

肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

近年来,喉癌发病率呈逐步上升趋势,占全身恶性肿瘤的1.2%~1.6%。目前,手术是治疗喉癌的首选方式,辅助以放疗化疗为主。

喉部肿瘤易忽视 早查早治早健康 (下)



咽部总有异物感,需警惕早期喉癌 早期喉癌可能会出现声音嘶哑、异物感、咳嗽等症状,这些症状常常被大家忽视,或者被误诊为咽喉炎或感冒、上火,以至于有时发展到疾病晚期出现呼吸困难甚至窒息才到医院就诊。因此,及时诊断早期喉癌显得尤为关键。 尤其是长期吸烟、饮酒,年龄在40岁以上的男性,如果有原因不明的声音嘶哑或咽喉部出现异物感,且经过一般对症治疗未见好转,应到正规医院接受专科医生诊治,以免耽误病情。

诊断为喉部肿瘤是否立刻手术? 日常生活中,出现吞咽进食、呼吸、说话等一系列功能受到影响时,通常会选择手术治疗。如果是恶性喉肿瘤,则需尽快完善相关影像学检查,明确肿瘤范围,进行术前分期,并评估患者全身情况,决定是否立刻手术或先选择放疗。 喉癌手术难度大吗? 手术治疗是喉癌的主要治疗手段,早期喉癌的治疗可单纯手术或者单纯放疗,晚期往往需要手术联合化疗。

喉癌手术难度较大,需要在确保肿瘤完整切除的情况下,尽可能恢复喉的功能(如发声、呼吸等),避免术后出现误咽的情况出现。 喉都切除了,手术后如何呼吸? 喉切除分为部分切除和全部切除,在手术后早期都需要戴气管导管,这个气管导管能代替正常情况下嘴巴和鼻子出气。手术后切口愈合后喉部分切除的患者通过医生综合判断后,可拔除气管导管,恢复正常;如果是喉全部切除,则需要通过气管改道后,佩戴气管导管呼吸出气。

手术后该怎么护理? 手术后,如果喉部切口致吞咽功能未恢复,且无其他情况,医生会允许患者带胃管回家。以下是居家护理胃管的要点: 1.保持营养管的有效性 ①妥善固定,避免过度牵拉,确保二次固定有效,敷贴无卷边、潮湿、松脱。 ②保持管道通畅、无堵塞,并掌握使用温开水脉冲式方法进行冲管。 ③营养液蛋白不变质凝固。 2.建立管喂日记 ①全营养要素营养液,有粉剂和乳剂。配方营养液可提供全面均衡的营养成分,使用方便,配置简单。患者易吸收,储存时间较长,便于保管。 ②自制匀浆膳食,把一日三餐(米饭、肉、菜等)放入料理机或破壁机内,将食物与汤(液体)混在一起完全打成糊状,一般纱布能滤过,空针能抽吸,以防管道堵塞。 ③根据患者身体情况,选择是否需要蛋白粉。一般来说,患者能达到能量25~30千卡/(千克·天)*、水30毫升/(千克·天)、蛋白1.2~2克(千克·天)为宜。 3.营养液给予 ①管道缓慢持续滴入,有条件者可采用液体泵有规律地缓慢滴入。 ②保持恒定的速度,如40~60滴/分滴入,温度38℃~40℃。 ③空针管喂,采用“3+3”模式(3次正餐+3次加餐)。 4.注意管喂“5度” 注意营养液的温度、速度、浓度、清洁度、角度(管喂后不立即平躺睡觉),以防腹泻、腹痛、误吸等并发症。

如何知晓喉部肿瘤是否复发? 术后需定期复查,如果发现脖子上出现肿块、声音较之前更为费力、呼吸更困难等,需请专业医生根据检查结果并结合症状来判断肿瘤是否复发。 喉部肿瘤术后复查时间表 ①喉部良性肿瘤一般术后1月复查,目的是观察手术区域伤口的愈合情况。 ②喉部恶性肿瘤分别于术后1月、3月、6月、1年进行定期复查,以监测肿瘤是否复发。若无肿瘤复发,术后第2年起每半年复查一次;若复查结果均为阴性,术后第4年起可每年复查一次。 (四川省肿瘤医院宣传部供稿)



