

放疗过程中的自我护理技巧

□ 周璐

放射治疗是现代癌症治疗方案中不可或缺的一环,它通过使用高能量的辐射粒子来破坏或损坏癌细胞的DNA,从而抑制其生长和分裂。然而,放疗同时可能对周围的正常细胞产生一定的影响,引发不同程度的副作用。本文将为大家介绍放疗过程中的自我护理技巧,帮助患者和家属更好地应对放疗带来的挑战。

一、皮肤护理

在接受放疗期间,辐射可能导致皮肤的急性反应,如红肿、瘙痒、干燥或者脱落。维持皮肤的完整性和舒适度对于预防感染和提升生活质量非常重要。首先,每天轻轻清洗放疗区域,使用无香料、温和的清洁产品,避免摩擦。清洁后,轻拍皮肤以干,并涂抹医生推荐的特殊保湿霜或凝胶,以帮助恢复皮肤的屏障功能。在外出时,应穿着宽松衣物覆盖受影响区域,并使用高SPF值的防晒霜来保护皮肤不受紫外线的伤害。此外,避免使用刺激性的液体,如香水或含酒精的产品,这些都可能加剧皮肤刺激。如果出现过敏反应或皮肤感染的迹象,应及时联系医疗提供者。

二、营养管理

营养在放疗过程中发挥关键作用,因为营养不良可能会延长恢复时间,并增加并发症的风险。保持均衡饮食,确保摄入足够的卡路里和蛋白质,有助于身体修复和抵抗感染。包含丰富蛋白质的食品如鸡肉、鱼类、豆类和坚果应该是饮食的一部分。对于食欲不振的患者,可以尝试小份餐或营养密集型的点心。保持水分是至关重要的,以帮助身体排毒和减轻某些放疗副作用,如疲劳和便秘。如果普通水难以下咽,可以选择口味温和的水果汁或汤。在必要时,可以通过营养咨询和补充剂来管理营养不良问题,但这应在医生的指导下进行,以避免与放疗的潜在相互作用。

三、情绪与心理支持

放疗期间,患者可能会遇到情绪和心理上的挑战。焦虑、抑郁和恐惧是常见的感受,应当被视为放疗过程中正常的一部分。有效的情绪和心理支持包括定期与心理健康专业人士进行咨询,参与支持团体,以及建立健康的应对机制。家人和朋友的支持也是不可或缺的,他们可以提供安慰和实际的帮助。此外,放松技巧如深呼吸、冥想和渐进性肌肉放

松可以帮助患者应对压力。规律的锻炼和兴趣爱好也有助于提高情绪,并为患者提供逃避疾病压力的方式。

四、活动与休息的平衡

放疗可能导致身体疲劳和能量下降,患者需要平衡活动和休息的时间。适当的体力活动可以帮助维持肌肉力量和耐力,促进血液循环,同时也可以提升情绪。然而,过度劳累可能会加剧疲劳和其他副作用。因此,患者应当根据个人的体力水平制定锻炼计划,可能是短暂的散步或轻度的瑜伽。患者需要倾听自己的身体,在感到疲劳时安排休息。

五、副作用的管理

放疗的副作用可以从轻微不适到严重并发症不等,包括恶心、腹泻、口腔溃疡、疲劳和脱发等。与医疗团队密切沟通是管理副作用的关键。医生可能会提供药物来帮助控制特定的副作用,如抗恶心药或止痛片。此外,患者可以采取一些家庭对策,如调整饮食来减少胃肠不适,或使用特殊的口腔护理产品以缓解口腔溃疡。对于疲劳,保证充足的睡眠和休息是非常重要的。而对于脱发,可以考虑佩戴假发或头

巾,为即将到来的外观变化做好准备。

六、日常生活调整

放疗期间,患者可能需要对日常生活进行一些调整,以适应治疗带来的身体和情绪变化。这包括制定灵活的日程安排,预留更多的休息时间,以及简化日常任务以减少压力。可能还需要调整家庭和社交活动,以便在治疗期间保持舒适和节省能量。对于家务和护理责任,患者可以寻求家人和朋友的帮助,或考虑聘请照护服务。此外,探索新的兴趣或重拾旧爱好可以提供治疗期间的心理慰藉和正向刺激。

