

肿瘤的诱因与治疗方式都有哪些

◎ 平昌县人民医院 陈 奎

肿瘤是指在各种致癌因素作用下，局部组织细胞的异常增生所形成的新生物。知晓主要病因，了解目前都有哪些治疗方法。

引发肿瘤的5个主要因素

- 遗传因素。部分肿瘤具有明显的家族聚集性，如乳腺癌、结直肠癌等。这可能与家族中携带的易感基因有关，使得个体在某些环境因素的触发下更易发生肿瘤。
- 环境因素。长期接触某些化学物质，如苯、石棉、砷等，或物理因素如电离辐射、紫外线等，均可增加患肿瘤的风险。这些外部因素可能导致基因突变，从而诱发细胞异常增殖。
- 生活习惯。不良的生活习惯，如吸烟、酗酒、缺乏运动、不健康的饮食等，都是肿瘤的潜在诱因。例如长期吸烟与肺癌的发生密切相关，而过量饮酒则与肝癌等肿瘤风险增加有关。
- 药物因素。某些药物的长期使用

也可能诱发肿瘤，例如免疫抑制剂如环孢素、他克莫司等，在抑制免疫系统的同时，也可能增加淋巴瘤等肿瘤的风险。此外，长期大量使用抗生素可能破坏肠道菌群平衡，进而影响机体的免疫功能，间接增加肿瘤发生的风险。还有某些激素类药物，如雌激素、雄激素等，在使用不当的情况下也可能诱发相关肿瘤。

5.感染因素。某些病毒、细菌或寄生虫的感染与特定类型的肿瘤发生有关。例如，人乳头瘤病毒与宫颈癌的关系，幽门螺杆菌与胃癌的关系，以及血吸虫感染与膀胱癌的关系等。

6种治疗肿瘤的一线方法

- 手术。手术是治疗肿瘤的主要方法之一，特别是对于早期发现的肿瘤，手术切除是最有效的治疗方法。手术的目的是将肿瘤完整地切除，以消除病因和防止复发。随着科技的不断进步，手术治疗的方法也在不断地发展和完善。目前，常见的手术治疗方法包括开腹手术、腹腔镜手

术、胸腔镜手术、介入治疗等。这些方法各有优缺点，医生会根据患者的具体情况选择最适合的治疗方法。

2.放疗。放疗是治疗肿瘤的方法，通过高能射线照射肿瘤组织破坏其DNA结构。可单独使用，也可与其他治疗方法联合。优点是可直接作用于肿瘤组织，杀灭癌细胞；可在手术前后应用，减小肿瘤或消除残留癌细胞。缺点是对正常组织有损伤，导致不良反应；需长时间治疗，多次治疗才能达到预期效果；不能完全消灭所有癌细胞，需综合治疗。

3.化疗。化疗是一种广泛应用于肿瘤治疗的治疗方法，其主要目的是通过药物干扰肿瘤细胞的生长和分裂过程，从而达到抑制肿瘤生长和减轻症状的效果。化疗的药物可以选择单药或多药联合应用，根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案。在进行化疗时，医生会根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。一般来说，化疗药物可以分为多种类型，如烷化剂、抗代谢药、抗生素、激素类药物等。这些药物可以通过不同的作用机制干扰肿瘤细胞的生长和分裂过程，从而达到抑制肿瘤的目的。为了提高治疗效果，医生可能会选择单药或多药联合应用，以增加药物对肿瘤细胞的覆盖范围和作用强度。

4.靶向治疗。靶向治疗是一种新型的肿瘤治疗方法，靶向治疗的药物作用机制主要依靠对肿瘤细胞表面或内部的特定分子进行识别和定位，然后通过抑制或刺激相关信号通路来达到治疗效果。这种治疗方法具有高度的选择性和针对性，能够有效地杀灭肿瘤细胞而不对正常细胞造成太大的影响。此外，由于靶向治疗药物的作用机制独特，因此其副作用相对较小，患者的生活质量得到了保障。

5.免疫治疗。免疫治疗是利用患者自身的免疫系统来对抗肿瘤细胞。在这个过程中，医生会通过注射一种名为PD-1抑制剂的药物，来激活患者的T细胞，使其能够识别并攻击肿瘤细胞。这种治疗方法不仅可以杀死癌细胞，还可以防止癌细胞扩散到其他部位，从而提高患者的生存率。近年来，随着科学研究的不断深入和技术的不断进步，免疫治疗在多种类型的肿瘤中取得了显著的疗效，成为肿瘤治疗领域的一大热点。

