

# 肿瘤内科医生的全方位照护

□ 蒋梦姣

肿瘤作为威胁人类健康的重大疾病之一,其治疗一直是医学界关注的焦点。肿瘤内科医生在患者的整个治疗过程中扮演着至关重要的角色,从初步诊断到治疗实施,再到术后护理和长期跟踪,每一步都需要细致入微的关怀和专业的医疗知识。以下将从几个方面详细介绍肿瘤内科医生的全方位照护。

## 一、精准诊断与评估

肿瘤内科医生的第一步工作是进行精准的诊断和评估。这包括影像学检查,病理学检查以及分子生物学检测。通过这些检查,医生可以确定肿瘤的类型、分期和分级,进而制定个性化的治疗方案。精准的诊断不仅可以确定最佳的治疗方案,还能预测治疗效果,减少

不必要的治疗过程。

## 二、个性化治疗方案

根据诊断结果,肿瘤内科医生会制定个性化的治疗方案。个性化治疗的核心是根据患者的具体情况)选择最合适的治疗方法。这些治疗方法可能包括手术、放疗、化疗、靶向治疗或免疫治疗等。个性化治疗不仅可以提高治疗效果,还能减少副作用和并发症。

## 三、多学科团队协作

肿瘤治疗不仅需要单一学科的专业知识,更需要多个学科的紧密协作。肿瘤多学科团队(MDT)模式是现代肿瘤治疗的标准实践之一。一个完整的肿瘤多学科团队通常包括肿瘤科医生、外科医生、放疗科医生、化疗师、

营养师、心理医生等。每个专业领域的医生和专家在团队中扮演着不同的角色,共同为患者提供全方位的治疗方案。

## 四、治疗实施与监控

在治疗实施阶段,肿瘤内科医生会密切监控患者的反应,并根据治疗效果和副作用进行调整。这包括了对化疗药物的剂量调整、对放疗的精确定位、对手术风险的管理等。

## 五、术后护理与康复

手术后的护理和康复同样重要。这包括术后感染控制、伤口愈合、功能恢复等方面的管理。术后的康复计划应根据患者的具体情况制定,包括物理治疗、营养指导及心理支持。康复过程中的细致管理可以帮助患者快

速恢复正常生活,并减少术后并发症。

## 六、长期跟踪与安宁疗护

对于肿瘤患者,长期跟踪是必要的。医生会定期复查患者的状况,及时发现和处理可能的复发或转移。在疾病的终末期,安宁疗护团队会为患者提供舒适照护和精神支持,帮助患者在最后的日子获得尊严和安宁。

综上所述,肿瘤内科医生的全方位照护涵盖了从诊断到治疗、再到康复和长期跟踪的每一个阶段。通过精准的诊断、个性化的治疗方案、多学科团队的协作、细致的护理和长期的跟踪,肿瘤内科医生致力于为患者提供最佳的治疗效果和生活质量。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

# 脑卒中的早期识别与护理干预

□ 金朝南

脑卒中,作为一种常见的脑血管疾病,以其高发病率、高致残率和高死亡率,严重威胁着人们的生命健康。然而,脑卒中的早期识别与及时护理干预,对于降低其危害、提高患者生活质量具有至关重要的意义。

## 早期识别脑卒中

脑卒中的早期识别主要依赖于对症状的敏锐观察。一旦出现以下症状,应高度警惕并及时就医:

- 头痛与恶心呕吐:突然出现的剧烈头痛,尤其是伴有恶心、呕吐等症状时,可能是脑卒中的前兆。
- 言语障碍:突然出现的说话困难、言语不清或无法理解他人言语,可能是大脑海

言功能区受损的表现。

- 肢体无力与麻木:一侧肢体突然无力、麻木或失去平衡感,行走困难甚至跌倒,这些都是脑卒中的常见症状。

- 面部不对称:观察患者面部是否对称,有无口角歪斜、流涎等现象,这些也是脑卒中的警示信号。

- 视力障碍:突然出现的视力模糊、视野缺损或失明,提示可能发生了脑卒中。此外,意识模糊、眩晕、吞咽困难等症状也是脑卒中的可能表现。一旦出现这些症状,患者和家属应立即拨打120急救电话,前往医院就诊。

## 护理干预的重要性

# 多个角度揭秘骨科知识

□ 张建立

骨骼健康是人体健康的重要组成部分,它不仅关系到我们的日常活动能力,还直接影响到生活质量。下面,我们将从多个角度揭秘骨科知识,帮助您更好地了解和维护骨骼健康。

## 一、正确的姿势是骨骼健康的基础

保持正确的坐姿和站姿对于骨骼健康至关重要。坐着时,应保持脊柱挺直,肩膀放松,眼睛平视前方,避免弯腰驼背、跷二郎腿等不良姿势。站立时,身体应直立,双肩平行,腹部收紧,膝盖微微弯曲,这样可以减轻脊柱和关节的压力,预防脊柱侧弯、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的发生。

## 二、均衡饮食是骨骼健康的保障

骨骼健康离不开均衡的饮食。要保证摄入足够的钙、维生素D、蛋白质等营养物质。钙是骨骼的主要组成成分,牛奶、豆制品、海鲜、绿叶蔬菜等都是富含钙的食物。维生素D可以促进钙的吸收和利用,鱼肝油、蛋黄、动物肝脏等富含维生素D。蛋白质则有助于维持肌肉和骨骼的正常功能,瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等都是优质蛋白质的来源。