放疗作为癌症治疗的重要手段,患者需要面对治疗带来的身体和心理的双重挑战。在放疗期间进行自我护理,不仅能够帮助患者减轻不适,还能提高治疗的整体效果和生活质量。放疗旅程虽艰难,但患者和家属不应感到孤独。医疗团队、家人、朋友以及患者社群都是宝贵的支持资源。积极参与自我护理,保持乐观的心态,携手同行,我们可以共同克服放疗的挑战,迈向康复之路。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

恶性肿瘤的早期信号

□ 韦美姣

恶性肿瘤是一种严重的健康问题,早期识别和治疗对于提高生存率和治愈率至关重要。本文将介绍一些常见的恶性肿瘤早期信号,并讨论如何通过识别这些信号来实现早发现、早治疗。此外,我们还将探讨一些科学的防治策略和建议,帮助人们更好地预防和对抗恶性肿瘤。

一、乳腺癌的早期信号及防治策略

乳房异常变化:定期自我检查乳房,注意是否出现肿块、乳头溢液、乳房皮肤改变等异常。如果发现任何异常,应及时就医进行进一步检查。

乳房疼痛或不适:如果乳房出现持续性疼痛或不适感,应及时就医进行评估。定期乳腺X线摄影(乳腺X光)也是早期筛查的有效方法。

乳房皮肤红肿、凹陷或皮肤温度改变:注意乳房周围皮肤变化,及时就医进行检查。

乳房大小或形状的改变:定期观察乳房大小、形状的变化,建议每年做一次乳腺彩超检查,如有异常变化应及时就医。

二、肺癌的早期信号及防治策略

持续性咳嗽或咳血:如果咳嗽超过两周或出现咯血现象,应及时就医进行评估。定期胸部X光和CT扫描也是早期筛查的有效方法。

呼吸困难或气短:无明显原因的呼吸困

难,甚至在轻度活动后也出现气短,应引起重视。定期进行肺功能检查也有助于早期发现肺癌。

胸部疼痛或不适:胸部出现持续性疼痛或不适感,应及时就医进行评估。

喉咙痛或声音嘶哑:持续性喉咙痛或声音嘶哑,也有可能是肺癌的早期信号,应及时就医进行检查。

三、结直肠癌的早期信号及防治策略

肠道变化:注意排便习惯的改变,如便秘或腹泻、便血等。定期结肠镜检查是早期筛查的有效方法。

腹部不适或疼痛:腹部出现持续性不适或疼痛感,应及时就医进行评估。

残便感:排便后仍有便意或感觉未排空,应引起重视。

体重下降:没有明显原因的体重减轻,也可能是结直肠癌的早期信号之一,应及时就医进行检查。

四、宫颈癌的早期信号及防治策略

异常阴道出血:包括月经期间出血、月经结束后出血、性交后出血等。注意观察阴道出血情况,如有异常应及时就医进行检查。定期进行宫颈细胞学检查(Pap smear)也是早期筛查的有效方式。

阴道分泌物变化:增多、异味或呈脓性的

阴道分泌物,可能是宫颈癌的早期信号之一,应及时就医进行评估。

盆腔疼痛或不适:盆腔区域出现持续性疼痛或不适感,也可能与宫颈癌有关,应及时就医进行检查。

性交疼痛或出血:性交时出现疼痛或出血,可能是宫颈癌的早期信号之一,应引起重视并及时就医评估。

五、防治策略和建议

在预防癌症方面,科学的研究已经证明了以下几个重要的防治策略和建议:

(1)接种疫苗:对于宫颈癌,接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗可以有效预防某些导致宫颈癌的病毒感染。此外,对于乙型肝炎病毒(HBV)感染,接种乙肝疫苗也是预防肝癌的重要途径。

(2)健康饮食:均衡的饮食对于预防癌症至关重要。摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质,如鱼类、豆类和坚果,可以提供身体所需的营养物质,并增强免疫系统的功能。

(3)锻炼身体:适度的身体活动对于预防癌症非常重要。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车、游泳等,可以帮助控制体重、增强心肺功能,并降低患癌症的风险。

腹部超声检查前注意事项

□ 黎引丽

超声检查作为一种非侵入性的医学检查手段,通常可以用于观察人体中的脏器形态、大小和位置等信息,帮助医生更好地制定治疗方案。但在进行超声检查之前,其实很多人都会有一个常见的问题:是要空腹还是要憋尿呢?其实这个问题很简单,请大家一块来跟随本文的视角了解一下吧!

