

放疗的这些知识你了解吗

□段 锋

顾名思义,放疗就是放射治疗,是用放射线治疗肿瘤的一种局部治疗方法。放疗治疗的效果是有目共睹的,有几乎 70%的癌症患者都在采用放疗,将近 40%的癌症患者通过放疗根治。当然,不同的人对不同的放疗有不同的认识。接下来,我们就来了解一下放疗的这些知识吧!

放疗的优点

放疗的优点还是比较多的,通常来说可以总结为以下几点:一是放疗适用范围比较广,可以用于治疗全身各部位肿瘤;二是对接受治疗人群要求低,即使是年龄大、体质差、多次手术后无法耐受其他治疗的患者,也可进行;

放疗的类型

放疗的类型有很多种,按照不同要求来分,会有不同的类型,常见的分类有两种:第一种是按用于治疗全身各部位肿瘤;二是按照放射线分类,第二种是根据治疗目的分类。其中,按照放射线分类可以分为:一是远距离照射,它就是平常所说的放疗;二是近

距离照射,主要用于宫颈癌的治疗。按照治疗目的分类可以分为:一是术前放疗,主要是为减小肿瘤的大小,利于手术进行;二是根治性放疗,主要是以放疗为主要治疗手段,对肿瘤进行治疗;三是术后放疗,主要用于手术后局部浸润比较广泛的患者;四是术中放疗,这个采用较少。

放疗的风险

虽然放疗的副作用小,也具有非创伤性,但是风险还是存在的。其中,常见的放疗风险有这些:一是放疗可能会照射到部分神经、血管还有周围的正常器官,导致这些器官出现损伤、障碍、出血等;二是放疗可能会导致患者

出现一系列的并发症,可能会出现恶心、呕吐、食欲变差等情况;三是放疗会带来后遗症,例如放疗处的皮肤出现红肿等。

放疗的注意事项

一般而言,放疗时的注意事项有这几点:一是放疗期间,患者需要注意多喝水,在放疗期间进行憋尿,充盈膀胱,可以减少放射线对膀胱的损伤;二是保持放疗处皮肤的清洁、干燥,穿棉质的衣物,避免摩擦,避免阳光直射造成刺激;三是注意休息,保证饮食的均衡,多吃一些富含营养的食物;四是注意保持良好的心态,不要过于紧张;五是因为不同的癌症患者在进行放疗时有不同的要

求,所以患者在进行放疗前要按照医嘱进行,不可擅自做主。

结束语

放疗对于部分癌症患者而言是福音,但对部分患者而言是噩梦。放疗的效果因人而异,因病而异。虽然患者的肿瘤类型不同,治疗目的不同,但是所需进行放疗照射的次数大致相同。放疗的时长与次数都是有规定的,并不是越多越好,具体而言都是需要专业的医生根据情况合理使用。因此,在放疗前,我们要知道放疗的使用原则和注意事项,认真听医嘱,合理规避风险。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院放疗科)

突发心肌梗死的典型症状

□李剑峰

心肌梗死是一种常见的心脏疾病,通常是由于心脏血管狭窄或阻塞而引起的。它可以导致严重的后果,甚至危及生命。了解心肌梗死的症状和救治要点可以帮助你紧急情况下采取适当的措施。

突发心肌梗死的典型症状

心肌梗死发作时,症状可能不同,但通常包括剧烈的胸痛、呼吸困难、出汗、恶心和呕吐、肩膀和臂痛、头晕和眩晕、心跳过快或过缓,以及疲劳和乏力等。

其中最常见的症状是剧烈的胸痛,这种疼痛通常持续数分钟或更长时间,有时甚至会扩散到背部、颈部、下巴、肩膀和臂部。此外,心肌梗死还可能导致呼吸急促或困难,感觉无法正常呼吸。由于心脏无法正常泵血,身体也无法获得足够的氧气,因此你可能会大量出汗,即使在没有活动的情况下,也会出汗。

心肌梗死的症状可能会因人而异。其中,恶心和呕吐是心肌梗死发作时的常见症状之一,也是很

多人容易忽略的早期症状。由于心肌缺血和坏死,心脏泵血能力受到影响,导致神经系统受损,从而影响胃肠道的正常运作。此外,肩膀和臂部的疼痛或不适也是心肌梗死的典型症状之一,这些症状通常在左侧较为明显。这是因为左侧心肌受到缺血影响,而导致这些疼痛向上扩散到颈部和下巴。

