

除了手术之外，肝脏肿瘤还有哪些治疗方法？

廖伟 重庆市两江新区渝北中医院

在日常生活中，人们一旦提到肝脏肿瘤治疗，很多人的第一反应就是“开刀切除”。但实际上，手术切除并不是肝脏肿瘤人群的唯一选择，也不是所有患者都适合此类型手术——比如肿瘤位置特殊、患者身体不耐受手术、肿瘤出现转移等情况，医生会根据你的病情推荐其他更加合适的治疗方案。这些非手术治疗同样能够有效控制肿瘤进展，延长患者生存期，改善生活质量。

局部消融治疗是很多早期小肝癌患者的优选手术之一，尤其适合肿瘤直径≤3厘米、身体无法耐受手术的人群。这种疗法的核心是“精准打击”肿瘤组织，对周围正常肝组织损伤极小。常见的手术方法包括射频消融和微波消融，原理有点像我们日常用的“微波炉”，通过仪器将电极针精准穿刺到肿瘤内部，利用高温让肿瘤细胞“热死”；还有冷冻消融，是用极低温度把肿瘤细胞“冻坏”。在整个治疗过程中，大多都是在超声或CT引导下完成，创伤小、恢复快，患者术后几天就可以出院，疗效也会和手术切除不相上下。

介入治疗是中晚期肝脏肿瘤的常用手段，分为经动脉化疗栓塞术和经动脉栓塞术两种，大家常简称它为“介入”。这种方法并不需要开刀，是从患者大腿根部的股动脉穿刺，把一根细细的导管沿着血管送到肝脏肿瘤的供血动脉，然后注入化疗药物和栓塞剂。化疗药物能直接作用于肿瘤，“毒死”肿瘤细胞；栓塞剂则能堵住肿瘤的供血血管，让肿瘤失去营养供应，慢慢“饿死”。介入治疗属于局部化疗，相比全身化疗，对身体其他器官的副作用更小，能有效缩小肿瘤体积，缓解患者的疼痛、腹胀等症状。

瘙痒、异味、坐立难安？一文带你认识阴道炎

邹兰姣 重庆市荣昌区荣隆镇中心卫生院

阴道炎是由感染、炎症或阴道正常菌群失调引起的阴道疾病的统称，常由外源性病原微生物入侵或内源性阴道菌群失调引发。虽然阴道有一定的自洁能力，但是频繁冲洗阴道、使用不干净的洗护用品等不当行为和生理变化、外界干扰等因素会削弱阴道的自洁能力，导致阴道防御屏障被破坏，进而引发阴道炎。本文就阴道炎相关知识进行以下科普。

一、什么是阴道炎

阴道炎是指女性外阴及阴道出现瘙痒、灼痛以及异常分泌物等一系列的病症总称。常见的阴道炎类型包括细菌性阴道病、念珠菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、萎缩性阴道炎、需氧性阴道炎及混合性阴道炎。

健康女性的阴道内有一个复杂的微生态系统，其中存在多种微生物，彼此长期保持着相互制约、和谐共处的关系，让女性阴道能够保持在相对稳定的酸性环境，可以起到有效抑制病原体生长的作用。如果微生态平衡被打破，致病性微生物会大量繁殖，进而引发阴道感染、炎症。比如，过度清洁便容易导致女性阴道微生态平衡被打破，核心原因在于容易抑制原本生活在阴道的乳杆菌，生存在阴道内部的致病菌会趁机迅速繁衍，进而产生大量代谢废弃物和毒素，导致女性身体受到刺激，患者在此过程中会感受到瘙痒感，并且还会因此出现局部炎症问题。

二、身体感染阴道炎的信号

通常情况下，阴道炎并不是突然出现的，身体在阴道炎及相关病症影响下会发出“信号”。如果能够关注到身体“信号”，是能够及时采取有效措施进行防治的。身体感染阴道炎主要会给出以下两种“信号”。

(1)白带会表现出明显异常，比如气味、颜色等特征都会与正常状态不同。正常白带一般为透明或乳白色、量相对较少，并且不会有明显异味。在阴道炎影响下，患者会感受到白带量明显增多，走路、久坐都会受到白带影响，并且白带会呈现出豆腐渣或凝乳块状，也有可能变稀薄、带有泡沫等。此外，在感染阴道炎以后，患者的白带往往会伴有特殊异味，并且无法通过清洗彻底消