6.介入治疗。肿瘤介入治疗是指在医学影像设备引导下，利用穿刺针、导管、导丝等器材对肿瘤进行药物灌注、局部栓塞、局部消融、减压引流以及结构功能重建等治疗，以达到控制肿瘤、缓解症状、提高生活质量的目的。☺

一文了解让人痛不欲生的三叉神经痛

◎岳池县人民医院 苑文成

轻咬一口苹果、微风轻轻拂过脸颊，甚至微微一笑，这些平常的小举动对于一些人而言可能引起刀割般、电击般的疼痛。这并非电影中的夸张情节，而是三叉神经痛患者每天都可能经历的事情。下面笔者就为大家揭开三叉神经痛的神秘面纱。

1.什么是三叉神经痛？

三叉神经痛又名“痛性抽搐”，是常见的脑神经疾病。患者会感觉脸部三叉神经分布区域一阵一阵地痛，而且痛得极为厉害，如同被撕裂、被针扎、被刀割、被火烧，但大多时候为单侧疼痛，两边都痛的情况较为少见。病情发作时，患者还可能出现流口水、流眼泪、流鼻涕、面部抽搐等症状。

2.三叉神经痛到底是如何发生的？

依据病因，三叉神经痛通常可分为

原发性、继发性两种。

（1）原发性三叉神经痛。当前原发性三叉神经痛病因尚未彻底明晰，多数医师认为其发生是多因素综合作用引起血管搏动性压迫诱发，常见于中老年群体中，是临床最为常见的类型。

（2）继发性三叉神经痛。继发性三叉神经痛通常是其他疾病的“附带症状”，如小脑脑桥角处及邻近区域长了肿瘤、有外伤或炎症以及三叉神经分支处病变引起，与原发性不同，此类型常见于40岁以下群体。

3.哪些因素会诱发三叉神经痛？

不健康的饮食方法，如长期吃素、过度节食等，不健康饮食会造成机体抗病能力减弱，可能引起脱髓鞘，从而诱发三叉神经痛。

冷刺激、气候变化会刺激面部敏感

区域，进而引起疼痛。

一些患者随年龄增长，颅骨缺钙造成颅底内陷，压迫三叉神经后根，也会诱发三叉神经痛。

4.如何区分牙痛与三叉神经痛？

（1）看疼法。牙痛是持续的胀痛或钝痛；三叉神经痛多突然发生，疼痛剧烈，如同刀割、电击等；

（2）看位置。牙痛通常可以定位到具体的位置，如某颗牙等；三叉神经痛辐射范围较广，不局限于单颗牙齿；

（3）看诱因。牙痛遭受冷热刺激、咀嚼时痛感会加重，无固定的“触发点”；三叉神经痛存在明显“扳机点”，触碰特定位置即会发作；

（4）看疗效。通过牙科针对性治疗牙痛可得到有效缓解；三叉神经痛看牙科完全无效。

5.如何治疗三叉神经痛？

对付原发性三叉神经痛，首选药物治疗法，药物治疗效果欠佳或无法耐受者，使用外科疗法进行治疗。

（1）药物治疗。常用药物包含苯妥英钠、卡马西平、加巴喷丁等，但需要注意的是，药物治疗一开始疗效确切，

但随着用药时间的延长，药物治疗可能逐渐“不管用”，无法有效控制症状。

（2）外科治疗。主要包括微血管减压术与经皮三叉神经球囊压迫术，其中微血管减压术主要指采用微创开颅的形式，在手术显微镜视域下移开压迫三叉神经的血管，从而缓解患者临床症状，当前此术式是临床治疗三叉神经痛的首选外科疗法。

6.患者在日常生活有何注意事项？

（1）劳逸结合。别熬夜，别过度劳累，注意休息。适度参与体育运动，锻炼身体，改善体质。在日常生活中尽量保持愉悦、轻松的心情，别让紧张、焦虑等负面情绪找上门。

（2）避免冷、热刺激。做好面部保暖工作，出门时可佩戴口罩、围巾等，尽量避免冷风直吹脸部，特别是空调风，以免刺激神经，引起疼痛症状；洗脸、刷牙时动作轻一点，放水后别急着伸手，调节好水温，水别太凉也别太热，以免冷、热刺激引发疼痛。