头晕和眩晕也是心肌梗死发作时的常见症状之一,这是由于心脏无法正常泵血,导致大脑缺氧的结果。心肌梗死还可能导致心跳异常,可能过快或过缓,这是由于心肌受损,导致心脏的电活动异常。最后,突发心肌梗死时,你可能会感到疲劳和乏力,这是由于心脏无法正常泵血,导致身体无法获得足够的能量。

突发心肌梗死的救治要点

心肌梗死是一种非常危险的疾病,发生突发情况时需要立即采取行动,以下是突发心肌梗死的救治要点。

首先,立即呼叫急救电话。在

突发心肌梗死时,时间是非常宝贵的。拨打急救电话,通知医护人员你的症状和情况,以便他们能够立即采取适当的措施。尽量详细描述自己的症状,这有助于医护人员进行正确的诊断和治疗。

其次,静卧休息。在等待医护人员到达之前,尽量静卧休息,这有助于减少心脏的负担,从而减轻疼痛和不适感。如果需要,可以打开窗户,让新鲜空气进入房间。

再次,停止运动。如果你正在进行体育活动或其他活动,请立即停止。体育活动会增加心脏负担,增加心脏病发作的风险,因此要立即停止所有的运动。

最后,如果患者曾经被诊断为心脏病,有硝酸甘油,可以在急救人员到达之前使用,但要按照医生的指示使用。硝酸甘油可以扩张血管,减轻心脏负担,缓解疼痛和不适感。但是,要按照医生的指示使用,因为过量使用可能会产生负面影响。

(作者供职于延津县人民医院重症医学科)

胆囊结石术后的注意事项

□张晶晶

胆囊结石在临床工作中比较常见,会对人们的身体健康造成影响,甚至还会发展为癌症,对此需要加以重视。

胆囊结石的概念

胆囊结石是指在胆囊内形成的结石,主要为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合性结石和黑色素结石。

胆囊结石的病因

胆囊结石的病因很复杂,与多种因素有关,比如饮食、遗传、环境以及年龄、性别、慢性疾病、药物等。胆囊结石主要见于成年人,发病率在 40 岁以后增高,且女性多于男性,这主要与女性激素、肥胖、妊娠、高脂饮食、长期肠外营养、糖尿病、高脂血症、胃切除或胃肠吻合术后、肝硬化等原因有关。

胆囊结石的主要表现有哪些

很多胆囊结石患者是没有症状的。其典型症状是胆绞痛,多在饱餐、进食油腻食物后或者在睡觉时随着体位的改变而发生。同时,胆囊结石患者还会出现上腹部隐痛,很多人在进食过多、吃油腻食

物、工作紧张或休息不好时感到上腹部隐痛,或者有饱胀不适、嗝气等情况,这时通常会被误认为是胃病。极少数患者会出现黄疸,即使是黄疸,症状也比较轻。有些小的胆囊结石通过胆总管进入并停留在胆总管内成为胆管结石,结石与炎症的长期刺激可诱发胆囊癌。

如何确诊

典型的胆绞痛病史加上超声检查,是诊断胆囊结石的“金标准”,诊断准确率达 100%。

胆囊结石怎么治疗

有症状和并发症的胆囊结石首选腹腔镜下胆囊切除术。

无症状的胆囊结石一般不需要预防性手术治疗,可观察或随访,但出现这些情况时应考虑手术治疗:1.结石数量多,结石直径≥2 厘米~3 厘米;2.胆囊壁钙化或瓷性胆囊;3.伴有胆囊息肉,且胆囊息肉大小在 1 厘米以上;4.胆囊壁增厚(>3 毫米),这种情况多合并有慢性胆囊炎;5.儿童胆囊结石。

胆囊结石术后的注意事项

1.胆囊结石术后当日一般要

禁食,若进行腹腔镜胆囊切除术,术后应禁食 6 小时,术后 24 小时内饮食以无脂流质、半流质为主,逐渐过渡至低脂饮食。比如先进食米汤、鲜果汁等,再逐步过渡到粥类、米糊等食物。后期饮食应该注意饮食结构合理,纠正不良的饮食习惯,少食多餐,保持低脂肪、高蛋白、高维生素的饮食。要多吃一些富含纤维素的蔬菜、水果和粗粮,保持大便通畅;多食鲜奶和奶制品,因为牛奶中有丰富的钙和维生素 A、维生素 D 等,能抑制或减少胆酸的分泌。除此之外,胆囊结石患者要多参加体育活动,促进肠蠕动;控制体重,避免肥胖;最好戒烟、戒酒。