在现代航空技术的众多奇迹中,飞机轮胎常常被人们忽视。然而,这些看似普通的橡胶圆环却肩负着至关重要的使命。无论是飞机的起飞还是降落,轮胎都要承受巨大的压力和剧烈的温度变化。那么,飞机轮胎究竟有何特别之处?下面,让我们一起来一探究竟。

飞机轮胎 为什么可以承受几百吨的重量?

飞机轮胎由什么制成? 飞机轮胎的制造工艺和材料远比普通汽车轮胎复杂。普通汽车轮胎主要由橡胶和钢丝构成,而飞机轮胎则是由多层不同的材料组合而成,主要包括合成橡胶、尼龙纤维和钢丝帘布。 飞机轮胎的外层是由非常坚固的合成橡胶制成。这种橡胶不仅具有极高的耐磨性,还能耐受极端温度和强烈摩擦。在飞机降落时,轮胎与跑道接触产生的摩擦力非常大,合成橡胶能够有效抵抗高温和高压环境,从而延长轮胎的使用寿命。 在橡胶外层之下,轮胎的主要承重结构由多层交织的尼龙纤维和钢丝帘布组成。这种材料通过交错排列,增强了轮胎的强度和韧性。尼龙纤维不仅轻便,还能在应力下保持弹性,而钢丝帘布则提供了额外的刚性,帮助轮胎承受飞机着陆时产生的巨大冲击力。 与普通车辆轮胎的几层设计不同,飞机轮胎通常有20层以上的复合结构。这些层叠设计不仅增加了轮胎的承载能力,还能有效分散飞机着陆时的压力。正是由于这种多层设计,飞机轮胎才能够承受几百吨的重量,并保持稳定。 飞机轮胎里面充的是什么气体? 飞机轮胎内部并非我们日常生活中常见的空气,而是使用了氮气。氮气相比空气,具有一些独特优势,正是这些优势使得它成为

飞机轮胎的首选。 首先,氮气是一种惰性气体,不易与周围物质发生化学反应。这意味着氮气在极端高温或低温下依然能够保持稳定,不像空气中的氧气易发生氧化反应。在飞机轮胎在着陆时摩擦产生的高温,可 这种特性使得飞机轮胎能够在着陆、起飞过程中保持较为稳定的胎压,避免了由于气体膨胀引发的危险情况。 飞机轮胎为什么是竖纹? 飞机轮胎表面的竖纹设计并非随机选择,而是经过精心设计的结果。与普通车辆轮胎不同,飞机轮胎的主要功能并非为了提供抓地力,而是为了排水、防滑和减小摩擦阻力。 飞机在雨天降落时,轮胎需要迅速将跑道上的水排出,以防止水膜形成而导致的打滑。竖纹设计可以快速排出轮胎与跑道之间的水,确保轮胎与地面的充分接触,降低了滑行失控风险。此外,飞机轮胎的竖纹较浅且简单,并不像汽车轮胎那样复杂。这是因为飞机轮胎在跑道上的滑行时间非常

短,主要着重于减小摩擦力,而不是长时间的抓地性能。浅而直的竖纹减少了轮胎与跑道之间的摩擦力,帮助飞机在降落时更快减速。飞机起飞和降落时,轮胎表面会与跑道产生剧烈的摩擦,竖纹的设计也有助于散热,防止轮胎在高速滑行时过热引发损坏。 飞机轮胎是科技与工程的结晶,它不仅能够承受巨大的重量,还能在复杂的环境中保持稳定。通过多层合成材料的使用、充入惰性气体氮气、合理的竖纹设计,以及定期的检查与维护,飞机轮胎不仅保障了飞机的安全运行,还能在高温、高压、极端环境中表现出色。正是这些细节,使得飞机能够在高速着陆和起飞时,依然稳健可靠。 (据力学科普)

