

正确认识肿瘤放疗

□于文兵

肿瘤放疗是一种利用放射线治疗肿瘤的方法,它可以有效地杀伤肿瘤细胞,同时对正常组织影响相对较小。然而,由于放疗的相关副作用和并发症,公众对放疗的认识和了解存在一些误区。

肿瘤放疗的基本原理

放疗是一种利用放射线杀伤肿瘤细胞的治疗方法。放射线可以破坏肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸),使其无法继续生长和分裂,达到治疗肿瘤的目的。放疗可以分为外照射放疗和内照射放疗两种,外照射放疗是利用直线加速器或其他放疗设备从体外发射放射线照射肿瘤。内照射放疗则是将放射源直接放入患者体内,如植入式放射源或近距离放疗。

肿瘤放疗的适应证

肿瘤放疗适用于多种肿瘤的治疗,包括良性肿瘤和恶性肿

瘤。特别是对于一些局部晚期或不能手术切除的肿瘤,放疗成为一种重要的治疗手段。

肿瘤放疗的副作用

放疗在杀伤肿瘤细胞的同时,也会对正常组织造成一定程度的损伤,导致一些副作用。常见的副作用包括疲劳、皮肤反应、消化系统不适、骨髓抑制等,大多数副作用在放疗结束后会逐渐缓解。然而,极少数副作用会持续很长时间,甚至成为长期并发症,患者在放疗过程中需要密切配合医生的观察和治疗。

肿瘤放疗的并发症

放疗可能引发一些并发症,如放射性肺炎、放射性肠炎、第二原发肿瘤等。

放射性肺炎轻症患者可能没有明显的临床症状,或者仅表现出咳嗽、胸部不适等症状,一般经

过积极的抗感染治疗和对症治疗后可以治愈。治愈后的放射性肺炎本身也不会影响患者的寿命,极少数患者会出现呼吸衰竭等症状。

急性放射性肺炎以腹泻为主要表现,一般经过积极的对症治疗后可恢复。

第二原发肿瘤是指在放疗区域内发生另一种类型的癌症,这种情况较为罕见,但要引起重视。

肿瘤放疗的进展与展望

随着科技的进步,肿瘤放疗的发展取得了显著的成就。精确放疗技术如IMRT(高精度放射线疗法)、SBRT(立体定向放疗)等的出现,使放疗更加精确有效,同时减少了正常组织的损伤。功能性放疗、生物标志物的研究及个性化治疗等方向的发展,为肿瘤放疗带来了更多的希望。

肿瘤放疗的误解与澄清

由于缺乏足够的了解,公众对肿瘤放疗存在一些误解。以下是几个常见的误解及对应的澄清:

放疗会使人掉头发

放疗确实可能导致脱发,但这种情况并不是普遍发生的,这种情况通常只在治疗头皮附近的肿瘤时发生。并非所有放疗都会导致脱发,且头发通常在治疗结束后会重新生长。

放疗会引起全身性疲劳

放疗引起的疲劳主要是局部副作用,通常局限于治疗区域附近。并非所有患者都会经历全身性疲劳,且这种疲劳感通常在放疗结束后会逐渐减轻。

放疗后一定会出现皮肤反应

并非所有放疗都会导致皮肤反应。发生皮肤反应取决于放疗

的类型、剂量及个体的皮肤类型。医生会提供护肤建议,帮助减少皮肤反应的风险。

放疗只适用于无法手术的患

者 放疗是一种独立的治疗手段,也可以与手术、化疗等其他治疗方法结合使用。放疗适用于多种肿瘤治疗,包括局部晚期或手术难度高的肿瘤。

肿瘤放疗是一种复杂的治疗过程,它不仅涉及身体层面的治疗,还包括心理和社会层面影响。通过科普宣传,我们可以提高公众对肿瘤放疗的认识和了解,帮助患者更好地应对放疗过程中的挑战,提高生活质量。同时,随着科技的进步和医学的发展,肿瘤放疗将为患者提供更多的希望和可能性。

(作者供职于山东省聊城市人民医院放疗科)

处方药与非处方药的区别

□王春梅

应用范围广、疗效确切、质量稳定及使用方便等。

处方药与非处方药的辨识

安全性与风险 处方药有着较高的潜在风险,如果被滥用或使用不当,可能造成严重的健康问题,国家对其销售及使用进行了严格的监管;非处方药虽然相对安全,但如果长期使用或过量使用,也可能引发一些不良反应。非处方药在使用之前,需要详细阅读说明书,根据药物说明的推荐剂量来使用,以此保证药效。

