

# 患了胃癌需要进行放射治疗吗

□王银柱

胃癌是一种恶性肿瘤,起源于胃黏膜上皮细胞,属于消化系统肿瘤。胃癌的发病机制尚不完全明确,但已有多个理论模型用于解释胃癌的发生和发展,如幽门螺杆菌感染学说、营养因素学说、遗传因素学说、炎症反应学说、基因突变学说等。胃癌的发病原因尚不完全清楚,但已知食物和环境因素与胃癌的发生有关,常见的危险因素包括高盐、高脂饮食,烟草和酒精的长期滥用等。

## 胃癌的分类

按照组织学分类,胃癌可分为腺癌、黏液腺癌、乳头状腺癌等多种类型,其中以腺癌最为常见。按照病变范围,胃癌可分为早期胃癌和晚期胃癌,早期胃癌局限于黏膜或黏膜下层,预后相对较好,而晚期胃癌则已经扩散到深层组织或其他部位,疗效较差。

## 胃癌的临床表现

胃癌的症状根据病变部位和程度的不同而有所差异。以下是胃癌可能出现的一些临床表现。

**上腹疼痛或不适感** 上腹疼痛或不适感是胃癌常见的临床表现之一,通常发生在胃部中央或上方以及胃窦或幽门部位,同时伴有胀气、饱胀或难以消化的感觉,进食后反应更为强烈。

**恶心和呕吐** 如果患者出现持续性的恶心、呕吐、食欲减退,这便是胃癌的危险信号。

**消瘦** 这可能是由于食欲减退、恶心和呕吐导致的体重下降。

**贫血** 胃癌可引起贫血,因为它会导致胃黏膜溃疡和出血。

**黑便** 当胃癌引起消化道出血时,患者的大便可呈黑色,称为黑便。

**吞咽困难** 当胃癌发展到食管

处时,患者可能会出现吞咽困难的症状。

## 胃癌需要放射治疗吗

放射治疗(以下简称放疗)是一种安全有效的治疗方法,是利用高能量的电磁波或粒子束对癌细胞进行杀灭,可在局部破坏肿瘤细胞的同时,最大限度地保护周围健康组织,常被用于治疗恶性肿瘤等疾病。放疗主要用于以下几种情况。

**术后辅助治疗** 对于手术切除胃癌后存在高危因素的患者,如淋巴结转移、肿瘤残留或未切除干净等,放疗可以降低胃癌复发和转移的风险。

**治疗不可手术的胃癌** 对于某些不适合手术的胃癌患者,如晚期胃癌或合并其他严重疾病的患者,放疗可以缓解症状、控制肿瘤进展和提高生存率。

**改善手术效果** 对于肿瘤较大,或累及周围组织的患者,通过放疗可以缩小肿瘤体积,减少手术难度,提高手术成功率。

## 胃癌放疗的注意事项

放疗作为单独的治疗方式,其疗效并不显著,但联合化疗或手术等综合治疗方案可取得较好的治疗效果。在放疗过程中,患者可能会出现一些不适,如恶心、呕吐、腹泻、食欲减退、口干、皮肤反应等。因此,在进行放疗时,需要密切关注患者的身体状况,及时处理并缓解不良反应。具体来说,胃癌放疗需要注意以下几点。

**建立治疗计划** 在进行放疗之前,需要制定详细的治疗计划,包括放疗的剂量、频次和持续时间等。治疗计划应根据患者的身体情况和肿瘤的特点来制定。

做好营养保障 放疗可能会影

响患者的食欲和消化功能,因此,要注意饮食和营养的调整,保证充足的蛋白质、碳水化合物和维生素的摄入量,同时避免刺激性和油腻食物。

**注意口腔卫生** 放疗可能导致口干、口腔炎症和溃疡等问题,因此,要注意口腔卫生,勤刷牙、漱口,在医生的指导下使用口腔护理用品。

**定期复查和随访** 放疗后要定期进行复查和随访,监测患者的肿瘤情况和身体状况,及时发现并处理复发和转移等问题。

总之,胃癌放疗需要结合患者的具体情况来制定个性化的治疗方案,并严格执行治疗计划,在治疗过程中要注意饮食、口腔卫生和不良反应管理,以达到更好的治疗效果。

(作者供职于郟城县人民医院)

# 月经不調的中医治疗方法

□李 玉

月经不調是指月经周期不规律或月经量、月经期长短等出现异常的现象,与精神、药物、疾病等诸多因素有关,少数患者会伴随腹痛、头晕等症,需要探明原因并给予有效治疗。月经不調的危害有哪些呢?中医怎样调经?