## 三、适度运动增强骨骼强度

运动是增强骨骼健康的重要手段。适度的运动可以增强肌肉力量,提高骨密度,预防骨质疏松症等骨科疾病。适合的运动包括散步、游泳、瑜伽等。运动时要注意循序渐进,避免过度运动造成损伤。

## 四、晒太阳促进维生素D的合成

阳光中的紫外线可以使人体皮肤产生维生素D,促进钙的吸收,延缓骨质疏松,强壮骨骼。建议每天保持1~2个小时的阳光照射,春秋每天坚持晒太阳20~30分钟,夏季5~10分钟,冬季30~60分钟。当然,晒太阳时也要注意防晒,避免皮肤晒伤。

## 五、避免长时间弯腰和负重

长时间弯腰和负重会增加脊柱和关节的压力,容易导致腰椎间盘突出、腰肌劳损、关节炎等疾病的发生。在日常生活中,要尽量避免长时间弯腰和负重。如果需要弯腰或负重,要注意正确的姿势和方法,避免突然用力。

## 六、定期进行体检和骨密度检查

定期进行体检和骨密度检查可以及时发现骨科疾病的隐患,采取相应的预防和治理措施。特别是对于中老年人、绝经后的女性、长期服用激素类药物的人群等,更要定期进行骨密度检查,预防骨质疏松症的发生。

## 七、正确处理骨骼损伤

如果在运动或日常生活中受伤,要及时处理。对于轻微的扭伤、拉伤,可以采取休息、冷敷、加压包扎、抬高患肢等方法进行处理。如果受伤比较严重,如骨折、脱臼等,要及时就医,进行专业的治疗。通过了解以上骨科知识,我们可以更好地维护骨骼健康,提高生活质量。希望这篇文章能为您的骨骼健康之路提供有益的指导。

(作者单位:河北省唐山市中心医院)

# 怀孕前需要做哪些准备

□ 蔡明伟

怀孕是人生一件非常重要的事情,为了确保母婴健康,夫妻双方在怀孕前需要进行一系列的准备工作。

以下是一些详细的建议,帮助你们迎接新生命的到来。

## 1. 全面体检

在怀孕前,夫妻双方都应进行全面的体检,这是确保身体健康、排除潜在疾病的关键步骤。体检内容通常包括肝肾功能检查、染色体检查等,以确定是否存在遗传性疾病或其他可能影响怀孕和胎儿健康的因素。如果发现问题,应及时治疗,避免在孕期出现并发症。

## 2. 调整生活方式

健康的生活方式对怀孕至关重要。夫妻双方应戒烟禁酒,避免咖啡因过量摄入(每天不超过一杯咖啡),并远离可乐等含糖饮料,

选择新鲜果汁或蔬菜汁作为替代品。此外,保持规律的作息,避免熬夜,有助于维持身体的正常代谢和内分泌平衡。

## 3. 饮食习惯调整

良好的饮食习惯对怀孕至关重要。夫妻双方应注意均衡饮食,多摄入富含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、无机盐、微量元素以及水分的食物。同时,食物应易于消化和吸收,多样化以保证营养的全面性。女性特别需要注意补充叶酸,从怀孕前三个月开始,每天适量补充叶酸,可以预防胎儿神经管畸形。

## 4. 适当运动

适当的运动可以增强身体素质,提高受孕成功率。推荐的运动形式包括慢跑、瑜伽、游泳等,每天慢跑和散步也有助于改善体质。运动应根据个人身体状况进行,避免剧烈运动导致身体损伤。

## 5. 远离不安全环境

在怀孕前,夫妻双方需要评估自己的工作和生活环境是否安全。避免接触放射线、化学药物及超强电磁波等有害物质,减少染发剂的使用,并注意居住和办公环境的通风。如果工作环境存在潜在危害,应考虑暂时调岗或采取其他防护措施。

## 6. 测算排卵期

掌握排卵期是成功受孕的关键。女性可以通过每天早晨测量基础体温,记录并观察体温变化,从而全面了解排卵情况及生殖内分泌功能。排卵期时体温会急剧升高,黏液分泌旺盛,是受孕的好时机。

## 7. 解决牙齿问题

怀孕前应进行口腔保健,确保牙齿健康。口腔问题如牙龈炎、龋齿等,在孕期可能会加重,甚至影响胎儿健康。因此,孕前应做好牙

齿检查和必要的治疗,养成餐后漱口、每天至少早晚各刷一次牙的好习惯。

## 8. 改变避孕方式

如果夫妻双方计划怀孕,应考虑停止使用避孕药,转而使用避孕工具。对于曾经接受过人工流产的女性,建议等待至少半年后再考虑怀孕,以确保身体充分恢复。

## 9. 心理准备

怀孕不仅是生理上的准备,心理准备同样重要。夫妻双方应共同讨论并规划未来,了解育儿知识,为迎接新生命做好心理准备。

通过以上这些准备措施,夫妻双方可以大大提高受孕成功率,并确保母婴健康。希望每一对准父母都能顺利迎接新生命的到来,拥有一个幸福美满的家庭。

(作者单位:河北省迁安市妇幼保健计划生育服务中心(迁安市妇幼保健院))