

什么样的癌症适合接受放射治疗

□李烨

在癌症的多种治疗方式中，放射治疗是最常见的重要治疗手段之一。它利用高能量的射线或粒子，破坏癌细胞内的DNA结构，以阻止它们的分裂和增殖，从而抑制肿瘤生长。你可能会问，什么样的癌症适合接受放射治疗呢？下面我们来一起了解一下。

一、放射治疗适用于哪些癌症

肿瘤局部控制：放射治疗常用于局部控制癌症，特别是那些无法通过手术完全切除的肿瘤。例如，头颈部肿瘤、肺癌、前列腺癌和乳腺癌等都可以通过肿瘤放射治疗来达到局部控制的目的。**辅助治疗：**放射治疗也常用于辅助治疗，以提高手术或化疗的效果。例如，在结肠直肠癌手术后，放射治疗可以减少复发的风险。同样，对于乳腺癌患者，放射治疗可以降低局部复发的概率。疼痛缓解：对于晚期癌症患者，放射治疗可以用于缓解疼痛从而提高患者的生活质量。例如，发生骨转移的癌症患者可以通过放射治疗减轻骨痛症状，降低病理性骨折发生风险。

二、放射治疗的优势

放射治疗可以直接作用于肿瘤组

织，杀灭癌细胞，从而达到局部控制的效果。相比于手术治疗，肿瘤放射治疗是一种无创的治疗方法，可以减少患者的痛苦和恢复时间。

精准定位：现代肿瘤放射治疗技术，如三维放射治疗和调强放射治疗，可以精确定位肿瘤，降低对正常组织的损伤。综合治疗：放射治疗可以与手术、化疗和靶向治疗等治疗手段联合使用，以提高治疗效果。

三、放射治疗的局限性

周围组织损伤：放射治疗虽然能够杀灭癌细胞，但也会对周围正常组织造成一定的损伤。因此，需要在治疗计划中仔细考虑如何保护周围正常组织。远处转移：放射治疗只是局部治疗，照射范围有限，对于已经发生远处转移的癌症，治疗应以全身系统性治疗为主，放射治疗的作用有限。个体差异：不同患者对放射治疗的反应可能存在差异。某些患者可能对射线敏感，而另一些患者则可能对射线较为抗拒。因此，在制定治疗计划时，需要考虑患者的个体差异。

四、如何选择放射治疗

是否选择放射治疗，以及如何进行放射治疗，需要在医生的指导下决定。医生会根据癌症的类型、位置、阶段，以及患者的年龄、身体状况、生活质量等因素，制定个体化的治疗方案。

对于一些早期或者局部的癌症，放射治疗可能是唯一的治疗手段。对于一些晚期或者侵犯范围广泛的癌症，放射治疗可能会和手术、化疗、免疫疗法等其他治疗方式配合使用，以达到最佳的治疗效果。

五、医学知识和健康建议

放射治疗可能会对患者的生活带来一定的影响。例如，放射治疗期间，患者可能会感到疲劳，需要更多的休息。某些治疗可能会导致恶心、呕吐等胃肠道反应，需要调整饮食习惯。部分治疗可能会引起皮肤反应，需要采取特殊的皮肤护理措施。然而，这些影响都是暂时的，大多数会在治疗结束后消失。医生和护士会提供详细的指导和帮助，帮助患者应对这些问题。

癌症严重威胁人类健康和生命，早期发现和早期治疗是提高治愈率的关键。

因此，我们应该定期进行体检，注意身体的任何异常变化，并及时寻求医生的帮助。对于已经确诊为癌症的患者，应积极配合医生的治疗，同时保持良好的生活习惯和乐观的心态。此外，定期的复查和随访也非常重要，以监控疾病的进展和治疗的效果。

放射治疗适用于许多癌症类型，尤其是在局部控制、辅助治疗和疼痛缓解方面具有优势。随着医学技术的不断发展，放射治疗的精确性和效果正在不断提高。新的放射治疗技术，如调强放射治疗和质子放疗等，可以更好地保护正常组织，同时提高放疗疗效。此外，个性化治疗的发展也为肿瘤放射治疗提供了更多的选择和可能性。放射治疗是癌症治疗的重要手段之一，对许多癌症都有很好的治疗效果。然而，是否选择放射治疗，以及如何进行放射治疗，需要在医生的指导下决定。对于癌症患者，积极配合医生的治疗，保持良好的生活习惯和乐观的心态，是战胜疾病的关键。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)

