



今年11月是第二个“全球肺癌关注月”。根据2019年四川省卫生健康委发布的最新数据显示，2016年四川省肺癌发病率为55.32/10万，死亡率为48.80/10万，发病和死亡均位居癌症第一顺位。

## 肺癌患者手术前后的照护

■ 文彦

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

无论是城镇还是农村，肿瘤已成为居民健康的“第一杀手”。更令人忧心的是，近年来我国肿瘤发病率和死亡率呈上升趋势。今天我们就为大家讲述肺癌患者手术前后照护的注意事项。

## 手术前

①帮助患者了解各项检查的目的。

## 手术后

②保持正确的体位，最好协助患者采取半卧位，抬高床头30°~60°，以利于肺部气体交换，并预防肺部并发症，减轻伤口疼痛。

③进行治疗。肺叶或全肺切除后



的患者，由于残端的肺蒂闭或肺组织切除都会使肺部毛细血管供氧量减少，从而影响气体交换。因此，氧气治疗对肺部术后患者十分必要，部分患者出院回家后仍然需要吸氧，保证用氧安全，并观察治疗效果。

④适当活动。鼓励患者适当活动，不能下床者可以在床上坐起，或在床上活动四肢。如：双臂轮流伸展、抬高，深呼吸等。呼吸功能未受影响时，双臂抬高向后，双膝屈曲，模拟空姐做“过桥”；肺部患者可帮助患者活动，按摩四肢；如力不足者可在床边坐坐，床边站立，床边小范围运动。这样可预防下肢深静脉血栓。最好的运动方式是散步、慢跑、打球等。建议患者根据个人体力选择，锻炼时间不宜过长，每次15~30分钟，逐渐加量。

⑤增强营养。肿瘤患者术前要停用可能致癌物，可促进快速康复。可嘱咐患者多吃富含碳水化合物、粗粮、呼吸训练方法、吹气球训练方法。

⑥呼吸训练方法：患者取半卧位，抬高或侧卧位，集中精神，深吸自然，放松全身肌肉，慢慢深吸气，深吸时大张口然后呼气，时间2~3秒，逐渐增加到10秒。然后慢慢呼出，继续进行10~20次，每日早、晚各训练一次。

⑦肺部呼吸训练：清晨吸气，深吸慢呼，呼气时将口唇微张或吹口哨状，使气流通过喉部的口腔或鼻腔呼出，增加肺部通气量，使呼吸频率减慢，同时深吸气时胸廓扩张度，肺活量增加，呼吸困难情况消失及咳嗽等症状。

吹气球的训练：患者深吸气后用力将气球吹大，3~4次/日，1~15分钟/次。

上述几种方法可以交替使用，患者也可选择自己擅长或者喜欢的训练方法。

⑧注意饮食与营养。肺癌患者的饮食宜多样化，确保每日摄入的能量和营养素达标。以“吃饱撑着”的态度进食，推荐肺癌患者能量摄入为20kcal/kg/d~30kcal/kg/d，能干床患者能量摄入为30kcal/kg/d~35kcal/kg/d，适当补充含蛋白质的食物，如鱼肉、猪瘦肉、鸡肉、鸡蛋等；推荐每日新鲜蔬菜摄入量300g~500g，水果200g~300g，谷物和薯类摄入200g~300g，植物油每日25g~30g。可根据患者实际情况调整，如单侧患者喝水，建议饮水量按患者实际摄入量计算。

⑨戒烟抗癌。肺癌患者术后要停用可能致癌物，可促进快速康复。可嘱咐患者多吃富含碳水化合物的食品，如苹果、香蕉或山楂或阿胶片等。要确保戒烟持续有效，定期评估药物的作用及用药的效果。

⑩鼓励与复习。术后患者要重视认知和复习很重要，继续保持信息通畅。治疗术后3个月复诊查核片，若因肿瘤复发或转移出现咳嗽加重、体重减轻、肩背痛等现象，应及时就医。头痛等情况下及时就医并告知医生。

（作者单位：四川省肿瘤医院  
肿瘤内科科）

## 膀胱颈梗阻的防治

(二)

■ 王兰

上期我们为大家介绍了膀胱颈梗阻的病因，找到膀胱颈梗阻这个疾病的真正有病的病因，可施行多种治疗手段，成因机制比较复杂，那么怎样预防才会好呢？膀胱颈梗阻好不好治疗？会不会影响生育功能？这些疑问的回答，膀胱颈梗阻主要是造成排尿障碍。并不影响女性精子的正常形成，也不影响男性精子的生活力，因此只要能正确对待，正常的排卵就不会影响生育功能。就目前的临床治疗的满意度来看，多数患者属于膀胱颈梗阻初期，中

期，只有少部分患者的病情会出现危急症状，因此不必太过担心。对于膀胱颈梗阻的症状与其他泌尿系统疾病高度重叠，因此需要通过进一步的检查进行确诊，如膀胱颈梗阻的膀胱镜检查，如果是由膀胱内肿瘤引起的膀胱颈梗阻，对其进行切除就达到了治疗目的。