靶向治疗和免疫治疗是近年来肿瘤治疗的“明星方案”，属于全身治疗的范畴，尤其适合肿瘤已经发生转移、无法进行局部治疗的患者。靶向治疗就像“精准导弹”，它能识别肿瘤细胞特有的“靶点”，比如某些基因突变、蛋白表达，然后针对性地攻击肿瘤细胞，不会伤害正常细胞，常见的药物有索拉非尼、仑伐替尼等。免疫治疗的思路则不同，它不直接杀肿瘤，而是“唤醒”患者自身的免疫系统，让免疫细胞自己去识别和消灭肿瘤细胞，比如PD-1/PD-L1抑制剂。这两种疗法既可以单独使用，也可以联合使用，为很多晚期肝脏肿瘤患者带来了长期生存的希望。

除此之外，还有放疗可以作为辅助治疗手段。传统放疗因为肝脏对放射线比较敏感，应用相对谨慎，但随着技术进步，立体定向放疗等精准放疗技术越来越成熟，能将放射线精准聚焦在肿瘤上，减少对周围正常肝组织的损伤，适用于控制局部肿瘤进展，或者缓解骨转移、脑转移引起的疼痛等症状。

需要强调的是，肝脏肿瘤的治疗从来都不是“单打独斗”，而是多学科共同作用以及综合治疗。医生会根据患者的肿瘤分期、肝功能状况、身体基础疾病等相关因素，制定个性化以及针对性的治疗方案，比如介入联合靶向治疗、消融联合免疫治疗等相关疗法。

总之，手术并不是肝脏肿瘤治疗的“唯一答案”。随着现代临床医学技术的不断发展，越来越多的非手术疗法正在不断涌现，患者不必过度恐慌。只要及时就医，遵从医嘱选择合适的治疗方案，就能最大程度地对抗肿瘤。

除，可能会反复出现，颜色可能会发黄、发灰，甚至可能带有黄绿色。

(2)外阴会伴有瘙痒及多种异常症状。阴道因感染或菌群失调发生炎症时，免疫系统会被激活，释放出组胺等物质，加上阴道分泌物成分改变、微生物及其产物的刺激，容易产生持续的瘙痒感。在日常生活中，无论保持坐姿、站姿还是在走路过程中，都会感觉到不舒服，并且还感受到灼热感和轻微的针刺感。此外，性生活容易出现问題，同房过程相对艰难，并且女性可能会感受到一定的疼痛感。

三、阴道炎的防治方法

(1)注意外阴卫生。建议清洁外阴时使用温水，采用浸泡等相对温和的方式，在后续冲洗过程中，需要将时间控制在2~3分钟，同样使用温水，温度过高容易破坏外阴微生物平衡状态，还容易影响尿道皮肤的通透性。

(2)保持外阴干燥。在清洗完外阴以后，应当及时用干净的专用毛巾擦干，注意控制力度，以免过度摩擦损伤外阴皮肤。日常建议勤换内裤，选择宽松款的内裤，始终保持外阴干燥清洁、透气，减少细菌滋生，从而更好地防范阴道炎。

(3)避免使用刺激性香皂或洗液，为有效防治阴道炎，需要保护好外阴，建议使用更加温和的洗液，以免对外阴皮肤造成明显刺激，主动预防因过敏问题可能带来的炎症反应。同时，应当按照产品说明书正确使用产品，不要频繁使用抗菌洗液和冲洗液，更不要过度清洁，以免破坏外阴内环境和菌群平衡，降低阴道炎发生率。建议日常护理使用温水，如果遇到特殊情况应当在医生指导下使用洗液。

(4)注意饮食卫生，加强生活管理。在生活方面，需要保持相对规律的作息，在条件允许的前提下，避免长时间熬夜、高强度劳累等情况，确保身体能够得到充分休息、调整，增强免疫力。

此外，在性生活中需要保持清洁，主动规避不洁性行为。如果发现阴道分泌物异常、异味、瘙痒及阴道不适等症状，应当及时前往医院接受全面的检查、诊治，严格按照医生要求做好生活管理，并规范用药。