## 月经不調的危害

**增加子宫内膜病变风险** 月经周期过长可能会导致子宫内膜增厚,增加子宫内膜癌的患病风险。

**乳腺疾病** 月经周期不规律可能会导致乳腺增生,临床表现为随着月经周期性的乳房胀痛、不适,或局部结节形成。

**经前期综合征** 少部分女性会在月经来潮之前出现乳房胀痛、情绪不稳定、紧张、烦躁易怒、抑郁、注

意力不集中、头痛、失眠等一系列异常现象。这些症状大多是由精神因素与性激素紊乱不調所造成的,缓解这些症状需要保持适当休息,必要时可以口服药物进行对症治疗。

**痛经** 部分月经不规律可能由于子宫腺肌症所致,子宫腺肌症往往表现为痛经、月经紊乱和不孕。痛经严重者影响正常的生活与工作,往往需要通过药物来缓解。

## 月经不調的中医治疗方法

**痰湿阻滞证** 主要表现为月经量少、时间延长、颜色偏淡、经血黏稠,患者还可有烦躁、胸闷、失眠等症状。查体可见白带异常增多、舌苔白腻等,治法则为祛湿化痰消滞。选方苍附导滞丸。

# 如何控制血压及预防并发症

□于 红

高血压病通常分为原发性高血压和继发性高血压,是一种常见的疾病。它是指在动脉血管内血液压力持续升高的状态。正常情况下,心脏将氧气和营养物质通过血液输送到身体各部位,而血液在血管中流动时会对血管壁产生一定的压力。当这种压力持续升高并超过正常范围时,就出现了高血压。长期的高血压可能对心脏、血管、肾脏以及其他重要器官造成损害,并增加心脏病、肾脏疾病和其他健康问题的风险。

要有效控制高血压并预防心脏病并发症的发生,可以采取以下几个方法。

**保持健康的饮食习惯** 养成营养均衡的饮食习惯,尽量选择低盐、低脂、高纤维的食物,增加新鲜水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和健康脂肪的摄入量,限制高盐、高脂、高胆固醇的食物,避免摄入过多的糖。

控制体重。如有超重或肥胖

问题,可通过健康的饮食和适度的体育锻炼来减轻体重。平时可选择快走、游泳、骑车等有氧运动,每周至少进行150分钟,并结合力量训练。肥胖会增加心脏的负担,当人体过度积累脂肪导致肥胖时,身体的总血容量也会增加。长期以来,这种额外的心脏负担可能导致心脏肌肉变得僵硬和扩张,心脏功能下降,不利于健康。

**戒烟限酒** 过量饮酒和长期吸烟都会增加患高血压病和心脏病并发症的风险,因此,应尽量避免吸烟、饮酒。

**管理情绪** 学会有效地释放压力和管理情绪,可通过放松技巧、休息和娱乐来减少压力对心脏的负面影响。当情绪激动时,可以尝试深呼吸、冥想、瑜伽等。

**定期测量血压** 高血压病患者要与医生建立稳定的随访机制,定期检测血压并评估治疗效果。根据血压的变化和患者的整体情况来调整治疗方案。

遵医嘱用药。患者应按时服

用处方药,并遵循医生的指导和建议。常用的治疗高血压病的药物有利尿剂(呋塞米、氢氯噻嗪)、钙通道阻滞剂(硝苯地平、尼莫地平、维拉帕米、地尔硫卓)、血管紧张素转换酶抑制剂(卡托普利、依那普利、贝那普利)等。药物的选择和剂量会根据患者的年龄、性别及其他健康状况等因素进行调整。

在治疗高血压病的同时,还需要注意预防和管理其相关的并发症,如心脏病,这可能需要进行进一步的检查和治疗,包括使用抗血小板药物(阿司匹林、氯吡格雷)、胆固醇调节剂(辛伐他汀、非诺贝特)等。更重要的是,高血压病管理是一个长期的过程,需要长期保持健康的生活习惯,同时与医生密切合作,定期进行检查和随访,以确保血压得到有效控制,降低心脏病并发症的发生。

