

乳腺癌化疗的相关知识

□石 峰

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤，化学治疗(以下简称化疗)是治疗乳腺癌的重要手段之一。乳腺癌化疗药物种类繁多，作用机制各不相同，如何正确选择化疗药物，减少不良反应，提高患者生活质量是临床医生需注意的问题。

药物选择

化疗主要是通过化学药物杀灭癌细胞，抑制肿瘤的生长和扩散。化疗药物需要根据患者的病情、身体状况、年龄等因素来选择。以下是一些常见的乳腺癌化疗药物及其适应证。

紫杉醇类药物 紫杉醇类药物是一种植物类化疗药物，主要

通过抑制细胞分裂和诱导细胞凋亡来发挥抗肿瘤作用。它适用于多种类型的乳腺癌，包括激素受体阳性型乳腺癌、HER2(人类表皮生长因子受体-2)阳性型乳腺癌等。

环磷酰胺 环磷酰胺是一种烷化剂类化疗药物，主要通过干扰DNA(脱氧核糖核酸)合成来发挥抗肿瘤作用。它适用于激素受体阳性型乳腺癌的辅助治疗。

阿霉素 阿霉素是一种抗生素类化疗药物，主要通过抑制RNA(核糖核酸)合成来发挥抗肿瘤作用。它适用于HER2阳性型乳腺癌的辅助治疗。

氟尿嘧啶 氟尿嘧啶是一种

嘧啶类抗代谢药物，主要通过干扰DNA合成来发挥抗肿瘤作用。它适用于多种类型的乳腺癌，包括激素受体阳性型乳腺癌、HER2阳性型乳腺癌等。

不良反应

乳腺癌化疗药物的不良反应较多，包括恶心、呕吐、脱发、疲劳、免疫力下降等。以下是常见的不良反应及处理方法。

恶心、呕吐 化疗药物可能会刺激胃肠道，导致恶心、呕吐等症状。患者可以在医生的指导下使用止吐药进行缓解。同时，注意饮食清淡，避免油腻、辛辣等刺激性食物。

脱发 化疗药物可能会对头

皮毛囊产生影响，导致脱发。脱发程度因人而异，有些患者可能会在停药后逐渐恢复。患者可提前了解可能出现的脱发情况，做好心理准备。

免疫力下降 化疗药物可能会对患者的免疫系统产生影响，导致免疫力下降。要注意保暖，避免感染疾病。同时，保持充足的营养物质摄入，以提高免疫力。

护理建议

心理护理 乳腺癌化疗期间，患者可能会出现焦虑、恐惧等心理问题。家属和医务人员要给予患者足够的关心和支持，帮助其树立信心，积极治疗。

饮食护理 化疗期间，患者要

注意清淡饮食，避免油腻、辛辣等刺激性食物。多食用富含维生素和蛋白质的食物，有助于提高身体免疫力。

皮肤护理 化疗药物可能会对皮肤产生刺激，患者要注意保持皮肤清洁干燥，避免使用刺激性强的化妆品和护肤品。同时要避免阳光直射皮肤。

总之，乳腺癌的化疗包括药物选择、药物不良反应及护理技巧等方面。患者需要了解并遵循医生的治疗方案和建议，保持良好的生活习惯和心态，积极配合治疗，以便早日康复。

(作者供职于信阳职业技术学院附属医院)

在家如何进行基础生命支持

□贾义玲

在家中，有人可能会面临一些突发状况，如心脏骤停、呼吸困难、意外伤害等。在这些关键时刻，正确的基础生命支持技能可以在第一时间挽救生命。本文将介绍在家如何进行基础生命支持，并提供一系列护理技巧，希望能帮助大家更好地应对突发情况。

实施心肺复苏

在进行心肺复苏时，首先需要确认患者的意识和呼吸状态，然后按照正确的顺序进行心肺复苏操作：立即拨打急救电话，开始胸外按压和人工呼吸。按照30:2的频率进行按压和通气，直到医务人员到达为止。