包装标识 处方药的外包装上不会有明显的OTC标识,并且药物说明书也非常详细,其中包括写明药理作用、适应证、用法用量、禁忌证及不良反应等;非处方药的外包装上会有明显的OTC标识,并且具体分为甲类OTC及乙类OTC,前者为红底白字,后者为绿底白字,甲类OTC需要在药店根据药师指导进行购买,乙类OTC则购买渠道更广泛,如便利店、超市等。

使用指导

处方药在使用之前必

须详细咨询医生,了解病情、用药目的、用法用量及可能出现的不良反应等,并根据医生指导来使用;非处方药虽然可以自行选购,但是使用之前应详细阅读说明书,了解其适应证、用法用量及注意事项,才能更好地保障用药安全及疗效。

合理用药的重要性

不管是处方药还是非处方药,都要合理用药,这是保障我们身体健康的关键。不合理用药不仅可能导致治疗失败、病情加重,甚至引发新的健康问题。一般不合理用药行为包括随意增减药物剂量、频繁更换药物、擅自停药等。

处方药需根据医生指导进行使用,并且不管哪种药物,在使用前要仔细阅读说明书,如果要同时使用多种药物,要了解药物之间是否有相互作用,必要时需咨询专业药师或医生。在使用处方药期间,要定期复诊,以便医生根据病情变化调整治疗方案。

(作者供职于山东省东营市利津县盐窝中心卫生院)

尿液常规检验揭示的健康信息

□王 芹

尿液常规检验在医院检查中比较常见,这是一项非侵入性的检查方式,可以详细揭示人体的健康状况。通过对尿液的颜色、透明度、比重、pH酸碱度值及其他多种化学成分的分析,医生可以初步判断受检者是否存在糖尿病、泌尿系统感染、肾脏疾病及其他全身性疾病。

尿液外观与健康信息

尿液的外观主要包括颜色、透明度及气味等,这是尿液常规检验的第一步。正常的尿液一般呈淡黄色至琥珀色,且透明度高、没有特殊气味。尿液不同的颜色变化往往提示着不同的健康问题。若尿液呈深黄色,则意味着可能脱水;尿液呈红色则可能是血尿,一般肾结石、肾炎及泌尿道感染等可见血尿;尿液呈白色则可能因尿液中白细胞、脓细胞或细菌所致,可能是泌尿道感染。部分食物及药物等,也可能对尿液的颜色造成影响。尿液如果比较浑浊,则表示可能存在细菌、红细胞、白细胞、黏液或其他沉淀物,并提示可能有泌尿系统感染或炎症。

尿液比重与健康信息

尿液比重是指单位体积尿液的质量

与相同体积纯水的质量之比。正常成年人的尿液比重处于1.010~1.025,比重如果出现变化,则反映出尿液处于浓缩或稀释的状态。

如果是高比重尿,可能因出汗过多、高热、脱水或饮水不足等原因导致尿液浓缩,或因尿液中存在较多蛋白质、葡萄糖等物质所致,这种情况多见于肾炎、糖尿病患者。如果是低比重尿,可能因慢性肾功能不全、尿崩症或大量饮水等原因导致尿液稀释,或因尿液中存在较多尿素、盐类等物质,这种情况多见于心力衰竭、高血压病患者。

尿液pH酸碱度值与健康信息

尿液的酸碱平衡情况可以从尿液的pH酸碱度值中反映出来,正常成年人尿液的pH值在4.5~8.0,而pH值可能因饮食、用药或疾病等多因素影响而出现变化。如果尿液偏酸性,可能和高蛋白饮食、呼吸性酸中毒或某些药物的使用有关系;如果尿液偏碱性,可能和饮食中过多摄入碱性食物、代谢性碱中毒或某些药物的使用有关系,除此之外,还可能和尿路感染有关系。

尿液的化学成分与健康信息

尿液常规检验中,其化学成分是

检验的重要内容,其中成分包括葡萄糖、蛋白质、酮体、尿胆原、尿胆红素、白细胞及红细胞等。

对于葡萄糖,如果尿糖阳性则说明可能存在高血糖水平,多见于糖尿病,但也可能受饮食、妊娠等因素影响;对于蛋白质,一般为阴性,有着极少量,但如果为阳性,则提示可能存在泌尿系统感染、肾脏疾病(如肾炎)或其他全身性疾病;对于酮体,一般尿液中不含这类物质,如果酮体为阳性,则说明可能因饥饿、糖尿病酮症酸中毒或其他代谢紊乱所致;而对于尿胆原和尿胆红素,如果指标异常,则提示可能是黄疸类型疾病所致,如肝硬化、肝炎等;对于白细胞及红细胞,白细胞增多提示可能存在泌尿系统感染,红细胞增多提示可能存在尿路感染、肾结石或肾小球肾炎等疾病。