膀胱颈梗阻主要是直肠膀胱，膀胱颈内肿瘤或是直肠肿瘤不一定会引起梗阻。膀胱颈全层黏膜病变主要是直肠癌的黏膜病变，膀胱颈梗阻是直肠癌，膀胱颈内肿瘤或是直肠肿瘤不一定会引起梗阻。膀胱颈全层黏膜病变主要是直肠癌的黏膜病变的多少。

经过检查后，如果症状为膀胱颈梗阻，膀胱颈狭窄并合，结合临

时来说还是采用保守治疗，如服用α受体阻滞剂（哌唑嗪、多沙唑嗪等），进行肠道扩容术治疗。对于膀胱颈严重的患者，可通过尿道膀胱切开术，经尿道膀胱颈扩张术，因胱颈Y-V成形术等手术治疗或姑息治疗。

（作者单位：四川省肿瘤医院）

大原则，口服的工程抗震措施还不能从根本上解决地震对地基建筑物的直接破坏。建筑物要让活动断层是有益或可能遭遇的地质灾害首先要做到的一点更重要。

活动断层主要是针对所今1万年从来没有发生过地震或仅地震断裂带特别是大地震的震源带，世界上范围内的震源带充分表明，一旦大地震发生，处于活动断层带的建筑将遭遇毁灭。四川省地震局曾做过震源带分布图，强震带及其分段断层的产状和类型（走向带、正断带、逆断带、走滑带等）。对于有人居住或工作且建筑低于或等于6



层的一般建筑物，其抗拉强度远远大于地震带主要透水带每千米260米范围内时，应在工程建设地段及其外围50米内布设活动断层定位，确定活动断层的带宽。特征建筑和工程设施应位于活动断层主要透水带带宽5千米范围内时，应以此带为中心，3千米为半径的区域内开展活动断层定位。研究活动断层或地下埋藏活动断层位置，建立活动断层的带宽识别、建筑构造措施以及严格遵循带宽指标，合理确定活动断层带的带宽。

活动断层带在通过避让活动断层带解决建筑（构）筑物的“抗断问题”，达到有效或轻微震害风险的目的。项目最为有效的一项措施，党的十八大以来，国家坚持实施减灾兴安战略，推进灾害防治能力提升工程，要求牢固树立安全发展理念，防范自然灾害人民生命财产安全和经济社会发展，是保障全面建设小康社会的重要环节。

（作者单位：四川省地震局）

## 宜宾市切实加强反邪教宣传



政治责任”为主题，各学校进行了反邪教专题授课，进一步强化了年轻干部反邪教工作的思想认识。

宜宾市南溪区委政法委、区科社、反恐办和社会相关部门联合在南溪广场组织开展了反邪教集中宣传活动。活动现场，设立宣传教育点，发放传单、手册，向群众宣传反邪教知识。

在2020年“防范邪教宣传月”活动中，通过悬挂横幅、设置展板、设置咨询台、发放宣传资料等向群众全面介绍了邪教的本质面目，设置咨询台解答群众咨询，并讲解邪教的危害及如何识别，提升了群众免疫力，营造了良好的反邪教社会氛围。

兴文县红军小学结合开学典礼举办“学红军，抗病毒，反邪教”主题宣讲活动，号召全校师生坚定红军精神，听党话，跟党走，做一个爱国爱党、爱科学、爱劳动、爱和平、有理想、有道德的新时代公民。

长宁县反邪教办组织有专业宣讲队伍走街串巷，为机关干部、学校师生、社区居民、村组干部、企业职工、社会组织、青少年学生等专题知识讲解和警示教育宣传。

《省反邪教协会倡议书》

## 建筑物如何避让“活动断层”？

■ 张威

活动断层是距今10万年~12万年以来有过运动的断层。活动断层是最偏僻的大地震的震源带，世界上范围内的震源带充分表明，一旦大地震发生，处于活动断带的建筑将遭遇毁灭。四川省地震局曾做过震源带分布图，强震带及其分段断层的产状和类型（走向带、正断带、逆断带、走滑带等）。对于有人居住或工作且建筑低于或等于6

层的一般建筑物，其抗拉强度远远大于地震带主要透水带带宽5千米范围内时，应以此带为中心，3千米为半径的区域内开展活动断层定位。研究活动断层或地下埋藏活动断层位置，建立活动断层的带宽识别、建筑构造措施以及严格遵循带宽指标，合理确定活动断层带的带宽。

活动断层带在通过避让活动断层带解决建筑（构）筑物的“抗断问题”，达到有效或轻微震害风险的目的。项目最为有效的一项措施，党的十八大以来，国家坚持实施减灾兴安战略，推进灾害防治能力提升工程，要求牢固树立安全发展理念，防范自然灾害人民生命财产安全和经济社会发展，是保障全面建设小康社会的重要环节。

（作者单位：四川省地震局）

本版图片来源于网络，感谢图片作者与本版联系，以付稿酬。