

肿瘤治疗中不可少的放射治疗,你知道吗

□ 尹晓明

在肿瘤治疗中,放射治疗是一种不可或缺的治疗方式。虽然它可能不像手术那样直接,但它以其独特的优势,成为了许多肿瘤患者的救命稻草。本文将深入探讨放射治疗的重要性、原理、适应症以及注意事项。

一、放射治疗的原理与重要性

放射治疗的基本原理是利用放射线如X射线或质子束等,对肿瘤进行精确的照射。这些射线在肿瘤细胞内产生电离,破坏其DNA结构,导致细胞死亡。相比于手术和化疗,放射治疗具有许多优点,如创伤

小、恢复快、可重复性强等。因此,它被广泛应用于许多类型的肿瘤治疗中。

二、适应症与效果

放射治疗的适应症广泛,包括但不限于实体肿瘤、淋巴瘤、以及某些特殊类型的肿瘤,如某些类型的白血病等。它通常作为手术或化疗的辅助治疗,或单独用于某些早期肿瘤的治疗。对于某些无法手术或对化疗无效的肿瘤,放射治疗也可能是一个有效的选择。

在大多数情况下,放射治疗可以有效地控制肿瘤的生长,甚至有可能完全消除

肿瘤。然而,放疗的效果取决于许多因素,如肿瘤的类型、分期、位置以及患者的身体状况等。因此,放疗前通常需要进行详细的评估,以确定最适合的治疗方案。

三、注意事项

尽管放射治疗是一种相对安全的治疗方式,但仍有一些注意事项需要患者和医生共同关注。首先,放射治疗可能会对周围的正常组织产生一定的损伤,尤其是头部和体部的放疗。因此,在治疗过程中和治疗后,患者应密切关注身体反应,如有不适应及时就医。其次,放射治疗可能会影响患者的免疫

系统,因此在放疗期间和之后,患者应特别注意预防感染。最后,放疗的效果通常需要一段时间才能显现,患者应保持耐心,并与医生保持密切沟通。

总的来说,放射治疗是肿瘤治疗中不可或缺的一部分。它以其独特的优势,成为许多患者的救命稻草。了解和掌握放射治疗的知识,对于患者来说至关重要。让我们共同期待放射治疗在未来的发展,为更多的肿瘤患者带来希望。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)

盆腔炎的最佳养护指南

□ 张磊

盆腔炎是指女性生殖器官、子宫周围结缔组织及盆腔腹膜的炎症。慢性盆腔炎症往往是急性期治疗不彻底迁延而来,其发病时间长,病情较顽固。细菌逆行感染,通过子宫、输卵管而到达盆腔。但在现实生活中,并不是所有的妇女都会患上盆腔炎,发病只是少数。本文将为读者提供盆腔炎的最佳养护指南。

一、生活习惯调整

养成良好的生活习惯,对于预防和治疗盆腔炎至关重要。首先,保持规律的作息,保证充足的睡眠,避免熬夜。其次,注意个人卫生,尤其是经期和性生活时的卫生,

避免交叉感染。此外,加强锻炼,增强体质,提高免疫力,有助于抵御病菌侵袭。

二、饮食调理

盆腔炎患者应注重饮食调理,以清淡、易消化、营养丰富的食物为主。避免食用辛辣、刺激、油腻的食物,以免加重症状。推荐食用富含维生素、蛋白质、膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果、五谷杂粮等。

三、心理调适

盆腔炎患者常伴有腹痛、阴道分泌物增多等症状,容易产生焦虑、紧张等不良情绪。因此,心理调适非常重要。患者应学会自我调节情绪,保持乐观心态,积极面对疾

病。同时,与家人、朋友保持良好的沟通,获得情感支持。

四、妇科检查与治疗

盆腔炎患者应定期进行妇科检查,以便及时发现病情变化,采取相应治疗措施。治疗方法应根据病情轻重而定,一般以药物治疗为主。患者应遵医嘱,按时按量服药,切勿擅自停药或更改剂量。