(作者供职于山东省淄博市青高县青城卫生院)

吞咽是人的基本功能之一,它使我们能够正常摄取食物和饮水,从而维持身体健康。然而,对于有吞咽障碍的人来说,吞咽却不是一件容易的事。

吞咽障碍是一种常见但容易被忽视的病症,它会给患者的健康和生活质量带来严重影响。而幸运的是,现代医学技术和康复治疗技术的进步为吞咽障碍患者带来了希望。本文将介绍吞咽障碍的常见原因和症状,并探讨全面康复治疗的方法,以帮助患者恢复正常吞咽功能,提高生活质量。

## 吞咽障碍的常见原因和症状

吞咽障碍可由多种原因引起,如神经系统疾病、肌肉或神经损伤、结构异常及消化道疾病等;神经系统疾病如中风、帕金森病和多发性硬化症等常常导致吞咽困难;肌肉或神经损伤,如颈部手术或颈椎损伤,也可能干扰正常的吞咽过程;此外,喉咙或食管的结构异常,如食管狭窄或食管裂孔疝,也可能导致吞咽困难。

## 全面康复治疗的方法

**评估和诊断** 首先,医生会进行全面的评估和诊断,以确定吞咽障碍的原因和程度。这包括临床检查、影像学检查以及功能性吞咽评估。医生将根据评估结果制定合适的康复治疗计划。

**药物治疗** 针对特定的病因,医生可能会开具药物来缓解吞咽障碍的症状。如对于神经系统疾病引起的吞咽困难,药物可以帮助改善神经传导或减轻炎症反应。

**饮食管理** 根据吞咽障碍的程度和特点,营养师会制定个性化的饮食计划,包括调整食物的质地和稠度,避免固体食物或液体对喉咙的过度刺激,以及增加营养品的摄入量等。

**康复训练** 康复医生和言语治疗师在全面康复治疗中起着重要作用,他们会使用各种技术和方法来帮助患者重新学习正确的吞咽技巧和肌肉协调。这可能包括吞咽练习、口腔和咽喉肌肉训练、姿势调整、呼吸控制、咀嚼和咽喉协调的训练。言语治疗师还可以提供发音和语言恢复的支持,以改善与吞咽相关的语音和沟通能力。

**心理支持和教育** 吞咽障碍可能对患者的心理健康造成负面影响,心理学家或心理咨询师可以为患者提供情绪支持和应对策略,帮助其应对困难和焦虑情绪。此外,心理咨询师还能为患者提供关于吞咽障碍的教育和自我管理技巧,以帮助他们更好地管理自己的病情。

## 结束语

吞咽障碍是一种常见但经常被忽视的健康问题,严重影响患者的健康和生活质量。全面康复治疗为吞咽障碍患者提供了希望,通过综合性的评估、药物治疗、饮食管理、康复训练、心理支持和教育等多种方法,可以帮助患者恢复正常的吞咽功能,提高生活质量。及早诊断和治疗对患者的预后至关重要,希望通过对吞咽障碍康复治疗知识的传播和推广,来帮助更多的患者摆脱吞咽困难,重拾美好生活。

(作者供职于山东省聊城市东阿县人民医院)

# 治疗头痛的方法有哪些

□全 伟

头痛是日常生活中很普遍的一种症状,但是多数人对于头痛并不重视,认为头痛可能是休息不足、过于劳累、外部刺激等因素引起的,只需要休息一下或者服用止痛药物便可缓解,不会给身体带来过多伤害。其实,这种认识是片面的,今天就给大家科普一下。

## 导致头痛的原因有哪些

头痛包括两种类型,第一种为原发性头痛,具体是指病因不明确且神经系统不存在阳性体征的头痛,包括偏头痛、紧张性头痛。第二种为继发性头痛,是因疾病所导致的头痛症状,如高血压、感冒、颈椎病、发热、尿毒症、蛛网膜下腔出血、鼻窦炎等。如果在临床治疗过程中,医生怀疑患者属于出血性头痛,即因脑出血引发的头痛,需要及时通过CT(计算机断层成像)检查的方式进行诊断。