尿液常规检验是一项简单但却非常重要的检查手段,通过对不同指标的分析,医生可以初步判断受检者是否存在某一种或者多种疾病,为后续的诊断及治疗提供重要依据。

(作者供职于山东省东营市利津县中医院检验科)

如何安全治疗腹泻

□孙正路

通常情况下食物刺激、天气变化、胃肠功能紊乱等情况均可能导致腹泻发生,不同原因引起的腹泻,其干预措施也存在差异性。但部分患者不了解腹泻发生原因,盲目处理可能导致病情加重或增加身体负担等情况发生。

为什么腹泻不要立即止泻

通常患者出现腹泻时会立即口服止泻药,因为腹泻时,多数患者会伴有腹痛等症状,且随着腹泻症状加重,还会对患者身体健康造成损伤,引发脱水等情况。但立即止泻却是不正确的,在不了解腹泻原因的时候盲目止泻可能引发相反效果。发生腹泻的原因较为多样,所需要的处理方式也存在差异。

有时候腹泻是人体的自我保护机制,在人吃了不洁净食物或有害物质后,病毒入侵,导致肠道感染。此时,肠道就会出现腹泻症状,加速有害物质的排出。如果有害物质及时排出,腹泻时间较短,这种情况下就没必要立即止泻。但如果腹泻时间较长,出现脱水、电解质紊乱等情况,患者就需要服用止泻药或前往医院接受检查与治疗。但如果在腹泻早期服用止泻药,细菌在人体中停留无法排出,则在止泻药药效消失后会再次出现腹泻症状,增加肠胃损伤情况。因此,建议腹泻后不要立即服用止泻药。

腹泻的治疗方法

根据腹泻发生原因不同,可以从以下方面止泻:

饮食因素 食用不干净食物或暴饮暴食后,对胃肠道产生刺激,引发腹泻症状。此时应合理调节饮食,以缓解腹泻症状。如喝少量米汤、苹果醋等,用以补充能量与水分,达到止泻的目的。在这一过程中,应少食多餐,清淡饮食,避免食用辛辣刺激性食物加重腹泻症状。

天气因素 天气变化如天气变凉、腹部受凉,也会引发腹泻。此时应加强腹部保暖,适当对腹部进行按摩与针灸等,缓解腹泻症状,减轻腹痛情况。但值得注意的是,针灸干预不可自行实行,需要前往正规医疗卫生机构,在医生指导下进行。

病理性因素 患者胃肠道受到病菌感染、细菌感染或真菌感染等情况影响,会出现感染性疾病。该情况发生,会导致消化不良、胃肠息肉等疾病发生,引发腹泻症状。此时,患者需要前往医院接受专业检查,对症用药治疗。可以医生指导下服用蒙脱石散、左氧氟沙星等药物,用以缓解腹泻症状,恢复患者身体健康。

除此之外,患者在治疗期间还可通过暂时禁食、及时补液、调节水电解质平衡等方式防止病情加重,辅助治疗开展。

(作者供职于河南大学第一附属医院消化内科)

抑郁症患者的康复之路

□姬克朋

抑郁症是一种常见的情感障碍疾病,其显著表现是持久的情绪低落,伴随兴趣减退、精力体力下滑。它还引发睡眠障碍、食欲异常及认知功能损害等并发症。严重时患者易陷入自我否定,悲观自责,甚至产生自杀意念。

认识抑郁症

正视病情,拒绝自我否定 认识到自己可能正遭受抑郁症的困扰是非常重要的第一步,很多人因为对抑郁症的误解或羞耻感而选择隐瞒,但这样做只会让病情雪上加霜。勇敢地面现实,告诉自己:“我只是生病了,这并不意味着我是失败者或弱者。”

了解抑郁症 通过学习相关知识,了解抑郁症的症状、成因及治疗方法,可以让我们更加理性地看待这一疾病。抑郁症是一种疾病,而非简单的情绪低落,它需要专业的治疗与关怀。

建立支持系统

寻求专业帮助 与心理医生或精神科医生的沟通是康复路上的重要一环。他们能够提供专业的评估、诊断和治疗建议,帮助患者制订个性化的康复计划。不要害怕寻求帮助,专业的力量能够让患者少走弯路。