清通呼吸道

当发生窒息、呼吸困难等情况时，正确的呼吸道清通技能可以有效帮助患者呼吸。可通过仰头抬下颌法、背部叩击法等，清除口中的分泌物，保持呼吸道通畅。

正确使用自动体外除颤器

对于突发心脏骤停患者，自动体外除颤器是一种重要的急救设备。正确的操作流程包括打开设备、粘贴电极片等，要注意根据设备语音提示进行操作。

制订明确的急救计划

制订个人或家庭的急救计划是基础生命支持的重要一环。在紧急情况下，一个明确的急救计划可以帮助家人更加果断、迅速地采取行动。

合理使用急救药品与设备

了解常用急救药品和设备的使用方法和注意事项也是家庭护理的重要内容，如掌握止痛药的使用方法、消毒液的正确使用方法等。

处理意外伤害和出血

在家中，我们也可能面临意外伤害和出血情况，掌握正确的止血方法、伤口处理方法等可以有效避免情况恶化。

疼痛管理

对于患有慢性疼痛的患者，掌握基本的疼痛管理技巧也非常重要。营造舒适的护理环境、采取药物治疗等方式可以帮助患者度过疼痛期，提高生活质量。

紧急情况下的体位转换

正确的体位转换方法可确保患者安全、舒适，尤其是在紧急情况下。掌握这一技能，可以有效避免因体位不当导致的二次伤害。

预防跌倒和骨折

老年人在家中容易发生跌倒和骨折，了解预防跌倒和骨折的方法，如保持家庭环境清洁、增加防滑措施等，可以有效降低意外发生的可能性。

康复护理

正确的康复护理技巧可以帮助患者更快地恢复，如正确的被动关节活动、皮肤护理等。

(作者供职于济南市天桥区桑梓店镇卫生院)

耳石症的治疗方法有哪些

□李国萍

你是否有过突然晕眩、失去平衡感的经历？其实，这可能是耳石症在作祟。耳石症是一种由内耳结石引起的平衡系统紊乱的疾病，给我们的生活造成了很大困扰。本文将介绍耳石症的几种治疗方法，希望对大家有所帮助。

什么是耳石症

耳石症是一种由内耳结晶(俗称“耳石”)脱落或移位引起的疾病。正常情况下，这些结晶能帮助我们维持身体平衡，但当它们发生问题时，就会引发各种不适。耳石症最常见的症状是眩晕，特别是在移动头部时。

耳石症的危害

影响日常生活 耳石症可能和局部外伤、局部供血异常、存在病原体感染等多种因素有关，患病之后可能会出现眩晕、耳震、恶心、呕吐等症状。如果疾病比较严重，或没

有及时进行治疗，就可能影响日常生活，如不能进行精细工作等。

诱发其他疾病 如果耳石症没有得到及时治疗，还可能会影响脑血管，导致局部循环功能出现异常，诱发脑供血不足、脑梗死等相关疾病。

耳石症的治疗方法

在过去，传统的治疗方法主要是通过物理疗法来调整耳石的位置，包括头位转换、平衡训练等，但 these 方法并不总是有效，而且治疗周期较长。对于年龄较大或有其他健康问题的患者来说，这些传统的治疗方法可能会带来一定的风险。

随着科学技术的进步，耳石症有了更多、更先进的治疗方法，包括药物治疗、手术治疗和物理疗法。

药物治疗 药物治疗是一种非侵入性的治疗方法，可以调节内耳的功能，减少症状发作。常用的药

物包括镇静剂、抗组胺药和镇吐药等，这些药物可以帮助控制眩晕症状，缓解患者的不适感。

手术治疗 在某些情况下，药物治疗可能无法有效控制症状，这时医生可能会建议手术治疗。手术治疗是通过移除或修复内耳中的异常结构来恢复人体的平衡功能。虽然手术治疗可能会有一定的风险，但对于一些严重的耳石症患者来说是一个必要的选择。

物理疗法 物理疗法在治疗耳石症中起着重要的作用。目前，科学家们正在研究新的物理疗法，以进一步改善治疗效果。例如，利用低频振动和电刺激等技术刺激内耳的神经系统，促进平衡感的恢复。这些物理疗法的改进使得治疗过程更加舒适和高效。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

原发性肝癌介入治疗的优势

□陈海波

什么是原发性肝癌介入治疗

原发性肝癌介入治疗是指通过血管介入途径，引导导管或特殊器械进入肝脏病变部位，进行局部治疗的一种方法，包括经肝动脉化疗栓塞术、经肝动脉插管栓塞术、射频消融术、微波消融术、放射性粒子植入术等。这些介入治疗手段能够针对肿瘤进行精确治疗，减少对健康组织的损伤，提高治疗效果。

