

” 卧欲侧而曲膝，益气力。——《宝生要录》

预防血栓形成 远离恶性肿瘤



专家介绍

范平生，主任医师，教授、博士生导师。专业特长：恶性肿瘤化疗；胃肠镜检查诊断、治疗恶性肿瘤患者；肿瘤放射介入化疗；B超、CT引导下肝脏、肺、胰腺、浅表淋巴组织包块穿刺病理学检查。

□ 崔媛媛 记者 李皖婷/文 倪路/图

血栓栓塞性疾病是恶性肿瘤患者的一种常见并发症，也是恶性肿瘤患者致残和致死的主要病因之一，为患者带来很大危害。这种疾病有什么临床表现？怎么预防与治疗？怎样尽量以最简便的方法减少这种疾病的发生？11月13日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽省肿瘤医院肿瘤内二科主任教授、博士生导师，范平生一一为您解答。

正确认识血栓

读者：什么是血栓？

范平生：血栓是指人体或动物在存活期间因某些诱因，血液有形成分在循环血中发生异常的血凝块，或者在心脏内壁或血管壁上发生血液沉积物。

恶性肿瘤与血栓关系密切

读者：恶性肿瘤与血栓有什么样的关系？

范平生：恶性肿瘤与血栓形成关系密切。恶性肿瘤可通过多种机制（外科治疗、抗肿瘤药物治疗、中心静脉导管等）导致血栓形成，而血栓形成又促进了恶性肿瘤的生长和转移。

1. 恶性肿瘤——获得性高凝状态；2. 静脉血栓栓塞症是恶性肿瘤的常见并发症，发生率为4%~20%；3. 血栓仅次于肿瘤本身而位居恶性肿瘤患者死亡原因的第二位；4. 最常见的并发血栓的肿瘤为胰腺癌、肺癌和胃癌；5. 男性中肺癌和胰腺癌最常见并发血栓形成，女性为妇科肿瘤如子宫内膜癌和卵巢癌。

血栓对恶性肿瘤患者危害很大

读者：血栓对恶性肿瘤患者造成的危害有哪些？

范平生：影响患者的预后，影响患者的生活质量，加大护理的工作量及难度，因患者及家属的不理解造成相关医疗纠纷等。

血栓栓塞性疾病有多种表现形式

读者：血栓栓塞性疾病有什么临床表现？

范平生：1. 深静脉血栓形成，临床表现为患肢肿胀、头颈部及颜面部肿胀；局部疼痛及压痛；浅静脉曲张，颈静脉怒张；突发呼吸困难、头痛、视物模糊等颅内高压症状。2. 肺栓塞，通常为深静脉血栓形成的合并症，栓子常来源于下肢和骨盆的深静脉。临床表现为呼吸困难；胸痛；焦虑；低血压，晕厥。早期血栓松散，故在血栓形成的最初数天发生肺栓塞的危险性最高。

如何预防肿瘤血栓栓塞性疾病？

读者：怎么预防肿瘤血栓栓塞性疾病？

范平生：1. 住院的肿瘤患者应该考虑在没有抗凝药物治疗禁忌症时应用抗凝药物预防。2. 所有接受大手术的恶性肿瘤患者都应考虑预防血栓形成。3. 明确合并深静脉血栓的肿瘤患者抗凝治疗至少6个月，而对于6个月后仍有肿瘤存在或需接受化疗的患者应长期抗凝治疗。4. 对于无肿瘤残存但伴有血栓形成危险因素者（如外科术后、长期卧床者），如果无明显禁忌症者，治疗至少应持续3个月。5. 对于抗凝禁忌或足疗程抗凝药物治疗后深静脉血栓复发者可考虑放置可回收性腔静脉滤器，但不推荐常规使用。6. 监测凝血相关指标。

肿瘤医院治疗肿瘤相关血栓效果明显

读者：安徽省肿瘤医院内科对于肿瘤相关血栓的治疗有哪些特色？

范平生：我科针对无使用禁忌的住院肿瘤患者常规静脉应用低剂量普通肝素，并对门诊随访者常规口服水蛭胶囊，通过近十余年的观察及12000余例人次统计，静脉血栓的发生率远低于文献报道的4%~20%，在不增加患者经济负担的前提下，有效的降低了早期死亡率，提高了肿瘤患者的生活质量。