家属与朋友的陪伴

家属的理解和支持是无比宝贵的,患者可与

家属与朋友坦诚交流,共同寻找应对之策。同时,加入支持小组或参与相关活动,与有相似经历的人分享心得。

自我关爱

为了促进抑郁症的康复,我们应当注重规律作息与健康生活,确保充足睡眠与均衡饮食,同时参与适量运动如散步、瑜伽以释放压力。

此外,正念冥想是情绪管理的有效手段,通过专注于当下达到内心的平静,有助于减少焦虑与抑郁情绪。重拾兴趣爱好,让生活充满色彩,培养积极思维,每日自我激励,用正面肯定的话语增强自信,

让积极的力量成为心灵的指引。

专业治疗

心理治疗 认知行为疗法(CBT)是抑郁症治疗中常用的一种心理疗法。它通过帮助患者识别并改变消极的思维模式和行为习惯,达到缓解抑郁症状的目的。此外,人际治疗、心理动力治疗等也是有效的选择。

药物治疗 在医生指导下,合理使用抗抑郁药物可以显著改善抑郁症状。但药物只是辅助治疗手段之一,不能替代心理治疗和自我关爱的重要性。

电休克疗法(ECT)与其他疗法 对于重度抑郁症患者,电休克

疗法可能是一种有效的选择。此外,还有经颅磁刺激(TMS)、光照疗法等新型治疗方法,可以根据个人情况在医生指导下尝试。

抑郁症的康复是一个长期的过程,需要耐心与坚持。将大目标分解成一个个小目标,每完成一个就给自己一点奖励。这样既能保持前进的动力,又能感受到成功的喜悦。

抑郁症患者的自我关爱与康复之路虽然不易,但只要勇敢面对、积极寻求帮助,坚持自我关爱与专业治疗,就一定能够走出阴霾,迎接属于自己的阳光。

(作者供职于河南省荣康医院)

在现代医疗技术飞速发展的今天,超声引导下的微创治疗正以其独特的优势,成为精准医疗领域的新篇章。这项技术通过结合超声成像与微创手术,为患者提供一种更为安全、有效、低创伤的治疗方式,推动了临床医学的进步。

超声引导下的微创治疗技术概述

超声引导下的微创治疗,是一种利用高频超声波成像技术实时监测手术过程,并指导手术操作的微创治疗方法。超声引导下的治疗依赖于超声波的穿透性和实时成像特性。超声波发射到人体组织后,遇到不同密度和性质的组织会产生回声,这些回声经过处理后形成实时的二维图像,为医生提供清晰的病变部位信息。在超声图像的引导下,医生可以精确地将穿刺针、消融针、激光光纤等治疗器械送达病变部位,实现精准治疗。

精准医疗的显著优势

实时成像,精确定位 超声设备能够实时显示治疗过程,帮助医生精确定位病变部位,减少对周围健康组织的损伤。这种“可视化”操作大幅提高了手术的安全性和成功率。

创伤小,恢复快 相比传统的开放手术,微创手术通常意味着更小的切口和更少的组织损伤。患者的恢复时间大幅缩短,住院时间也相应减少,这不仅减轻了患者的痛苦,还降低了医疗费用。

并发症少,安全性高 由于超声成像的清晰性,医生可以更好地避开重要的血管和神经,降低出血和感染的风险。

适用范围广 超声引导下的微创治疗技术已涵盖多个医学专科领域,包括肿瘤学、心脏病学、神经外科等,它为患不同疾病的患者提供了更多的治疗选择。

应用实例

肿瘤治疗 在肿瘤学领域,超声引导下的微创治疗技术可以精确定位肿瘤,并进行射频消融和微波消融等局部治疗手段。通过热能或冷冻技术摧毁肿瘤细胞,同时最大限度地保护周围健康组织,这种方法对于肝癌、肾癌等软组织肿瘤非常有效。

心血管疾病 在心脏病学领域,超声引导下的微创治疗帮助医生在心脏瓣膜置换手术、心脏导管插入及心脏缺陷修复中准确导航,避免对心脏及大血管造成不必要伤害,降低并发症风险。

