

# 宫颈癌放疗期间的护理事项

□李婧

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一。放疗作为宫颈癌治疗的重要手段之一，其期间的护理对患者的治疗效果和生活质量有重要影响。了解放疗期间的护理事项，可以帮助患者更好地应对放疗带来的副作用，促进恢复。

## 一、皮肤护理

1. 温和清洁: 敏感皮肤: 放疗通常会使得皮肤变得更加敏感和脆弱。因此, 选择正确的清洁产品对于减少刺激和保护皮肤至关重要。无刺激性清洁产品: 使用温和且无刺激性的清洁产品, 例如婴儿洗浴产品或专为敏感皮肤设计的洁面乳。避免摩擦: 在清洁放射治疗区域时, 要尽量轻柔, 避免使用粗糙的布料或海绵。轻轻拍打皮肤来晾干, 而不是摩擦。

2. 保湿润肤: 保持皮肤湿润: 由于放疗可能导致皮肤干燥, 使用保湿霜或乳液帮助保持皮肤湿润至关重要。无香料润肤产品: 选择无香料、无酒精和无防腐剂的润肤产品, 以减少可能的刺激。定期涂抹: 定期涂抹润肤产品, 尤其是洗澡后, 当皮肤仍然略微潮湿时, 以锁住水分。

## 二、饮食调整

1. 营养丰富: 均衡饮食: 均衡的饮食对于支持身体抵抗放疗的副作用非常重要。应包

括蛋白质、维生素和矿物质的丰富来源。蛋白质摄入: 蛋白质对于修复受损组织和维持肌肉量至关重要。优质蛋白质源包括瘦肉、鱼、豆类和乳制品。维生素和矿物质: 确保摄入足够的维生素和矿物质, 特别是抗氧化剂, 如维生素 C 和 E, 以及锌和硒。

2. 水分摄入: 防止脱水: 充足的水分摄入对缓解放疗带来的一些副作用, 如口干和便秘非常重要。定期喝水: 定期饮用水或其他无糖饮料, 避免含糖或含咖啡因的饮料, 因为它们可能导致脱水。

## 三、身体活动

1. 适度运动: 增强体力: 适度的身体活动有助于增强整体力量和耐力, 特别是在放疗期间。运动可以提高心肺功能, 促进血液循环, 帮助减少疲劳感。适宜的活动类型: 轻至中等强度的活动, 如散步、瑜伽、轻柔伸展或水中活动, 通常适合大多数放疗患者。个性化运动计划: 根据个人的体能和医生的建议制定运动计划。在开始任何新的运动计划前, 应先咨询医生。

2. 休息与运动平衡: 避免过度劳累: 在保持身体活动的同时, 也要避免过度劳累。应听从身体的信号, 如感到疲惫时就适当休息。

调整日常安排: 可能需要调整日常生活和工作的节奏, 以确保有足够的休息时间。规律睡眠: 保持规律的睡眠模式, 帮助身体恢复。

## 四、情绪管理

1. 心理支持: 情绪波动应对: 放疗期间, 患者可能会经历各种情绪波动, 包括焦虑、抑郁或恐惧。这些是正常的反应, 但需要适当的处理。专业心理咨询: 寻求专业的心理咨询可以提供有效的情绪支持。心理咨询师可以帮助患者处理放疗期间的情绪挑战, 提供应对策略。支持小组: 参加癌症患者支持小组, 与经历相似的人交流, 可以带来安慰和实用的建议。2. 放松技巧: 冥想和深呼吸: 冥想和深呼吸练习是有效的放松技巧, 有助于减轻压力和焦虑。它们可以帮助放松身心, 提高情绪管理能力。其他放松方法: 尝试其他放松方法, 如渐进式肌肉放松、芳香疗法或轻柔音乐, 找到最适合自己的方式。

## 五、沟通医生

在宫颈癌放疗期间, 与医生的密切沟通至关重要。以下是一些需要注意的方面: 1. 副作用监控: 患者应密切关注身体的任何新出现或加剧的副作用, 如皮肤反应、恶心、呕吐、疲劳、口干等。如果出现任何异常症状, 应立

即与医生或治疗团队联系。2. 定期检查: 患者应按医嘱定期进行身体检查和放疗效果评估。医生将根据检查结果来决定是否需要进一步的治疗调整。3. 诉求和疑虑: 患者有权随时向医生提出任何疑虑、问题或需求。这可能涉及到治疗计划、副作用管理、生活质量改善、心理支持等各个方面。

## 六、注意生殖健康

性生活咨询: 放疗可能对性生活造成一定的影响, 如性交疼痛或性欲减退。患者应勇敢地与医生讨论这些问题, 以获取建议和可能的解决方案。2. 生殖健康保护: 在开始放疗之前, 患者应与医生详细讨论生育计划和可能的生殖健康风险。放疗可能会对卵巢、子宫和生殖器产生不可逆的影响, 因此如果患者希望将来有生育计划, 医生可能会建议采取措施来保护生育能力, 如卵子或精子冷冻。宫颈癌放疗期间的护理是一个全面的过程, 涉及皮肤护理、饮食调整、身体活动、情绪管理以及与医生的沟通等多个方面。合理的护理可以帮助减轻放疗带来的副作用, 提高生活质量, 并促进疗效。治疗过程中, 患者应积极参与自我管理, 与医疗团队保持良好的沟通。(作者单位: 河北省容城县人民医院)