面会与跑道产生剧烈的摩擦,竖纹的设计也有助于散热,防止轮胎在高速滑行时过热引发损坏。 飞机轮胎是科技与工程的结晶,它不仅能够承受巨大的重量,还能在复杂的环境中保持稳定。通过多层合成材料的使用、充入惰性气体氮气、合理的竖纹设计,以及定期的检查与维护,飞机轮胎不仅保障了飞机的安全运行,还能在高温、高压、极端环境中表现出色。正是这些细节,使得飞机能够在高速着陆和起飞时,依然稳健可靠。 (据力学科普)

生活提示 SHENG HUO TI SHI

晚上睡觉总被憋醒 建议排查这几种病

有些人在熟睡中会被憋醒,出现短暂心慌、气短等症状。因不适症状持续时间较短,许多人会觉得是打呼噜憋醒所致,其实这可能是身体发出的疾病信号。 为什么晚上睡觉会被憋醒? 有一个名字叫“sleep attack”,即睡眠状态的一种急性发作,这种发作在鉴别诊断里面有好几种病因。具体如下: 1.阻碍性睡眠呼吸暂停。这是一种最常见的原因,由于肥胖、鼻中隔偏曲等问题,导致气道狭窄达到一定程度,甚至气道完全闭塞,就可能会出现睡眠呼吸暂停综合征。 2.上气道阻力综合征。憋一下就醒了,女性较常见。女性保护机制较完善、敏感,一憋就醒。 3.哮喘。夜间睡觉支气管哮喘急性发作可能会导致憋气,甚至憋醒。 4.食道反流。胃不好或者食道经常有酸水,当酸刺激后,喉部易出现敏感、痉挛。 5.心脏问题。存在冠脉狭窄或是痉挛,也可能是心功能不全引起的憋醒。在心衰卧位的时候,回血量增加等于增加心脏的负担,也可能出现夜间憋醒的情况。 6.癫痫。有三分之一的癫痫是在睡眠状态下发生的,睡眠性癫痫的一种表现就是憋气惊醒,可能是大脑中枢调控出现异常。 7.精神疾病。精神长期比较紧张、焦虑、抑郁,可能会导致自主神经紊乱或是惊恐发作。

岁以上人群主动脉瓣疾病发病率达2.5%,而85岁以上人群则达8%,主动脉瓣狭窄已成为仅次于高血压、冠心病的常见心血管疾病。 主动脉瓣狭窄是一种进展性疾病,患者无症状期较长,且预后差。若患者出现症状后不及时干预,可能会在2年内死亡,5年生存率比部分癌症患者低。此外,重度主动脉瓣狭窄,可能会发生心源性猝死。 因此,一旦出现劳力性呼吸困难、阵发性夜间呼吸困难、需要端坐呼吸、心绞痛、黑蒙等表现,应立即就医。 睡觉被憋醒后如何缓解? 如果睡觉时被憋醒,可尝试以下方法缓解症状。 1.改变睡姿。避免仰卧,因为这会使舌根靠近喉咙后部,导致咽部空间减小,加剧呼吸不畅。尝试改为侧卧。 2.通风换气。打开窗户,保持室内空气流通,增加氧气含量,有助于改善呼吸。 3.深呼吸练习。进行几轮深呼吸运动来放松身体。具体步骤为:缓慢吸气→短暂屏息→深呼吸→长时间呼气。 4.适量饮水。小口喝水,可滋润喉咙,帮助缓解呼吸道的不适感。 注意:日常生活中,注意规律作息、适当运动、戒烟限酒等,有助于改善睡眠。如果症状未得到缓解,建议就医以排除潜在的健康隐患。 (据《生命时报》)