2.胆囊结石术后要注意是否存在并发症,比如切口感染、切口裂开等,如果出现伤口疼痛,要及时找医生进行处理,按时换药。另外,患者在术后短期内不要提重物,以防增加腹压。养成良好的生活规律,避免熬夜。

(作者供职于平煤神马医疗集团总医院普外一区)

窝沟封闭真的能防龋齿吗

□贾敏

相信很多宝妈都知道,保护孩子牙齿,刷牙、涂氟很重要。那是不是做好这两点就足够了? 答案是不一定,定期看牙医,及时发现也很重要。为保护好磨牙,医生有一项“秘密武器”,就是窝沟封闭。下面,我们来一起了解一下吧!

窝沟封闭的概念

口腔内靠后的牙齿咬合面是凹凸不平,坑坑洼洼的,其中凹陷的部位就是窝沟。如果发育不好,这些窝沟非常深,食物和细菌嵌塞进去,就很容易发生龋齿。窝沟封闭是将窝沟封闭剂涂在牙齿的窝沟里,材料固化变硬后形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上,阻止食物残渣进入,防止细菌及其代谢产物对牙齿的侵蚀,以达到预防龋齿的效果。其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁。一方面,窝沟封闭后,窝沟内原有的细菌断绝了营养来源,逐渐死亡;另一方面,外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。

窝沟封闭的适应症

1.有深窝沟,特别是可卡住探针(包括可疑龋)的乳磨牙、恒磨牙以及部分前磨牙。
2.患者其他牙齿,特别是对侧同名牙患龋者,这部分人群常被认具有较强的患龋倾向。

不推荐使用窝沟封闭的情况

1.已患龋或者已填充的牙齿。
2.牙齿尚未完全萌出,部分咬合面被牙龈覆盖。
3.咬合面无深的窝沟点隙、自洁作用好。
4.儿童不合作,不能配合正常操作。

窝沟封闭的常见问题

1.窝沟封闭会损伤孩子的牙体吗? 窝沟封闭不损伤牙体组织,只是将封闭材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙,阻止致龋细菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀,从而达到预防窝沟龋的目的。其原理是,液态的树脂在进入窝沟后固化变硬,形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上,外面的致龋细菌不能再进入,从而达到预防窝沟龋的目的。窝沟封闭速度很快,并且没有痛苦。
2.做窝沟封闭后就永远不会得龋齿吗? 所谓窝沟封闭,是在不损伤牙体的情况下,利用封闭剂,对健康、初萌出、有深窝沟的新生恒牙或乳牙进行封闭,以防窝沟龋发生的保健措施,但其预防作用并非 100%有效,也并非一劳永逸。如果封闭剂出现磨损或脱落,仍有可能出现窝沟龋。龋病的发生部位不仅限于窝沟,对于儿童来说,邻面龋的发病率也不低,而窝沟封闭对于平滑面龋、邻面龋及根面龋都没有预防意义,只是减少了牙齿咬合面龋齿的发生概率。因此,养成良好的刷牙习惯,保持口腔卫生是非常重要的,建议家长定期观察孩子的牙齿,如果发现问题及时带孩子看牙医,做到防患于未然。刷牙、使用牙线、合理饮食、控制零食以及定期看牙医,对孩子拥有健康的牙齿十分重要。
3.窝沟封闭的最佳时期:做窝沟封闭的最佳时期是在孩子牙齿完全萌出后,且越快做效果越好,早做早保护牙齿,预防窝沟龋。如果牙齿表面已经出现了黑色的洞,做窝沟封闭就没有效果了,需要补牙。

(作者供职于周口口腔医院口腔内科)

重症医学科的救治对象有哪些

□赵国尧

近几年,随着医学电子技术、生物医学工程、分子生物学、信息技术等各个领域的快速发展,重症医学成为新兴学科,既给重症患者提供了较大的安全保障,也是现代医学的重要组成部分与具体体现。重症医学科的服务对象是因为多种因素导致一个或多个器官和系统功能障碍、危及生命或具有潜在危险因素的患者。