五、预防与保健措施

1. 避免频繁宫腔手术:如人工流产、清宫等,可增加盆腔炎的发生风险。应选择安全、可靠的避孕措施,减少不必要的宫腔手术。

2. 增强免疫力:养成良好的生活习惯,加

强锻炼,有助于提高机体免疫力,预防盆腔炎的发生。

3. 定期检查:女性应定期进行妇科检查,及早发现病情,及早进行治疗。

4. 注意经期和性生活卫生:经期应保持外阴清洁,避免交叉感染。性生活时应注意卫生,减少病菌感染的风险。

总之,盆腔炎的养护需要从生活习惯、饮食、心理、妇科检查与治疗等多方面入手。只有全面了解并积极采取预防和治疗措施,才能有效降低盆腔炎的发生风险,保持身体健康。

(作者单位:山东省利津县汀罗镇卫生院)

怎么降低血压?试试这个简单的调理方法

□ 朱孟亮

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响我们的身体机能,甚至威胁到我们的生命。因此,降低血压对于维护我们的健康至关重要。本文将介绍一种简单易行的调理法子,帮助你降低血压。

一、了解高血压的原因

高血压的发生与多种因素有关,包括遗传、饮食、生活习惯、环境等。其中,饮食是影响血压最主要的因素之一。过多的盐分摄入会导致水钠潴留,增加血容量和循环阻力,从而导致血压升高。此外,饮食中缺乏足够的蔬菜、水果和膳食纤维等食物,也会影响身体的代谢功能,从而增加高血压的风险。

二、调理法子

1. 控制饮食 饮食是降低血压的关键。首先,要减少盐的摄入量,避免食

用过多的腌制品和加工食品。可以使用香料、柠檬汁等调味品来代替盐,以减少食物的咸味。其次,增加蔬菜、水果和膳食纤维的摄入量,这些食物有助于控制血压和血脂。此外,适当摄入富含钾的食物,如香蕉、橙子等,也有助于降低血压。

2. 合理运动 运动是降低血压的有效方法之一。可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。此外,适当的力量训练也有助于增强心血管系统的功能,从而降低血压。

3. 保持良好的生活习惯 除了饮食和运动外,保持良好的生活习惯也对降低血压非常重要。例如,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度疲劳。同时,保持心情愉快、乐观向上的人生态度也是降

低血压的关键。此外,戒烟限酒也是降低血压的重要因素,戒烟可以降低心血管疾病的风险,而适量饮酒则可以改善血液循环和提高心血管系统的功能。

三、调理效果和注意事项

通过上述调理法子的实施,大多数人的血压可以得到有效降低。然而,每个人的身体状况和反应情况不同,因此调理效果也会有所差异。在实施调理法子的过程中,要注意观察自己的身体状况和反应情况,如有不适或异常情况应及时就医。

总之,降低血压是一个需要长期坚持的过程。通过控制饮食、合理运动、保持良好的生活习惯等方法,我们可以有效地降低血压,从而维护我们的健康。

(作者单位:山东省临沂市临沭街道卫生院)

CT扫描:医学影像技术的重要一环

□ 霍同玲

在医学影像技术的长河中,CT扫描(计算机断层扫描)是一项革命性的技术,它在疾病的诊断、治疗监测以及预后评估中扮演着至关重要的角色。这篇文章将向您介绍CT扫描的工作原理、优点、使用范围以及潜在风险,以期让您对这项重要的医学影像技术有更深入的理解。

一、CT扫描的工作原理

CT扫描的基础是X射线吸收率的测量。通过向人体发射X射线,并使用特殊的探测器接收并测量这些射线的衰减程度,计算机可以生成人体内部结构的图像。这种技术能够提供更精细的解剖学信息,有助于医生更准确地诊断疾病。