孕期自数胎动：与宝宝亲密互动，关爱母婴健康

□黄艳慧

孕期自数胎动是孕妇与胎儿建立亲密联系的重要方式。通过观察胎动的规律和强度，孕妇可以及时了解胎儿的健康状况，为母婴健康保驾护航。本文将为您详细解析孕期自数胎动的注意事项，教您如何与宝宝亲密互动，关爱母婴健康。

孕期胎动的生理原理

胎动的感觉：胎动是胎儿在子宫内活动的表现，通常在妊娠18-20周开始感觉到。胎动类型包括踢、翻滚、伸展等，随着胎儿发育，胎动会越来越明显。孕妇可以感受到腹部不同程度的冲击感，这是胎儿在子宫内活动的结果。

胎动的规律：正常情况下，胎动具有一定的规律性，活跃时间主要集中在晚上8点至次日凌晨1点。孕妇自数胎动时，应注意观察胎动的规律性和强度。此外，胎儿在母体内的活动还会受到孕妇情绪、饮食和外界刺激等因素的影响，因此，孕妇要保持良好的生活习惯，为胎儿提供一个稳定的生长环境。

胎动的传导：胎动感觉的产生主要是由于胎儿在子宫内对子宫壁的冲击，这种冲击通过孕妇的神经末梢传递到大

脑，形成胎动的感觉。胎动的传导过程也是孕妇与胎儿建立亲子关系的重要途径。

胎动的生理意义：胎动有助于孕妇了解胎儿的生命状况，评估胎儿的健康程度。正常胎动意味着胎儿在子宫内生长发育良好，相反，胎动减少或消失可能提示胎儿缺氧、宫内感染等异常情况，需及时就诊。

通过了解孕期胎动的生理原理，孕妇可以更好地关注胎动的变化，为母婴健康提供保障。同时，了解胎动的规律和特点，有助于孕妇与胎儿建立更深厚的感情，共同度过美好孕期。

孕期自数胎动的注意事项

观察时间：孕妇自数胎动时，建议选择固定的时间段，如每天晚上8点至10点，以便了解胎动的规律。

孕妇可以采用以下方法自数胎动：

(1)记录胎动的次数：每次胎动计数为1次，连续数1小时。正常情况下，每小时胎动次数应在3-5次以上，如低于这个范围，需密切关注

胎动情况。

(2)记录胎动的强度：根据胎动的强烈程度，将其分为轻度、中度和强烈。轻度胎动如同鱼儿游泳；中度胎动如同肠胃蠕动；强烈胎动则表现为明显的冲击感。

注意事项：

(1)保持心情平和：自数胎动时，孕妇应保持心情愉悦，避免焦虑、紧张等负面情绪。

(2)避免剧烈运动：孕期自数胎动时，应避免剧烈运动，以免影响胎儿的正常活动。

(3)注意胎动的规律性：观察胎动时，要注意胎动的规律性。如发现胎动突然变得频繁或剧烈，需及时就诊。

孕期自数胎动的益处

增进亲子关系：孕期自数胎动有助于孕妇了解胎儿的活动情况，增进与宝宝的亲子关系。

及时发现异常：通过自数胎动，孕妇可以及时发现胎动的异常变化，为母婴健康提供保障。

促进母乳喂养：孕期自数胎动有助

于孕妇了解胎儿的需求，为产后母乳喂养做好铺垫。

孕期胎教与胎动的关系

孕期胎教的重要性：孕期进行适当的胎教，有助于胎儿身心发育。胎教内容包括音乐、语言、抚触等。

胎教与胎动的关系：孕期进行胎教，可以激发胎儿的活动积极性，使胎动更加规律和有力。

胎教的方法：孕期胎教方法包括音乐胎教、语言胎教、抚触胎教等。音乐胎教可通过播放舒缓、轻柔的音乐，使胎儿在子宫内感受到愉悦的氛围；语言胎教可通过与胎儿交流，提高胎儿的认知能力；抚触胎教则可通过轻轻抚摸腹部，让胎儿感受到母爱的温暖。

孕期自数胎动是孕妇与胎儿建立亲密联系的重要方式。通过观察胎动的规律和强度，孕妇可以及时了解胎儿的健康状况，为母婴健康保驾护航。让我们携手关爱母婴健康，从孕期自数胎动开始，与宝宝建立深厚的感情，共度美好孕期。

(作者单位:福建省厦门大学附属第一医院产科)

骨折有哪些办法可以帮助恢复

□黄善能

骨折是生活中常见的损伤之一，无论是因为意外事故、运动损伤还是其他原因，都会给患者带来巨大的疼痛和不便。骨折恢复是一个相对漫长的过程，需要一定的方法和技巧来促进愈合。本文将介绍一些有助于骨折恢复的方法和注意事项，帮助患者更好地康复。骨折是指骨骼受到外力冲击或暴力作用而发生断裂或破裂。骨折的类型可以根据骨折的程度和位置进行分类，常见的骨折包括手腕骨折、腿部骨折、肋骨骨折等。对于不同类型的骨折，治疗方法也会有所不同。