问题一：我今年45岁，请问乳腺炎怎么预防更有效？

合肥市第二人民医院甲乳外科主治医师吴茂松：如果是哺乳期妇女应保持乳汁通畅，非哺乳期妇女应及早前往医院治疗。

问题二：我家儿子今年18岁，3个月前刚刚做过先天性心脏病手术，现在该怎么保养？

合肥市第二人民医院胸心外科主治医师夏俊：注意休息，适度锻炼，预防感冒并定期前往医院复查。

问题三：今年67岁，最近咳嗽一个多月未愈，喝止咳糖浆也没有用，去医院应该检查什么？

合肥市第二人民医院呼吸内科医师江银玲：建议患者化验血象，必要时可做

CT和胸片明确诊断。

问题四：糖尿病经药物治疗后血糖正常了可停药吗？

合肥市第二人民医院内分泌科主任张新秀：不可以随意停药。糖尿病是一种慢性病，需终身服药才能合理控制、维持血糖水平。

朱沛炎 记者 李皖婷



寻医问病

热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

身上长肿块，E超一扫就“定性”

张女士甲状腺上长了一个小疙瘩，跑了几家医院，医生都说没事，但她担心是恶性肿瘤。通过E超检查，她才打消了顾虑。

合肥市二院超声科主任、主任医师杨晓介绍，在门诊经常能碰到像张女士这样的患者，“传统的彩超检查只能确定肿块的位置和大小，无法鉴别良性还是恶性，有些患者为了防止万一，一般会选择手术摘除，这样会对一些肿块为良性的患者带来不必要的手术伤害。”

E超与大家所熟知的B超有何区

别？杨晓说，传统的B超扫查并不能反映肿物的软硬度，而E超可以通过实时组织弹性成像，对肿块的硬度进行编码，通过彩色图像的形式表达出来，这对区分肿物的良恶性有很大的参考价值，准确率高达90%以上。

据悉，目前E超的实时组织弹性成像技术主要用于腹部、妇产科、外周血管及小器官等方面的临床超声诊断和科研，此项检查对病人无痛苦、无损伤、无放射性损害，可反复进行。

王红梅 记者 李皖婷

初冬肠胃疾病多发 试试暖胃餐

□ 殷江霞

立冬之后，因为寒潮天气，感冒和胃肠疾病会多起来。营养专家们纷纷行动，将自己的食谱奉献出来，供您参考。

吃火锅多放菌藻

寒意渐浓，很多人都喜欢吃火锅，食材多样，又暖和又营养。羊肉、牛肉这些温性的食物是不可少的，加上一些香菇、海带之类的菌藻类食材，对身体健康很有好处，还有降低血脂的作用。

甘蔗炖肉

冬季最好的饮食原则是温补，做菜建议以炖为主，暖胃又营养，炖锅的菜要注意温凉搭配。

比如炖羊肉。羊肉切块用油放姜片轻炒一下，然后加清水、白萝卜，将一段青皮甘蔗剥皮切段放入锅中，加适量盐、少量酱油和蚝油调味，炖熟即可。羊肉是温性的，甘蔗是凉性的，吃了就不至于上火。

下期预告

秋冬交替，如何预防宝宝感冒？

换季时节宝宝容易感冒怎么办？如何预防儿童腹泻？下热线周五（11月20日）上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽省第二人民医院儿科副主任医师王继锋与读者交流。

番茄炖牛腩

相比猪肉，牛羊肉更适合在冬季吃。胆固醇比猪肉低，但蛋白质含量却更高，可提高人的耐寒程度。

番茄牛腩既好吃又营养丰富。将牛腩放入锅中，倒入凉水，慢慢煮开，将牛腩捞出放新的热水中，加少许老抽、姜、葱、桂皮、几滴料酒，炖至八九成熟，加入切好的西红柿，再炖十分钟，加少许盐、白糖即可。考虑到冬季西红柿会略带酸味，加白糖中和一下，可将口感调至最佳。

红枣芝麻粥

立冬后，有些肾气不足的人会感觉手脚冰冷。推荐喝红枣黑芝麻粥，能迅速温暖身体，也有助于体内微循环。血脂高者还可再加点荞麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

王继锋，从事儿科临床工作近三十年，较早关注儿童发育以及发育行为障碍对儿童、家庭和社会的影响，擅长儿科危、重症的抢救和儿童的行为发育诊治。

夏鹏程 记者 李皖婷