无创呼吸机面罩佩戴技巧，既舒服又防漏气

张渝 重庆医药高等专科学校附属第一医院

很多使用无创呼吸机的朋友，最头疼的就是两件事：一是面罩戴着憋闷、勒脸、压得疼，一晚上睡不踏实；二是面罩总漏气，风声呼呼响，不仅吵得自己和家人睡不着，还影响通气效果，越用越难受。其实，只要掌握正确的佩戴技巧，面罩完全可以做到舒服贴合、稳稳不漏气，今天就用最通俗的话，把实用方法一次讲全。

首先要明确，面罩不是勒得越紧越好，很多漏气、不舒服，恰恰是“勒太紧”造成的。合适的佩戴标准是：能正常呼吸、面部不压红、不咯痛、说话轻声不费劲、四周没有明显漏气。一旦感觉额头、鼻梁、脸颊又红又疼，或者眼睛、嘴角总吹风，一定是佩戴方式错了。

先说说最关键的面罩选择与摆放。很多人一戴就歪，其实第一步是放对位置。鼻罩要对准鼻梁中部，不要压在鼻尖，也不要滑到鼻翼下方；口鼻罩要覆盖整个鼻子和嘴巴，下缘对齐下巴，不要上翘或下压。佩戴时先轻轻贴在脸上，调整位置感觉舒服了，再固定头带，千万不要一上来就拉紧。

第二步是调整头带松紧的技巧，这是防止漏气的核心。头带一共四根，上下左右均受力，记住一个口诀：上下对称、先松后紧、一指松紧。固定时先调整上两根头带，再调下两根，不要一根特别紧、一根特别松。最标准的松紧度，是头带和面部之间能轻松伸进一根手指，不松不紧刚刚好。勒太紧会压伤面部皮肤，还会让面罩硅胶变形，反而更容易漏气；太松则固定不住，一翻身就漏风。

很多人漏气是因为姿势和体位不对。平躺时头部不要过度后仰或低头，最好垫一个高度合适的枕头，让颈部自然舒展，面罩就能保持稳定。侧睡时尽量不要压到面罩一侧，选择贴合度高、

不易移位的款式，同时适当调松受压一侧的头带，避免硅胶变形漏气。只要体位摆正，80%的漏气问题都能解决。

再讲硅胶气垫的正确使用。面罩的硅胶圈是密封关键，使用前要检查硅胶圈有没有变形、破损、硬化。佩戴前可以用温水轻轻擦一下面部油脂，油脂会让硅胶打滑，导致密封不严。如果鼻梁比较高、容易压疼或漏气，可以加一个鼻梁保护垫，既减压又防漏气，舒适度会明显提升。

使用过程中常见的漏气重灾区要重点关注：一是眼睛漏气，大多是面罩太高或上带头带太紧，把面罩往上挪一点、放松上带即可；二是嘴角漏气，多见于口罩罩，多半是面罩太低或张口呼吸，可适当上提面罩，配合闭口呼吸训练；三是脸颊两侧漏气，基本是头带受力不均，重新对称调整就能改善。

想要戴得舒服，还要做好日常维护。面罩硅胶长期使用会老化、变硬，建议6—12个月更换一次；头带松了、失去弹性也要及时换，不然怎么调都不贴合。每天用清水擦拭面罩，不要用酒精、消毒液浸泡，会损坏硅胶，导致密封变差、咯脸漏气。

最后给大家总结一套30秒快速正确佩戴法：1.洗净面部油脂，面罩居中对准口鼻；2.轻贴面部，调整到不咯不压；3.四根头带对称固定，保持一指松紧；4.开机试呼吸，检查眼睛、嘴角有无漏气；5.微调头带，以舒服、无声、不漏气为准。

无创呼吸机是帮助呼吸、改善睡眠的好帮手，而面罩就是“最后一公里”。戴得不舒服、总漏气，不是机器不行，多半是方法不对。只要按照上面的技巧佩戴，大多数人都能做到安稳不漏气、整夜不压疼、睡觉更踏实。如果调整后仍然漏气或不适，也可以及时联系医护人员，根据脸型更换合适的面罩型号，让通气更安全、睡眠更舒适。

哺乳期妈妈吃药会影响宝宝吗？

易海艳 重庆市万州区妇幼保健院

哺乳期是特殊的喂养阶段，很多妈妈生病后都会陷入两难：不吃药自己难受，吃药又怕药物通过乳汁影响宝宝健康。其实，哺乳期妈妈吃药并非绝对禁忌，但也不能随意服用，关键在于分清药物类型、掌握用药原则，才能既保障自身康复，又守护宝宝安全。