卫生与健康 WEI SHENG YU JIAN KANG

改掉不良习惯 远离脊柱侧弯

近年来,脊柱侧弯严重威胁着儿童青少年的身心健康。脊柱侧弯好发于儿童及青少年,儿童和青少年中总发病率约50%,其中20%需要医疗干预。由于发病隐匿,无临床症状,因此很难引起家长重视。由于儿童处于生长阶段,致使儿童脊柱侧弯发展快,发现晚,治疗难,预后差,致残率高,不仅会影响到儿童及青少年的心肺功能,还会对儿童及青少年的心理健康造成影响。 正常人群的脊柱从后面观察是一条直线,并且躯干两侧对称。脊柱侧弯是脊柱偏离中线向左或向右侧发生不正常的弯曲,形成带有弧度(“C”形或者“S”形)的脊柱畸形。这种弯曲通常伴随着肋骨

和骨盆的旋转和倾斜,导致身体姿势扭曲。 脊柱侧弯根据原因,可以分为结构性和非结构性。结构性脊柱侧弯是由于骨骼、肌肉或神经系统的缺陷或异常引起的侧弯。这种类型通常在青少年时期发展,并可能会随着时间推移而加重。非结构性脊柱侧弯是由于姿势不良、肌肉失衡或其他非骨骼原因引起的侧弯。这种类型通常可采取适当的措施,如锻炼、矫正姿势等来改善。 早期阶段,脊柱侧弯没有症状,甚至不痛不痒,因此常被忽略,但家长可能会注意到孩子穿衣不对称等情况。

如果未及时发现与治疗,可能会造成高低肩、长短腿、身体畸形、背痛,严重者还会引发胸廓旋转畸形和胸廓容积下降,影响心肺功能,导致呼吸困难、脊柱侧弯,甚至出现瘫痪。 在家里自测孩子是否有脊柱侧弯的问题:第一步看孩子两肩是否等高,第二步看是否有一侧肩胛骨向后突起,第三步看肩胛下角是否等高,第四步看背部是否隆起,第五步看腰部是否有隆起,第六步看脊突是否是一条直线。如果发现孩子有脊柱侧弯的迹象,最好及时到医院进行评估,尽早干预,否则脊柱弯曲可能随着孩子的成长逐渐加重。 预防脊柱侧弯,应保持正确的坐

姿,坐在椅子上的时候要调节桌椅至合适高度,臀部与椅背应处于紧靠的状态,使整个脊柱保持正常的状态。家长在日常生活中要观察孩子是否有一些对脊柱发育不利的习惯,尽早纠正。 要避免孩子长时间弯腰或扭曲身体,不要跷二郎腿,不要瘫坐在沙发上,尤其是长时间使用电脑、手机等。进行适当的体育锻炼,如瑜伽、游泳等,有助于增强肌肉和关节,减少侧弯的发生。保持充足的睡眠,避免过度劳累以及长时间保持同一姿势。若家族中有脊柱侧弯的病史,应该定期进行脊柱检查,以便及早发现并采取措施。 (刘波)

心脏瓣膜坏了,晚上睡觉会憋醒。有相关数据显示,我国75 公告 2024年11月17日,我局在龙泉驿区经开区南五路壹米滴答查获中华(双中支)1个品种54条卷烟。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。 成都市龙泉驿区烟草专卖局 二〇二四年十一月二十七日

公告 2024年11月11日,根据群众举报,我局执法人员在成都市武侯区龙腾东路36号路边一辆现代牌白色小型轿车(车牌号:川AFC0466),在车内现场查获:双喜(软经典)30条、南京(十二支薄荷)13条、贵烟(跨越)25条等,共计13个品种152条卷烟。特此公告,限本案当事人至公告之日起六十日内到我局接受处理,逾期未来处理的,我局将依据相关规定对涉案物品予以处理。 联系地址:成都市人民南路三段2号汇江央国际广场6楼 联系电话:028-85579030 成都市武侯区烟草专卖局 二〇二四年十一月二十七日