪教网络资料，健全反邪教联络员管理制度，及时发布反邪教动态信息；助力全民科学素质提升，市科协借助“全国科普日”“全国科技活动周”等活动，将反邪教工作与提升全民科学文化素质相结合，与争创无邪教社区（乡村）、争创文明城市等各项活动结合起来，普及科学知识，提升全民科学素质，2019 年全市具备科学素质公民的比例达到 7%，在全省各地市的科学素质发展中名列前茅。

（省反邪教协会供稿）

减资公告

经四川三优生物工程有限公司（统一社会信用代码：91510104MA6CWU7K30）股东会决定：四川三优生物工程有限公司注册资本由人民币壹亿元减少至贰仟万元。请各债权人自公告之日起 45 日内向本公司提出清偿债务或者提供债务担保的请求，逾期不提出的视其为没有提出要求。

四川三优生物工程有限公司
2020 年 8 月 5 日

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

四川科技报社出版 地址：成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码：610041 新闻热线：(028)65059830 发行热线：(028)65059825 经营中心：028-65059825 零售 2 元
举报电话：028－65059815 18981826785 本报法律顾问：蒋健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址：成都市成华区双桥路 253 号 准予广告发布登记决定书编号：川广更字[2018]00049 号