首先要明确核心结论：不是所有药物都会影响宝宝，影响程度主要看药物的“泌乳指数”“分子量”和宝宝的个体差异。简单说，有些药物几乎不会进入乳汁，有些则可能通过乳汁对宝宝产生轻微影响，只有少数药物存在明确风险。

先说说相对安全、基本不影响宝宝的药物。这类药物大多分子量较大，难以通过乳腺屏障，或在乳汁中浓度极低，对宝宝几乎无不良作用。比如常见的退烧药对乙酰氨基酚（扑热息痛），是哺乳期退热止痛的首选，只要按剂量服用，乳汁中药物含量微乎其微，不会伤害宝宝；还有头孢类、青霉素类抗生素（前提是妈妈和宝宝都不过敏），这类药物在临床中应用多年，安全性已得到验证，医生会根据病情合理开具。另外，一些局部用药如外用的药膏、眼药水、滴鼻剂等，全身吸收量极少，对宝宝影响也很小，妈妈可以放心使用。

再看需要谨慎使用、可能有轻微影响的药物。这类药物会少量进入乳汁，可能对宝宝产生一定刺激，需在医生指导下使用，不可自行服用。比如部分抗生素如喹诺酮类（左氧氟沙星等），可能影响宝宝软骨发育，哺乳期禁用；磺胺类药物可能增加宝宝黄疸风险，尤其是新生儿需避免；抗感冒药中含有的伪麻黄碱、氯苯那敏等成分，可能导致宝宝嗜睡、烦躁、食欲下降，妈妈感冒时应选择成分单一的药物，避免复方感冒药。还有退烧药布洛芬，虽然相对安全，但过量服用可能影响宝宝肾功能，需严格遵守医嘱控制剂量和疗程。

还有明确禁忌、绝对不能吃的药物。这类药物在乳汁中浓度高，对宝宝有严重风险，哺乳期必须避免使用。比如抗癌药、抗结核药，可能影响宝宝造血功能和生长发育；镇静催眠药如安定等，可能导致宝宝嗜睡、呼吸抑制；部分激素类药物如长效避孕药，可能干扰宝宝内分泌系统；还有放射性药物，会通过乳汁对宝宝造成辐射伤害。如果妈妈因特殊疾病必须使用这类药物，需立即停止哺乳，并在医生指导下确定恢复哺乳的时间。

除了药物类型，妈妈们还需要掌握几个安全用药原则：第一，生病后先咨询医生或药师，主动说明“正在哺乳期”，让专业人员推荐安全药物，切勿自行买药服用；第二，优先选择“哺乳期用药分级”中L1、L2级的药物（分级越靠前越安全），避免使用L4、L5级高风险药物；第三，尽量选择口服药物，减少静脉输液，且在喂奶后服药，延长下次喂奶时间，减少宝宝接触药物的峰值浓度；第四，用药期间密切观察宝宝反应，若出现腹泻、呕吐、嗜睡、皮疹等异常，立即停药并就医。

很多妈妈会担心“吃药后必须停奶”，其实这是误区。多数情况下，在医生指导下服用安全药物无需停奶，只有使用高风险药物时才需要暂时停奶。停奶期间，妈妈要按时用吸奶器排空乳房，保持乳汁分泌，同时避免药物残留影响后续哺乳。

哺乳期妈妈的健康和宝宝的安全同样重要，生病后不必硬扛，也不能盲目用药。只要遵循“咨询专业人士、选择安全药物、规范用药方式”的原则，就能在治疗自身疾病的同时，最大程度保障宝宝的喂养安全。如果对用药有任何疑问，一定要及时与医生沟通，切勿凭经验或传言自行判断，以免给宝宝带来不必要的风险。

颈椎病、腰椎间盘突出，针灸+对症治疗一招缓解

陈力 重庆市秀山土家族苗族自治县人民医院

久坐办公、低头刷手机、长期弯腰劳作……这些日常习惯正在悄悄损伤我们的颈椎和腰椎，颈椎病、腰椎间盘突出等问题日益年轻化，肩颈僵硬、腰背酸痛已成常态，及时干预才能避免小毛病拖成顽疾。