一、骨折恢复的方法

1. 休息和饮食：休息是骨折恢复的重要环节，患者需要保持休息状态，避免剧烈运动和重复受伤。饮食方面需要注意摄入足够的营养和钙质，以促进骨骼的愈合。

2. 固定和康复训练：固定是骨折治疗的必要环节，可以防止骨折进一步移位和恶化。康复训练是帮助患者恢复肢体功能的关键，可以逐渐增强肌肉力量和关节灵活性。

3. 药物治疗和物理治疗：药物治疗可以帮助缓解疼痛和减轻炎症，包括抗生素、消炎药、镇痛药等。物理治疗可以通过按摩、电疗、热疗等方式促

进骨折的愈合。

4. 手术治疗：对于严重的骨折，手术治疗是必要的。手术可以修复骨折、固定骨头、植入钢板等，帮助患者更快地恢复。

5. 心理调适：骨折的恢复过程可能会非常漫长，患者可能会感到焦虑、沮丧等负面情绪。因此，心理调适也是恢复过程中不可或缺的一部分。患者可以通过阅读、听音乐、看电影等方式来放松心情，保持积极乐观的心态，这对于骨折的恢复是非常有帮助的。

6. 适当的运动：在骨折恢复期间，适当的运动可以帮助患者保持身体活力，促进血液循环，加速骨折的愈合。但是，患者需要根据自己的骨折类型和恢复程度选择适当的运动方式，避免运动过度导致骨折恶化。

7. 按摩和针灸：按摩和针灸可以促进骨折周围的血液循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛，有助于骨折的恢复。但是，患者在接受按摩和针灸治疗时需要选择正规的医疗机构，避免因操作不当导致骨折恶化。

8. 避免过度劳累：在骨折恢复期间，患者需要避免过度劳累，保持充足的睡眠。因为过度劳累会导致身体免疫力下降，容易引发感染和其他并发

症，影响骨折的恢复。

9. 社交互动：在骨折恢复期间，患者可以通过社交互动来缓解心理压力，提高生活质量。但是，患者需要避免过度劳累和情绪激动，以免影响骨折的恢复。

10. 遵医嘱：患者在接受骨折治疗期间，需要遵循医生的医嘱，按时服药、定期复查、避免剧烈运动等。同时，患者也需要密切关注自己的身体状况，及时向医生反馈病情变化。

11. 家庭支持：在骨折恢复期间，家庭支持是非常重要的。家庭成员可以为患者提供生活照顾，如帮助患者起床、洗澡、换药等，同时也可以为患者提供心理支持，帮助患者度过骨折恢复的艰难时期。

12. 避免二次受伤：在骨折恢复期间，患者需要避免二次受伤，以免影响骨折的愈合。因此，患者在日常生活中需要做好安全防护，如避免跌倒、摔跤等。

13. 定期复查：在骨折恢复期间，患者需要定期复查，以监测骨折的愈合情况。复查时，医生会通过X光片等检查手段来评估骨折的恢复进度，并根据患者的具体情况调整治疗方案。

二、骨折恢复的注意事项

1. 控制体重：体重过重会加重骨折部位的负担，影响骨折的恢复。因此，患者在恢复期间需要控制体重，避免因体

重过重而导致骨折恶化。

2. 遵循正确的康复训练：康复训练是骨折恢复的关键环节，患者需要遵循正确的康复训练方法，避免过早进行剧烈运动或不当的康复训练，以免影响骨折的愈合。

3. 保护受伤部位：在骨折恢复期间，患者需要保护受伤部位，避免再次受伤。在日常生活中，要注意避免剧烈运动和重复受伤，以免影响骨折的恢复。

4. 保持良好的生活习惯：良好的生活习惯有助于骨折的恢复。患者需要保持规律的作息时间、充足的睡眠、适当的运动和健康的饮食，以促进骨折的愈合。

5. 密切关注病情变化：在骨折恢复期间，患者需要密切关注病情变化，如疼痛程度、肿胀程度等。如果发现疼痛加剧、肿胀加重等异常情况，应及时就医。

总之，骨折恢复是一个需要耐心和时间的过程。患者应遵循正确的治疗方法和注意事项，积极配合医生的治疗和建议。同时，家庭和社会的支持也是非常重要的，他们可以给予患者心理和生理上的支持，帮助患者更好地度过骨折恢复期，早日重返美好生活。

(作者单位:广西玉林市中西医结合骨科医院)