二、CT扫描的优点

1. 高分辨率:与传统的X光片相比,CT扫描提供了

更高的分辨率,能够更清晰地显示人体内部的结构。2. 疾病诊断:CT扫描在许多疾病的诊断中发挥了关键作用,如脑部、肺部、骨骼和腹部等部位的病变。3. 辅助治疗:医生可以使用CT扫描来监测肿瘤的位置和大小,以便更好地制定手术和放疗计划。4. 预后评估:在手术后,CT扫描可以帮助医生评估手术效果,及时发现复发迹象。

三、CT扫描的使用范围

CT扫描广泛应用于临床各种疾病诊断,包括但不限于:1. 神经系统疾病:如脑出血、脑肿瘤、脑积水等。2. 呼吸系统疾病:如肺炎、肺癌、肺结节等。3. 骨骼疾病:如骨折、骨肿瘤、骨质疏松等。4. 腹部疾病:如肝囊肿、肝肿瘤、肾结石等。

四、CT扫描的潜在风险

扫描在医学诊断中具有重要价值,但并非所有情况都需要进行CT扫描。首先,CT扫描使用的X射线对人体有一定的辐射,长期频繁接受CT检查可能对健康产生影响。其次,CT增强扫描需要注射造影剂,部分患者可能会对造影剂产生过敏反应。因此,医生在决定是否进行CT扫描时会权衡其潜在益处和风险。

总结来说,CT扫描是医学影像技术的重要一环,它为许多疾病的诊断和治疗提供了强大的工具。虽然它存在一定的潜在风险,但只要医生合理掌握适应症,就能充分利用其优势,提高诊断和治疗的有效性。了解并正确使用CT扫描,是每位患者和医生都需要掌握的基本知识。

(作者单位:河南省光山县人民医院)

麻醉:让你在无痛中远离疼痛

□ 王玲

麻醉,这个词对于大多数人来说可能并不陌生。它是一种让身体或身体的一部分暂时失去感觉和痛觉的技术。麻醉在医疗领域中应用广泛,从简单的手术到复杂的外科手术,甚至是分娩,都有它的身影。这篇文章将向你详细介绍麻醉,让你在无痛中远离疼痛。

一、麻醉的基本原理 麻醉的本质是通过使用药物或其他方法,使身体对疼痛的感知能力暂时丧失。这个过程涉及到神经系统和生理反应的复杂变化。在麻醉过程中,麻醉药物进入体内,作用于大脑,使其对疼痛信号的敏感度降低,从而使人或动物不再感到疼痛。

二、麻醉的应用范围 麻醉在医疗领域中的应用非常广泛。从简单的门诊手术,如拔牙,到复杂的器官移植和脑部手术,甚至分娩,都有麻醉的身影。不同的手术和疾病需要不同的麻醉方法,医生会根据患者的具体情况和手术需求来选择合适的麻醉方案。

三、麻醉的风险与注意事项 虽然麻醉在医疗领域中发挥着重要的作用,但并不是完全没有风险。一些常见的麻醉并发症包括呼吸问题、低血压、过敏反应等。因此,患者在接受麻醉前需要接受全面的身体检查,以确保身体状况适合接受麻醉。此外,患者需要在医生的指导下正确使用麻醉药物,遵循医嘱的注意事项,以确保安全和效果。

四、自我护理与康复 在接受完麻醉手术后,患者需要进行一定的自我护理和康复。这包括保持充足的休息和睡眠,避免剧烈运动和重体力劳动。同时,患者需要遵循医生的建议,按时服用药物或接受其他治疗措施。此外,患者在恢复期内还需要注意饮食和卫生等方面的问题。

麻醉是一种使身体或身体的一部分暂时失去感觉和痛觉的技术。它广泛应用于各种手术和医疗场景中,帮助人们减轻痛苦,促进康复。虽然麻醉存在一定的风险和注意事项,但只要患者接受全面的身体检查,遵循医嘱的注意事项,正确使用药物,就能安全有效地享受麻醉带来的好处。总的来说,麻醉是一种非常实用的医疗技术,它可以帮助人们远离疼痛,享受更健康、更美好的生活。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)