重症医学,是一门研究危及生命的病理生理疾病的发生、发展、诊断和治疗的临床学科。在重症监护医学中,人才是非常重要的,但也需要有先进的设备,这是对患者进行定量监测的一个课题,可为重症患者提供全程持续

的重症监护监测。在此期间,它将为患者提供全面的治疗,这是现代医学发展的象征,也是学科和医院水平的体现。

什么是重症医学科

重症医学科即 ICU,在英文上一般翻译为“监护病房”,并且有“加强”“集中”“看护”等含义,即在一个单元中通过几种人力、设备等资源,来救治和管理危危重症患者,为上述患者提供更高质量的医疗服务。我国重症医学科的发展起步比较晚,如今医院中的重症医学科仍然尚未普及,但是随着我国医学的不断发展,在医学领域中多种技术和设备也

得到了广泛应用,进一步提高了临床危急重症患者的抢救成功率,越来越多的患者在重症医学科的监护和治疗下度过了最危险的阶段,慢慢康复。

重症医学科救治的对象有哪些

1.有潜在生命危险的患者
具有潜在生命危险、存在高危因素、需要在重症医学科密切监护及治疗的患者,比如大手术后的复苏和监护等。
2.已发生器官功能衰竭的患者

针对已危及生命的器官功能不全的患者,在经过重症医学科监护和治疗后,短期内有望改善

病情,比如心源性休克、急性心力衰竭、感染性休克、重症肺炎、暴发性心肌炎等疾病的患者。

3.慢性器官功能衰竭的患者
慢性器官功能衰竭出现急性加重且危及生命,经过重症医学科的监护治疗后,可恢复到急性加重之前状态的患者,比如慢性心力衰竭急性加重、脓毒症多器官功能不全、阻塞性肺病伴有急性加重等。

总结

在临床中,重症医学科为新兴的学科之一,结合了医院的重要资源,有着畅通的绿色通道,优良的监测手段、经验丰富的医务

阿尔茨海默病是发生于老年和老年前期、以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的神经退行性疾病,主要表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算能力损害、人格和行为改变等。下面,笔者带大家深入了解该疾病。

症状

1.痴呆前阶段

表现为记忆力轻度受损,学习和保存新知识的能力下降,其他认知能力(如注意力、执行能力、语言能力和视觉空间能力)可出现轻度受损,但不影响基本日常生活能力,达不到痴呆的程度。

2.痴呆阶段

(1)轻度痴呆

首先出现的是近事记忆减退,遗忘日常所做的事和常用的物品,随着病情的发展,可出现远期记忆减退,即遗忘发生很久的事。部分患者可出现视空间障碍,面对生疏和复杂的事物容易出现疲惫、焦虑和消极情绪,表现出人格方面的障碍,如不爱清洁、不修边幅、暴躁、易怒、多疑等。

(2)中度痴呆

记忆障碍继续加重,工作、学习新知识和社会接触能力减退,特别是原本已经掌握的知识 and 技能出现明显衰退,出现逻辑思维、综合分析能力减退,言语重复、计算力下降,明显的视空间障碍,比如在家中找不到自己的房间,有些患者还可出现癫痫、强直少动综合征,有较明显的行为和精神异常,性格内向的患者变得易激惹、兴奋欣快、言语增多,而原来性格外向的患者则变得沉默寡言,对任何事情提不起兴趣,出现明显的人格改变,甚至做出一些丧失羞耻感(如随地大小便等)的行为。

(3)重度痴呆

记忆障碍加重,出现情感淡漠、哭笑无常、言语能力丧失,不能完成日常生活事项,如穿衣、进食,逐渐丧失与外界(包括亲友)的接触能力,四肢出现强直或屈曲瘫痪,括约肌功能障碍,常可并发全身系统疾病如肺部及尿路感染、压疮以及全身性衰竭等,最终因并发症而死亡。

治疗方法

1.美金刚

拮抗 NMDA(N-甲基-D-天冬氨酸)抗体,调节谷氨酸活性作用,改善认知功能,用于中期和晚期阿尔茨海默病患者的治疗。

2.精神药物

如氟西汀、帕罗西汀、西酞普兰等,可以控制精神症状,从低剂量开始,缓慢增加药量,避免长期使用。

3.胆碱酯酶抑制剂

多奈哌齐、卡巴拉汀等胆碱酯酶抑制剂,是目前用于改善轻度、中度阿尔茨海默病患者认知功能的主要药物。胆碱酯酶抑制剂通过抑制突触间隙的乙酰胆碱酯酶,从而减少由突触前神经元释放到突触间隙的乙酰胆碱的水解,进而增强对胆碱能受体的刺激。