原发性肝癌介入治疗的优势

高效、精准 传统的肝癌治疗方法往往会对正常的肝组织造成较大伤害，而介入治疗可以更加精确地作用于肿瘤部位。其通过在肝动脉注射化疗药物或者利用热能进行消融，治疗效果更加高效，同时最大程度上减轻对健康组织的伤害。

不良反应较小 由于原发性肝癌介入治疗主要作用于肿瘤局部而非全身，因此，相比传统的全身化疗，其不良反应相对较短。患者在治疗过程中更容易耐受，恢复期也更短。

可手术性与无瘤生存率高 对于肿瘤较小且分布均匀的患者来说，介入治疗有时可以达到手术切除的效果，避免了传统开放式手术的痛苦与切口感染等并发症。此外，与其他传统治疗方法相比，介入治疗还能有效提高患者的无瘤生存率。

简单的罗列介入治疗的优点可能不能直观地反映出原发性肝癌介入治疗给患者带来的好处，下面用相关案例为大家详细说明。

有一名患有原发性肝癌的女士，传统治疗对其病情没有什么明显效果，最后，医生决定采用介入治疗中的射频消融技术进行治疗。一般来说，射频消融需要将导电针插入肿瘤并释放高频电流。然而，这位女士的肿瘤非常大，完全不能容纳导电针，因此，医生使用了类似巧克力泼洒在蛋糕上的方法，即将可溶化的凝胶颗粒注入肿瘤，然后用射频消融热能来分解它们。最终，肿瘤被成功消灭，该女士康复出院。

总之，原发性肝癌介入治疗作为一种新型疗法，为肝癌患者带来了希望。其高效与精准的治疗方式、较轻的不良反应及可手术性、无瘤生存率高等优势，让肝癌患者能够更加从容地面对病痛的挑战。然而，每个人的情况不尽相同，介入治疗并非适用于所有原发性肝癌患者。因此，在制订治疗方案之前，要请专业的医生进行综合评估。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

肾血管超声检查的适用范围

□王云花

目前，肾血管病变已成为公共健康领域的重要问题。肾脏疾病发病率高、危害性大，被称为人类健康的“隐形杀手”。因此，了解肾血管病并采取必要的预防措施至关重要。本文将介绍一种简单、高效、无副作用的检查方式——肾血管超声检查。

肾血管超声检查是一种使用超声波技术来检测肾脏动静脉的方法，该技术通过探测超声波在不同组织之间的反射和传播速度差异，生成图像并提供相关的结构和功能信息。这种非侵入性的检查方式不需要使用放射性物质，对身体没有伤害，安全可靠。

首先，我们来了解一下为什么预防肾脏疾病如此重要。肾脏疾病起病隐匿，在发病初期没有明显的症状，只有当病情发展到一定程度时患者才会感到明显的不适。这就意味着在发现肾脏问题时，疾病已经较为严重了，治疗难度也相应地增加。因此，通过定期的肾脏检查，可以及早发现问题，在病情加重之前采取有效的干预措施，避免不必要的痛苦和治疗费用。其次，肾脏问题往往与其他慢性疾病有关，如高血压病、糖尿病等。肾脏是这些疾病的主要受损器官之一，而肾脏问题又

可能进一步加重这些疾病的病情，形成恶性循环。因此，定期检查肾脏疾病，可以帮助我们及时发现并控制高血压病、糖尿病等慢性疾病。最后，作为重要的排毒器官，肾脏的健康状况直接关系到身体其他器官的功能。如果肾脏出现问题，废物和毒素可能无法有效排出，导致全身性毒素堆积，引发各种疾病。因此，保持肾脏的正常功能非常重要。

肾血管超声检查主要用于以下几种情形：
肾动脉超声用于评判肾动脉各段的血流动力学变化、肾脏的血流灌注情况，判断有无肾动脉疾病，肾动脉有无狭窄。尤其是伴有难治性高血压病的患者，更需要行肾动脉超声来判断有无肾动脉狭窄引起的高血压病，同时判别有无血栓、动静脉瘘，以及肾脏移植术后的病情恢复情况。
肾静脉超声用于反映肾静脉回流的状态。肾静脉超声的波形能够反映肾静脉淤滞的程度及其原因，可间接评估中心静脉压。如果有血尿、蛋白尿，精索静脉曲张，往往需要行肾静脉超声来评估有无胡桃夹综合征。

(作者供职于聊城市退役军人医院)