## 头痛的治疗方法

**针灸治疗** 针灸治疗前,患者呈坐位,进行局部消毒,主穴选风池穴、天柱穴和风府穴,配穴选大椎穴和夹脊穴,用1寸毫针刺入所选穴位,留针30分钟,治疗时间为一周5次,两周为一个疗程。

**推拿治疗** 推拿治疗的手法有以下几种:一是采用拔山根的手法提捏印堂穴。山根即鼻梁,操作者用拇指与食指夹住两旁的睛明穴,向上提捏至患者的印堂穴,频率为每分钟30次。二是揉太阳穴。太阳穴位于眉梢与外眼角中间向后一横指的凹陷处,逆时针按揉1分钟,顺时针按揉

(作者供职于临沂市中医医院)

# 生活中如何保护肝脏和胆囊

□高佳

肝脏和胆囊是人的重要器官,肝脏可以制造血液中的蛋白质、合成胆汁,而胆囊则可以储存并分泌胆汁,帮助消化脂肪。因此,保护肝脏和胆囊对于保持身体健康至关重要,下面介绍一下如何在日常生活中保护自己的肝脏和胆囊。

## 健康饮食

健康饮食是保护肝脏和胆囊的基础。首先,应摄入高纤维、低脂肪的食物,如水果、蔬菜、粗粮等。其次,避免过量摄入加工的食品和高糖饮料。尽量用健康的方式制作食物,如蒸、煮、烤等,减少油炸食品的摄入。

## 适度锻炼

适度锻炼可以促进人体新陈代谢,消耗多余的脂肪和糖分,并有助于降低患慢性疾病的风险。但要注意,过度运动也会对肝脏和胆囊造成压力,因此,应该根据自己的身体状况和健康需求进行合理运动。

## 戒烟限酒

烟草、酒精等物质对肝脏和胆囊有很大影响。香烟中的尼古丁和其他化学物质会在肝脏中生成毒素,长期吸烟会使肝脏的毒素排出受阻,影响肝脏的正常功能。而酒精则是直接影响肝脏和胆囊健康的一大危险因素,大量饮酒会导致肝细胞坏死和胆囊炎。

## 缓解精神压力

现代人面临各种精神压力,长期处于高度紧张状态会增加患慢性疾病的风险,对肝脏和胆囊的负面影响也很大。缓解精神压力的方法多种多样,如听音乐、阅读、旅游、做瑜伽等,选择适合自己的方式进行放松,是有效保护身心健康的重要途径。

## 注意药物使用

某些药物会对肝脏和胆囊造成伤害,如抗生素、镇静剂等,在使用过程中应严格按照医生的建议,并注意药物对肝脏和胆囊的影响。

## 预防肝炎

肝炎是一种常见疾病,包括甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎等,这些病毒都会对肝脏造成损伤,长期影响肝脏功能,因此,在日常生活中要预防肝炎的发生。预防肝炎的方法包括注射疫苗;注意饮食卫生,避免食用不洁食品;不与他人共用私人物品;不接触不明血源和血制品等。

## 遵循医嘱

如果已经患有肝脏、胆囊疾病,应该积极治疗,遵从医生的指导按时服药。同时,还应该定期复查并监测药物治疗效果,必要时可调整治疗方案。

## 定期体检

肝脏和胆囊的疾病潜伏期较长,很多患者往往在病情恶化时才发现问题。因此,定期检查身体是预防和治疗肝脏、胆囊疾病的重要手段。检查项目包括肝功能、胆囊超声、肝癌筛查等,可帮助大家早期发现病灶,及时采取治疗措施,提高治疗效果。

总而言之,保护肝脏和胆囊不仅需要日常生活中采取一系列的行动,而且还需要改变一些不良的生活习惯,如过度吸烟、饮酒,长期依赖药物,过度饮食等。只有这样,才能让肝脏和胆囊保持健康,从而更好地为我们的生活服务。

(作者供职于广州中医药大学顺德医院附属勒流医院)

# 宫颈癌的病因及治疗方法

□韩增萃

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,通常发生在子宫颈的鳞状上皮与柱状上皮交界处,属于一种慢性进展性疾病。早期的宫颈癌症状不明显,但随着病情的进展,患者会出现异常阴道出血、阴道分泌物异常、性交疼痛等症状。本文将为您介绍宫颈癌的病因、治疗方法及护理方法。