# 心律失常患者的中医调养方法

□李然

心律失常是一种常见的的心脏问题, 严重时可能引发严重的心血管事件。中医作为中国传统医学的代表, 在治疗心律失常方面有着丰富的经验和独特的方法。本文将为大家介绍中医在心律失常治疗中的方法, 包括药物治疗、穴位敷贴、以及生活调理。同时, 我们也会说明一些预防心律失常的方法, 如保持体重、注意天气变化、合理饮食和保持良好情绪, 从而为读者提供更全面的健康知识。

## 一、中医治疗心律失常的方法

1. 药物治疗: 药物治疗是中医治疗心律失常的一项重要方法。中医药物主要通过调整体内的阴阳平衡、气血运行等来达到稳定心律的效果。根据患者的体质和病情, 中医师会选择合适的中药, 如丹参、川芎、夏枯草等, 这些药物通过活血化瘀、调整心脏功能等途径发挥治疗作用。药物治疗能够有针对性地调整患者体内的生理状态, 从而减缓心律失常的发展, 为患者提供有效的症状缓解和心脏保健。

2. 穴位敷贴: 穴位敷贴是中医治疗心律失常的独特手段。通过在特定的穴

位敷贴中草药或使用艾叶等物质, 可以刺激这些穴位, 促进气血的流通, 有助于调整心脏的功能。常用的穴位如“心俞穴”、“神阙穴”、“内关穴”等, 在中医理论中被认为与心脏的生理调节密切相关。这种通过穴位敷贴的方法, 旨在通过刺激特定的能量通道, 帮助患者平衡身体的阴阳平衡, 以维护心脏的正常节律, 为心律失常的调理提供一种独特而温和的途径。

3. 生活调理: 生活调理在中医心律失常治疗中具有重要地位。保持良好的作息规律、适量的运动以及避免过度劳累, 都是调整生活方式的重要方面。这样的生活习惯能够减轻心脏的负担, 增强身体的整体素质, 有助于延缓心律失常的发展。通过中医生活调理, 患者能够在日常生活中培养健康的习惯, 为心脏创造一个良好的环境, 从而更好地应对心律失常的挑战。

## 二、心律失常的预防方法

1. 保持体重: 保持适当的体重对心律失常患者十分重要。超重可能使心脏过度负担, 进而增加心律失常的发生风

险。通过良好的饮食和适量的运动, 患者可以维持健康的体重水平, 减轻心脏负荷, 有助于维持正常心律。这不仅有助于改善心血管功能, 还有助于提高整体健康水平, 减少心脏疾病的风险。因此, 保持体重在心律失常的预防和调理中起着关键作用。

2. 注意天气变化: 心律失常患者需特别注意天气变化, 因为气温的忽然波动可能引发症状。在季节交替明显的时候, 应采取自我保护措施, 避免过度受寒或受热的刺激。保持适当的穿着, 规律的室内通风, 以及避免在极端天气条件下进行剧烈活动, 都有助于减轻心脏的负担, 降低心律失常的发生风险。定期关注天气预报, 调整生活方式, 对维护心脏健康具有积极的意义。

3. 注意饮食: 中医饮食调理的核心在于平衡膳食结构, 减少高脂肪和高盐分食物的摄入。推荐多食用富含膳食纤维的水果和蔬菜, 这有助于降低血脂, 改善血管弹性, 进而维护心血管系统的良好状态。通过合理的饮食习惯, 不仅能够促进消化吸收, 还能降低心脏负担, 为预

防心律失常提供有力支持。

4. 保持良好情绪: 在中医理论中, 情绪的平衡被认为是维持心脏健康的重要因素。通过适度的锻炼和足够的休息, 我们能够调节情绪, 保持心境宁静, 从而降低患心律失常的风险。理解情志与心脏的紧密联系, 并通过积极的生活方式维护良好情绪, 将有助于预防心律失常的发生。

## 三、结语

中医治疗心律失常的方法涵盖药物治疗、穴位敷贴和生活调理, 通过多角度的治疗手段来达到调整心脏功能的目的。同时, 预防心律失常也是十分重要的, 这包括保持体重、注意天气变化、合理饮食和保持良好情绪等方面的措施都能在一定程度上降低患病风险。综合中医治疗和预防方法, 我们能够更全面地关爱心脏健康, 提高生活质量, 远离心律失常的困扰。希望通过本文的科普, 读者对中医在心律失常领域的独特贡献有更深刻的了解, 以及在日常生活中更好地预防和调理心脏健康。

(作者单位: 中国中医科学院广安门医院保定医院)