雾霾对呼吸道的不良影响

□李思佳

随着工业化和城市化进程的加快，环境污染问题日益严重，雾霾天气频繁出现，给人们的健康带来了极大危害。雾霾作为健康的“隐形杀手”，会引发一系列呼吸道疾病。本文将从雾霾对呼吸道的影响、呼吸道疾病的类型、预防措施等方面，向大家普及呼吸道疾病防护知识。

雾霾对呼吸道的影响

雾霾成分 雾霾主要由大气中的颗粒物、二氧化硫、氮氧化物等污染物组成。其中，颗粒物(PM2.5和PM10)直径小，可直接进入人体呼吸道甚至肺部，对健康造成严重影响。

减少外出活动 在雾霾天气下，应尽量减少户外活动，特别是晨练、跑步等剧烈运动。如需外出请佩戴口罩，以减少有害物质吸入。

室内空气净化 保持室内空气流通，定期开窗通风换气。可使用空气净化器去除室内空气中的颗粒物、病毒等污染物，提高室内空气质量。

增强免疫力 保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间。均衡饮食，多摄入富含维生素C、维生素E等抗氧化物质的食物，如绿叶蔬菜、坚果等。适当进行体育锻炼，增强身体免疫力，降低呼吸道感染的风险。

个人防护 在雾霾天气下，佩戴口罩是有效的防护措施。可选择防护效果好的N95口罩或KN95口罩，并确保口罩紧贴面部，避免有害物质通过口鼻进入呼吸道。

关注天气预报和健康提示 要关注当地天气预报和环保部门发布的气质量指数，了解雾霾状况。在空气质量较差时，应遵循相关部门发布的健康提示，采取相应的防护措施。

(作者供职于枣庄市胸科医院)

骨折的判断方法及处理措施

□刘传强

在日常生活中，意外伤害难以避免。了解骨折的定义、诊断方法及紧急处理措施，可以帮助大家更好地应对可能遇到的骨科创伤。

骨折的定义

骨折是指骨头断裂或破裂导致骨头的连续性遭到破坏，从而使骨骼无法正常支撑身体活动。骨折可能由多种原因引起，如交通事故、摔伤、运动损伤、疾病等。骨折的症状通常包括剧痛、肿胀、关节活动受限，骨折部位异常肿胀等。在怀疑骨折的情况下，应尽快就医，接受专业的诊断和治疗。骨折的治疗方法包括固定、镇痛、康复训练等，预防骨折的方法包括增强骨密度、合理饮食、适量运动等。

骨折的诊断方法

骨折的诊断主要通过病史、体格检查和影像学检查进行。

询问病史 医生会询问患者受伤的原因、感受和后续的处理方式。了解受伤的详细经过可帮助医生更好地判断骨折的具体情况。

体格检查 医生会检查受伤部位，观察是否有肿胀、瘀伤、畸形、活动受限等情况。因为骨折通常会导致疼痛和肿胀，而关节附近的骨折还可能关关节导致活动受限。

影像学检查 对于怀疑存在骨折的患者，医生会建议其进行影像学检查，以进一步确诊。影像学检查包括X线、CT(计算机层析成像)和MRI(核磁共振)等。X线检查是诊断骨折最常用的方法之一，它可以显示出骨折线的位置和形状，以及骨折的类型和程度。对于一些难以诊断的骨折，可能需要采用更先进的影像学检查手段。

紧急处理措施

固定 对疑似骨折的部位进行固定是非常重要的，这可以减轻疼痛并防止骨头进一步移位。可以用夹板、木棍、折叠的毛巾等作为固定材料。在固定时，注意不要将夹板或木棍直接与皮肤接触，以免造成皮肤损伤。同时，可用柔软的棉花或纱布垫在夹板和皮肤之间，以减轻压迫和疼痛。

预防感染 如果骨折部位有伤口，应保持清洁和干燥，以降低感染的风险。必要时可使用抗生素来预防感染。

寻求医疗帮助 不要试图自行诊断或治疗骨折，应该尽快寻求医疗帮助，确保得到正确的诊断和治疗。如果无法及时到达医院，可以拨打120急救电话或寻求其他紧急医疗救助。

总之，了解判断骨折的方法对于处理突发状况来说非常重要。在遇到骨科创伤时，要保持冷静，科学应对，尽快寻求专业医生的帮助。

(作者供职于山东中医药大学附属医院骨科)