妇科疾病 在妇科领域,超声引导下微创治疗可用于子宫肌瘤、卵巢囊肿和宫颈病变的治疗。通过精确的子宫内窥镜手术,医生可以移除肌瘤或异常组织,同时保留更多正常子宫组织,维护患者的生育能力。

随着医疗技术的不断发展,超声引导下的微创治疗将在未来发挥更加重要的作用。随着互联网技术的发展,远程操控的超声引导微创治疗也将成为可能,优质医疗资源可以惠及更多地区。

(作者供职于河南省驻马店市中心医院超声科)

如何诊断与治疗慢阻肺

□任师磊

慢阻肺的症状

慢阻肺是指慢性阻塞性肺疾病,慢阻肺是一种慢性的、阻塞性的肺部疾病,它的主要特点是持续的气流受限。这种气流受限是不完全可逆的,即使在病情缓解后,患者仍会感到呼吸困难。慢阻肺的标志性症状包括慢性咳嗽、咯痰及气短或呼吸困难,这些症状往往随病程的延长而逐渐加重。

慢性咳嗽 慢阻肺引起的咳嗽往往伴随患者终身,尤其是早晨起床时和夜间更为明显。这种咳嗽可能初时并不严重,但随着病情的发展,会逐渐变得频繁和剧烈。

咯痰 患者通常会咯出白色黏液或浆液泡沫性痰,偶尔痰中还会带有血丝。在急性发作期,痰量会显著增加,甚至可能出现脓性痰。

气短或呼吸困难 这是慢阻肺最为典型的症状,也是患者生活质量下降的主要原因。最初气短可能仅在剧烈运动时出现,但随着病情恶化,即使是日常活动甚至休息时也会感到气不够用。

喘息和胸闷 部分患者在病情较重或急性加重期会出现喘息和胸闷的症状,这通常与支气管分泌物增多、通气功能障碍加重有关。

慢阻肺的成因

慢阻肺的成因复杂多样,主要可以归结为环境因素和个人因素两大类。

环境因素 吸烟是诱发慢阻肺的头号“元凶”,吸烟者患慢阻肺的概率比不吸烟者高出2倍~8倍,烟草中的有害物质会损害气道和肺泡,导致慢性炎症和气流受限;空气污染,无论是室外的PM2.5、臭氧等污染物,还是室内的生物燃料(如柴火、煤等)燃烧产生的烟雾,都是慢阻肺的重要诱因;职业暴露,长期接触粉尘、化学物质等有有害物质的职业人群,如矿工、建筑工人等,患慢阻肺的风险也较高。

个人因素 遗传因素,虽

然慢阻肺不是遗传病,但是家族中有慢阻肺病史的人,患病风险相对较高。这可能与遗传性的抗胰蛋白酶缺乏有关,导致肺部结构易发生病变。

免疫功能下降,老年人由于免疫功能减弱,更容易受到病毒、细菌等病原体的侵袭,从而引发呼吸道感染,进一步加重慢阻肺的病情。

慢阻肺的诊断与治疗

慢阻肺的诊断需要综合患者的临床表现、高危因素及肺功能检查结果。肺功能检查是诊断慢阻肺的金标准,通过测量患者吸入支气管扩张剂后的FEV1/FVC(第一秒用力呼气容积占用力肺活量的百分比)来评估气流受限的程度。如果FEV1/FVC小于70%,且舒张试验为阴性,即可确诊为慢阻肺。

治疗慢阻肺的目的在于减少或消除症状、提高活动耐力、减少急性发作次数和严重程度,从而改善患者的健康状况。治疗分为稳定期治疗和急性加重期治疗两个阶段。

稳定期治疗

常用的药物包括支气管扩张剂、吸入性糖皮质激素等。这些药物可以舒张支气管、减轻气道炎症、改善通气功能。

急性加重期治疗 在稳定期治疗的基础上,急性加重期患者需及时到医院就诊,使用抗感染药物、全身糖皮质激素和支气管扩张剂进行治疗。对于已出现呼吸衰竭的患者,还需使用呼吸机辅助通气。

慢阻肺的预防

慢阻肺的预防关键在于生

活习惯调整,要戒烟限酒,远离二手烟环境,这是预防慢阻肺的首要措施。减少有害气体的吸入,如汽车尾气、工厂废气等,这些污染物对肺部有害。加强体育锻炼,如慢跑、太极拳或游泳,以增强体质和免疫力。在饮食上,应注重营养均衡,多摄入富含维生素C及优质蛋白,避免辛辣油腻。

(作者供职于山东省菏泽市立医院呼吸内科)