（3）戒酒。尽量别饮酒，酒精可能造成血压升高，也可能引起较大的情绪起伏，易引发疼痛。☺

走路莫名“硌脚”，或是足踝失衡的预警

◎天全县中医医院（雅安市骨科医院） 张卓维

很多人走路时突然出现说不清的“硌脚”感，第一反应都是脱鞋翻找小石子、检查鞋底有没有变形，或是抱怨路面不平整。但如果这种不适反复频繁出现，就绝非外在因素导致，而是支撑全身重量的足踝正在向你发出预警。

足踝失衡是莫名“硌脚”的根源

足踝是人体负重的核心支撑结构，也直接决定了步态的协调度。单只足踝就包含26块骨头、33个关节，搭配无数韧带和肌肉协同工作，只要其中任意一处结构出现异常，足部整体受力就会失去平衡，立刻会产生明显的硌痛感。比如足弓高度异常会让脚掌局部承受超额压力，踝关节不稳会让步幅出现无意识偏差。千万别忽略这种细微不适，放任不管不仅会干扰正常行走姿态，还会给

足部带来不可逆的慢性损伤。

四类常见足踝问题“催生”硌脚感

绝大多数反复出现的无诱因硌脚，都对应着这四类常见的足踝慢性问题。

足弓异常：足弓是脚掌自带的“天然吸震器”，太高或太低都会打破受力平衡。高弓足人群脚掌弯曲度过大，压力集中在前脚掌和脚跟，走硬质路面时这两个部位的硌痛感会格外明显；扁平足人群足弓塌陷，整个脚掌完全贴地，长时间行走后足部肌肉会弥漫性酸痛肿胀，还常伴随脚掌牵扯痛。

踝关节不稳：大多是既往踝关节扭伤没有完全康复遗留的后遗症。踝关节稳定性下降后，行走时脚踝会不自觉偏向一侧，鞋帮反复和内外踝摩擦挤压，就会持续产生硌脚感。放任不管会进入

“崴脚一更不稳定一再次崴脚”的恶性循环，反复出现习惯性崴脚。

足底筋膜劳损：长期穿硬底鞋、久站、剧烈奔跑，都会让足底筋膜反复受牵拉，诱发无菌性炎症。炎症发作时，足跟附近或前脚掌会有明显压痛点，脚一沾地就像踩着小石子，晨起下地、久坐后起身的第一步，这种硌脚刺痛感会达到峰值。

足部骨骼关节病变：前脚掌籽骨炎大多是长期穿高跟鞋、负重过度诱发，会直接导致前脚掌位置出现固定的硌痛感；老年人群高发的足部退行性骨关节炎，是足踝关节软骨磨损后周边长出骨质增生，行走时增生部位和鞋、周边软组织反复摩擦，也会持续产生硌脚不适。

科学分层干预，稳定足踝

针对足踝失衡，做好针对性的干预措施就能阻止病情恶化，重新找回轻松行走的状态。日常选鞋优先挑带有足弓支撑、鞋头宽松、鞋底有适度弹力的款式，避开完全平底的硬底鞋、鞋型过紧的鞋，从源头减轻足踝额外负荷；避免长时间站立、行走，给足踝休息和恢复

的时间，同时注意走路时放慢速度，保持身体直立，避免踮脚或用力跺脚，减少对足踝的冲击；每天用热水泡脚10~15分钟，水温40℃左右，泡脚后用手掌轻轻按摩足底筋膜和脚踝周围肌肉，或用筋膜球、网球放在足底来回滚动，每次10分钟，放松紧张的筋膜和肌肉，改善局部血液循环，缓解硌脚带来的酸胀；每天花10~15分钟做简单的足踝功能训练，比如踮脚尖提踵强化小腿和足底肌肉、用脚趾抓毛巾锻炼足底肌群、踝关节绕环改善关节灵活性，长期坚持就能稳步提升足踝稳定性；如果足踝不稳、频繁崴脚，可短期使用足踝支撑护具，选择贴合度好、有支撑性但不限制关节活动的护具，帮助维持关节稳定，减少力线偏移，快速缓解走路时的硌脚感。

如果硌脚感已经伴随持续疼痛、肿胀，休息后也没有明显好转，要及时到医院做足部X线、超声检查明确病灶，遵医嘱开展规范康复治疗，避免小问题拖成慢性足病，让每一步行走都能轻松无负担。☺