一、空腹还是非空腹进行超声检查?

超声检查作为现代医学中很常用的一种检查方式,针对不同的器官和部位,都需要采用不同的检查方法和准备措施。而大多数情况下,医生都会建议患者在进行常规的腹部和盆腔内脏器的超声检查前保持空腹状态。这主要是因为食物在消化过程中往往就会产生气体和胃肠液体,这些物质的产生会影响到超声波的传导和反射,从而降低超声检查的精度和准确性。特别是对于肝脏、胆囊、胰腺、输尿管、子宫和卵巢等器官的检查,空腹的话可以使肠胃内的气体和液体尽量减少,降低噪音和干扰,从而更好地观察和诊断病情。

然而,也并不是所有的超声检查都需要保持空腹状态的。比如,对于心脏和血管的超

声检查,空腹就根本没有必要,因为这些器官与饮食基本没有明显关系,而且心脏超声检查通常不需要患者进行一些特定的活动,如深呼吸、咳嗽等,这些活动本身就会产生噪音,空腹并不能减少这种干扰,因此保持空腹就根本没有必要。

二、憋尿还是非憋尿进行超声检查?

而除了空腹之外,某些超声检查还需要患者进行憋尿的。这种情况通常会出现在针对盆腔内脏器的检查,例如子宫、卵巢和前列腺等。在这些检查中,患者需要在膀胱充满的状态下进行超声检查,这样就可以使膀胱成为一种“窗口”,通过膀胱也就可以清晰地观察到盆腔器官的形态和结构。然而,如果患者的膀胱过度充满的话也是不好的,这将会导致膀胱扩张并压迫到周围的器官,从而影响超声检查的精度和准确性。因此,医生就会根据实际情况来决定患者需要憋尿的时间。通常,患者需要在到达检查室前的半小时左右开始憋尿,并在医生的指导下逐渐增加憋尿时间,直到达到合适的状态为止。这样做的目的就是为了使膀胱保持一定的充盈度,但又

不至于过度充满,以保证超声波能够穿透膀胱并产生清晰的图像。当膀胱充盈适当时,超声波便可以将更好地穿过膀胱并反射到盆腔器官,为医生提供更准确的诊断信息。

三、空腹和憋尿的注意事项

另外,虽然空腹和憋尿对于某些超声检查而言都是必需的,但是在进行超声检查前还有一些重要事项需要患者注意。首先来讲,空腹并不意味着可以不喝水。在经过医生允许的情况下,患者是可以饮用适量的白开水的。这样还可以帮助患者来清洗肠胃,减轻不适感和口干感。尤其是对于一些长时间禁食的检查来讲,如胃肠道超声检查,患者还需要在检查前的指定时间内喝水,但也要避免饮用含有咖啡因或碳酸的饮料,以免影响到检查结果。其次,在进行憋尿时,如果患者感到不适或出现尿意难忍的情况时,则应立即通知医生。否则憋尿时间过长的话就很可能导致膀胱过度充盈,压迫周围器官,甚至引发膀胱感染等问题。所以,在超声检查过程中,患者一定要保持自己的舒适,有任何不适的话,都要提前告知医生,以便让医生能够及时调整检查方法,并提供相

应的帮助。最后,患者在进行超声检查前还应当向医生详细告知自己的病史、药物使用情况等。这些都将可以帮助医生更好地评估超声检查的适应症和可能的风险。比如,某些特定的疾病或药物就可能会对超声图像产生干扰,或者是可能导致不良反应的发生。因此,提供准确的病史和药物信息,都非常有助于医生进行综合分析和全面评估,确保超声检查的准确性和安全性。

除了空腹和憋尿外,患者在进行超声检查前还应当切实注意这些事项,遵循医生的指示和建议,提前告知医生有关病史和药物使用情况,并听从医生的指导和安排,帮助其确保超声检查的顺利进行,并获得准确、可靠的结果。可以说,患者和医生之间的密切合作便是超声检查成功的关键所在。对于超声检查前的空腹和憋尿问题而言,医生则会根据其具体的检查部位和检查目的来进行指导和指导,而患者也需要在医生的建议下进行检查准备,以确保超声检查的准确性和安全性。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院超声诊断科)