一、颈椎腰椎为何容易“闹脾气”？

颈椎和腰椎是人体脊柱的关键部位，承担着支撑躯干、活动肢体的重要作用，长期处于不当姿势，就会打破脊柱的平衡状态。长期低头会让颈椎正常生理曲度改变，周围肌肉持续紧绷僵硬，气血运行不畅，久而久之引发颈椎功能异常；久坐、弯腰负重则会让腰椎承受过大压力，椎间盘受力不均，纤维环韧性下降，进而出现腰椎间盘突出状异常，影响脊柱整体稳定性。

除此之外，年龄增长带来的脊柱退行性变化、日常缺乏锻炼、坐姿站姿不规范、受凉受潮等因素，都会加重颈椎腰椎的负担。这类问题并非突发疾病，而是长期积累形成的慢性不适，早期及时干预，就能有效避免状态持续恶化，恢复脊柱正常功能。

二、针灸调理：温和疏通，唤醒脊柱活力

作为传统中医特色调理方式，针灸针对颈椎腰椎问题有着独特的调理优势，全程温和无创，适合各类人群。针灸的核心原理是通过刺激人体特定穴位，疏通经络、调和气血、松懈紧绷的肌肉筋膜，让脊柱周围的气血循环恢复顺畅，缓解肌肉僵硬和痉挛，恢复肌肉弹性，进而改善脊柱的受力状态。

针对颈椎问题，医师会选取风池、颈夹脊、天宗等穴位，精准刺激疏通颈部经络，改善头部供血，缓解颈部僵硬、头晕乏力、手臂发麻等不适；针对腰椎问题，选取肾俞、腰阳关、环跳、委中等穴位，重点调理腰部气血，松懈腰背紧张肌群，增强腰椎稳定性，改善下肢麻木、行动不便等状况。针灸调理讲究辨证施治，一人一方，根据每个人的体质、不适部位和严重程度定制方案，不盲目施针，力求达到最佳调理效果。

三、对症搭配调理，效果事半功倍

针灸搭配针对性调理方案，能快速巩固效果，从根源改善颈椎腰椎状态，告别反复不适。

1.中药内服外敷，靶向养护

根据个人体质配伍中药材，内服可补益肝肾、强筋健骨，改善脊柱退行性变化；外敷中药膏贴能温经通络、散寒除湿，直接作用于不适部位，持续滋养肌肉和骨骼，增强局部抵抗力，减少因受凉、劳累引发的不适反复。

2.推拿正骨，复位调理

专业医师通过轻柔的推拿手法，松懈紧张粘连的肌肉，调整脊柱小关节位置，恢复脊柱正常生理曲度和力学平衡。推拿全程温和舒缓，配合针灸，能快速缓解肌肉僵硬，让脊柱回归正位，提升肢体灵活度。

3.康复锻炼，巩固长效

调理后搭配简单的康复动作，比如颈椎米字操、小燕飞、五点支撑等，强化脊柱周围肌肉力量，增强脊柱稳定性。坚持日常锻炼，能有效减少颈椎腰椎问题的复发，让身体长期保持轻松状态。

四、日常防护：守住颈椎腰椎健康底线

调理是治标，日常防护才是治本，做好这几点，远离颈椎腰椎困扰：保持正确坐姿，久坐时腰部垫靠枕，每40分钟起身活动一次，减少低头时间，看手机时抬高手臂，让头部保持中立位；避免弯腰搬重物，采用屈膝下蹲的方式发力；注意腰颈部保暖，避免直吹空调风扇；选择软硬适中的床垫，贴合脊柱生理曲度，保证睡眠时脊柱得到充分放松。

五、这些情况，及时调别拖延

如果出现颈部僵硬发紧、转头不灵活、上肢麻木无力、腰背酸痛沉重、下肢行动不便、走路有踩棉花感等情况，说明颈椎腰椎已经发出预警，切勿拖延。及时到正规机构就诊，通过针灸+对症调理的方案，快速舒缓不适、修复脊柱机能，避免小问题拖成大麻烦。

结语：颈椎腰椎调理需循序渐进，切勿轻信暴力推拿、偏方土方。选择正规医疗机构，由专业医师辨证施治，结合针灸与对症方案，才能安全、高效地改善身体状态，重拾轻松活力。

颈椎腰椎不适不是小毛病，不要硬扛忍耐。依托中医针灸的温和调理，搭配科学的对症养护和日常防护，就能轻松化解困扰，让脊柱保持健康状态，畅享自在生活。