## 宫颈癌的病因

**感染HPV(人乳头瘤病毒)** 宫颈癌的主要病因是HPV感染,特别是高危型HPV16型感染和高危型HPV18型感染。大多数人在感染HPV后不会发展为癌症,只是会引起一些轻微的症状,如生殖疣等。但如果持续感染高危型HPV类型,就有可能导致宫颈细胞发生异常增生和癌变。

**长期使用口服避孕药** 口服避孕药中的激素可以改变女性体内荷尔蒙水平,从而影响宫颈细胞

的生长和分化。研究表明,口服避孕药使用超过5年的女性患

宫颈癌的风险可能会增加。

**免疫系统抑制** 当免疫系统受损时,身体就会失去对异常细胞的控制,这会导致宫颈细胞的异常增生和癌变。免疫系统受损的原因包括感染HIV、使用免疫抑制剂、器官移植等。

## 宫颈癌的治疗方法

**手术切除** 手术切除是治疗宫颈癌的主要方法之一,包括子宫切除术、宫颈根治术、盆腔淋巴结清扫术等。这些手术可以去除恶性肿瘤的部位,防止癌细胞进一步扩散。宫颈癌切除手术

的适应症主要是早期宫颈癌或者是对放射治疗、化学治疗等治疗方法无效的患者。

**放射治疗** 放射治疗分为外照射和内照射两种方式。外照射

主要是采用高能射线照射宫颈癌病灶和周围组织,内照射是通过阴道将放射源放入宫颈内腔进行照射。放射治疗可以杀死癌细胞,从而达到治疗效果,但不良反

应也比较大,如恶心、呕吐、腹泻、乏力等。

**化学治疗** 化学治疗是通过给患者使用化学药物来杀死癌细胞的治疗方法,常用药物有顺铂注射液、卡铂注射液、紫杉醇注射液等。化学治疗的不良反应是对人体的正常细胞有一定的损伤,如头发脱落、恶心、呕吐等。

**靶向治疗** 靶向治疗主要是通过针对癌细胞的某些特定靶点进行干预,抑制癌细胞的生长和扩散。目前,宫颈癌靶向治疗应用较多的药物是贝伐珠单抗注射液,常见的不良反应有血压升高、肾功能受损、鼻出血等。

## 宫颈癌的护理方法

首先,宫颈癌患者需要保证营养物质的摄入,建议每天摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质以及水分,避免进食过多含脂肪或糖分较高的食品。其次,宫颈癌患者需要保证充足的睡眠。再次,宫颈癌患者需要积极面对病

情,保持乐观的态度,家人和朋友也要为其提供心理支持。最后,宫颈癌患者需要定期检查来监测疾病的进展情况,及时调整治疗方案。

## 宫颈癌的预防措施

**一级预防** 开展健康教育和接种预防性HPV疫苗。

**健康教育的目的是提高大众对宫颈癌的认知,让其明白预防性HPV疫苗接种的重要性、宫颈癌定期筛查的必要性、癌前病变治疗的目的及意义。**

**HPV疫苗**是预防宫颈癌的有效手段。目前,在世界范围内,仅

有三种预防性HPV疫苗研发成功,包括针对HPV16型、HPV18型的二价HPV疫苗,针对HPV6、HPV11、HPV16、HPV18型的四价HPV疫苗,针对HPV6、HPV11、HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV45、HPV52、HPV58型的九价HPV疫苗。此三种疫苗均适用于9岁~45岁女性接种。此外,中国

研制的全球首个十一价HPV疫苗近期已完成临床Ⅲ期试验入组,目前处于病例收集阶段,十一价HPV疫苗相比九价HPV疫苗增加了HPV59型和HPV68型,其适用人群为9岁~45岁女性。

**二级预防** 宫颈癌筛查。对于已经确诊宫颈癌前病变的患者应尽早进行治疗;对于已经接种HPV疫苗的女性,如果已经到筛查年龄,仍然需要进行定期筛查。权威指南建议,21岁~29岁的妇女应每2年筛查1次;对于30岁以上的妇女,如果连续3次宫颈细胞学筛查阴性,可延长为每3年筛查1次。

**三级预防** 及时治疗。确诊宫颈癌并不代表无法治疗,早期的宫颈癌是可以治愈的,即便到HPV疫苗,针对HPV6、HPV11、HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV45、HPV52、HPV58型的九价HPV疫苗。此三种疫苗均适用于9岁~45岁女性接种。此外,中国

(作者供职于烟台市蓬莱人民医院)