预防方法

1.饮食均衡,避免摄取过多的盐分及动物性脂肪。每天的食盐摄入量应控制在 10 克以下,少吃动物性脂肪及糖。
2.适度运动,维持腰部及脚的强壮。还要加强手部运动,经常做一些复杂、精巧的手工会促进脑的活力,写日记、演奏乐器、画画、养小动物等都有预防痴呆的效果。
3.避免过度喝酒、抽烟,生活要有规律。喝酒过度会导致肝功能障碍,引起脑机能异常。一天喝酒超过 0.3 升以上的人比一般人更易得脑血管性痴呆。抽烟不仅会造成脑血管性痴呆,还是心肌梗死等危险疾病的重要原因。
4.预防动脉硬化、高血压和肥胖等疾病,要做到早发现、早治疗。
5.高龄者必要时应使用拐杖,小心不要跌倒。

(作者供职于商丘市第一人民医院神经内科)

维持血糖稳定

要做到这三方面

□李凤兰

血糖是衡量人体糖代谢状态的指标之一,对我们的健康非常重要。正常情况下,我们的血糖水平应该保持在一定的范围内,过高或过低都会对身体造成危害。本文将从血糖检测、健康饮食和运动 3 个方面来介绍如何维持血糖水平正常和促进身体健康。

一、血糖检测

(一)血糖检测的意义
血糖检测是指通过测量血液中的葡萄糖含量来了解人体糖代谢的状态。血糖水平的异常变化往往与许多疾病有关,如糖尿病、胰岛素抵抗、肥胖症等。及时检测和控制血糖水平可以预防和治疗这些疾病。

(二)血糖检测的方法

目前,血糖检测的方法主要有两种:空腹血糖检测和餐后血糖检测。空腹血糖检测是指在禁食 8 小时后测量血液中的葡萄糖含量,通常在早上空腹时进行。餐后血糖检测是指在饭后 2 小时内测量血液中的葡萄糖含量,通常在进餐 2 小时后进行。

(三)血糖的正常范围

血糖的正常范围是指血液中的葡萄糖含量在一定范围内。一般来说,空腹血糖的正常范围为 3.9 毫摩尔/升~6.1 毫摩尔/升,餐后 2 小时血糖的正常范围不超过 7.8 毫摩尔/升。

二、健康饮食

(一)饮食对血糖的影响
饮食对血糖水平有着非常重要的影响。高糖、高脂肪饮食会使血糖水平升高,而低糖、高纤维饮食则可以降低血糖水平。因此,在日常生活中,我们应该注意合理搭配饮食,少吃高糖、高脂肪的食物,多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物。

(二)健康饮食的建议

1.控制食物的总热量摄入,控制碳水化合物的摄入量,避免摄入过多的脂肪和蛋白质。
2.选择低糖、高纤维的食物,如全麦面包、糙米、水果、蔬菜、豆类等。
3.分餐制,少量多餐,避免过度饮食。
4.尽量避免食用加工食品和糖分高的饮料,如糖果、甜饮料等。

三、适量运动

(一)运动对血糖的影响
适量的运动可以促进身体糖代谢,有助于降低血糖水平。运动可以增加肌肉对葡萄糖的利用,促进胰岛素的分泌,从而降低血糖水平。

(二)运动的建议

1.根据个人的身体状况选择适合自己的运动方式和运动强度,如散步、跑步、游泳等。
2.每周至少进行 150 分钟的中等强度运动,或者 75 分钟的高强度运动,分配到每周至少 3 天的时间。

3.运动前应该进行适当的热身,运动后要做好拉伸放松,避免运动伤害。
4.对于糖尿病患者,需要在医生的指导下进行运动,避免运动过度导致血糖过低。

综上所述,血糖检测、健康饮食和适量的运动是保持身体健康、维持血糖水平稳定的重要手段。我们应该根据自己的身体状况和生活习惯,制订合理的饮食和运动计划,保持健康的生活方式。如果出现血糖异常的情况,应及时就医,并在医生的指导下进行治疗和管理。

(作者供职于郸城县妇幼保健院检验科)

阿尔茨海默病的治疗方法

□蒋珂