# 颅脑损伤的注意事项与治疗方法

□李占魁

在现代社会中, 颅脑损伤成为了一个重要的公共健康问题。无论是由于交通事故、体育活动还是日常生活中的意外, 颅脑损伤的发生频率日益增高, 它不仅对个体健康造成重大影响, 也给社会和家庭带来了巨大的经济和情感负担。了解颅脑损伤的基本知识, 如何有效预防和治理, 对于提高生活质量和减少此类伤害的发生具有重要意义。

## 一、颅脑损伤的类型和原因

1. 闭合性颅脑损伤: 闭合性颅脑损伤指的是虽头部受到撞击或者冲击, 但颅骨保持完整, 未出现明显的断裂或穿透伤。这种类型的损伤通常发生在车祸、跌倒、体育活动中。尽管颅骨未被破坏, 但大脑组织可能由于撞击而在颅内移动, 导致挫伤、出血或脑水肿。

2. 开放性颅脑损伤: 开放性颅脑损伤则指头骨遭受穿透, 例如子弹伤或锐器刺伤, 颅骨可能被破坏, 脑组织直接暴露于外界环境中。这类损伤风险较高, 由于直接伤及脑组织, 可能导致更为严重的后果。

3. 外伤性与非外伤性颅脑损伤: 除了根据伤口特点分类, 颅脑损伤还可分为外

伤性和非外伤性两类。外伤性颅脑损伤通常由外力撞击头部引起, 而非外伤性颅脑损伤则可能由诸如中风、脑内出血、感染或肿瘤等内部病理过程导致。认识到这些不同的类型和原因对于正确诊断和及时治疗至关重要。

## 二、颅脑损伤的识别和初步应对

颅脑损伤可能导致多种症状, 包括意识水平改变、神经功能障碍、认知行为变化和严重神经学表现。症状从轻微的头昏至完全失去意识, 可能伴有持续头痛、视觉模糊、肢体无力和协调障碍。患者也可能出现混乱、焦虑和记忆力下降。在严重案例中, 可能有瞳孔大小不一、肢体瘫痪、抽搐或明显精神状态异常等表现。

面对颅脑损伤紧急情况时, 首先要确保受伤者的呼吸道畅通, 观察有无呼吸障碍或异常呼吸。若怀疑颈椎受伤, 应小心地稳定头部和颈部, 避免不必要的转动。如遇意识丧失、抽搐、剧烈头痛等重症, 应立即呼叫急救并尽快送往医院。在应对颅脑损伤紧急情况时, 首要任务是稳定患者的头和颈部, 使用颈托等设备以预防进一步损伤。紧接着, 迅速评估患者的神经功能, 通

过对话和观察反应来判断状况。搬运患者时要格外小心, 防止造成额外伤害, 特别是避免二次头部或脊髓伤害。

## 三、颅脑损伤的专业治疗

1. 治疗方法: 颅脑损伤的治疗策略取决于损伤的严重程度。在轻度颅脑损伤情况下, 主要建议是让患者进行充分休息, 避免过度劳累和心理压力, 按照医生的指导逐渐恢复日常活动。对于重度颅脑损伤, 治疗可能包括手术干预, 比如进行颅骨减压术、修复受损的血管或移除颅内血肿以降低颅内压。这些患者通常需要在医院接受密切监护, 并进行长期的综合治疗。

2. 康复过程: 颅脑损伤康复是个全面过程。物理治疗助力恢复肢体运动与协调; 职业治疗帮助患者适应日常及工作生活, 提升自理能力; 言语治疗则改善受损的语言和沟通能力; 心理支持对患者及家属应对疾病的心理与生活影响同样重要。

## 四、预防颅脑损伤

1. 使用安全带和头盔: 使用安全带和头盔是预防颅脑损伤的关键。驾驶或乘车时, 安全带能显著减少头部伤害的风险。在骑行或参与高风险运动时, 佩戴合适的头

盔也是有效的防护措施。

2. 改善居家安全: 采取防滑措施, 如在浴室等易湿滑的区域铺设防滑垫, 保持地面干燥, 是减少跌倒事故的关键。确保家中各个区域, 尤其是楼梯和走廊的照明充足, 有助于降低夜间摔倒的风险。合理布置家具, 避免摆放可能造成绊倒的障碍物, 也是预防意外的重要一环。

3. 注意儿童安全: 确保儿童在成人监护下进行户外活动尤其重要, 特别是在攀爬或骑行等可能存在风险的活动中。对儿童进行家庭安全教育, 让他们认识到潜在的家庭危险, 如高处跌落和尖锐物品的风险, 对防止家庭中的意外伤害至关重要。

## 五、结语

颅脑损伤的严重性及其对个体和社会的影响不容小觑。因此, 了解颅脑损伤的基本知识, 从识别症状到提供初步护理, 再到专业治疗和长期康复, 都是每个人都应该掌握的知识。通过适当的预防措施和对颅脑损伤后果的全面了解, 我们可以有效减轻这类伤害对社会和个人的影响。

(作者单位: 河北省雄县医院)