

中医治疗卵巢癌术后合并多发转移的优势

□ 陈晶晶

卵巢癌作为女性生殖系统中常见的恶性肿瘤之一，其高发复发率和死亡率一直备受关注。尤其是术后合并多发转移的情况，更是增加了治疗的难度。然而，中医作为中国传统医学的瑰宝，在卵巢癌的术后辅助治疗中展现出了独特的疗效和优势。本文将分条阐述中医治疗卵巢癌术后合并多发的妙招。

1. 辨证施治，个性化治疗

中医认为，每个患者的体质和病情都是独特的，因此治疗需要个体化。卵巢癌术后，患者的气血、脏腑功能都会发生变化，中医医生会根据患者的具体症状、体质和病情，制定针对性的治疗方案。这种个性化的辨证施治，能够更精确地调理患者的身体，促进康复。

2. 调理气血，促进恢复

卵巢癌手术对患者身体的消耗较大，容易导致气血不足。中医治疗注重调理气血，通过药物如当归、黄芪、阿胶等，达到补血、益气的作用。这些药物不仅能够改善患者的身体状况，还能增强免疫力，为后续的康复治疗打下坚实基础。

3. 健脾益肾，调节免疫功能

中医认为，卵巢癌的发生与脾胃两脏的关系密切。术后，患者常常出现脾胃两虚的情况，导致免疫功能下降。中药如人参、枸杞、菟丝子等，具有健脾益肾的作用，能够调节患者的免疫功能和内分泌状态，从而增强机体抵抗力，预防肿瘤复发。

4. 清热解毒，活血化瘀

在卵巢癌术后急性期，患者常伴有炎症

反应和伤口未愈等问题。中医治疗以清热解毒、活血化瘀为主，通过中药如金银花、丹参等，缓解炎症反应，促进伤口愈合。这一阶段的治疗时间通常为1-2周，能够快速改善患者的急性症状。

5. 巩固治疗，预防复发

进入康复期后，中医治疗以调理气血、健脾益肾为主，旨在促进患者身体的全面恢复和提高免疫功能。此阶段的治疗时间通常为2-3个月，甚至更长。通过长期服用中药，可以有效地预防肿瘤复发，提高患者的生存质量。

6. 减轻放疗副作用

放疗是卵巢癌治疗的重要手段，但其毒副作用往往让患者难以承受。中医通过辨证施治，采用中药减轻放疗的副作用，如恶

心呕吐、乏力等。同时，中药还能增强放疗的疗效，提高患者的耐受性。

7. 综合治疗，提高生存质量

中医治疗不仅仅局限于药物治疗，还包括针灸、艾灸等综合治疗措施。针灸通过刺激穴位，调节气血运行，改善患者的身体状况；艾灸则通过温热作用，促进血液循环，增强机体抵抗力。这些综合治疗措施，能够显著提高患者的生存质量。

综上所述，中医治疗在卵巢癌术后合并多发的治疗中展现出了独特的疗效和优势。通过辨证施治、调理气血、健脾益肾、清热解毒、巩固治疗、减轻放疗副作用以及综合治疗等多种手段，中医为卵巢癌患者提供了更为全面、个性化的治疗方案。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

浅谈护士规范化培训中的技巧

□ 牛 敏

在护士规范化培训中，提高沟通与团队协作能力是一项非常重要的“小技巧”。沟通与团队协作能力对于护士来说是必不可少的，因为她们需要与医生、其他护士、患者及其家属等进行有效的交流和合作，以提供高质量的护理服务。下面将详细介绍如何通过一些小技巧来提高沟通与团队协作能力。

一、沟通技巧

1. 倾听: 倾听是有效沟通的基础，护士应该学会倾听患者及其家属的需求和问题，并给予积极的回应。在倾听时，护士应该保持眼神接触，展示出专注和理解。

2. 表达清晰: 护士应该使用简单明了的语言，解释医学术语和复杂的治疗方案，以便患者及其家属能够理解。

3. 尊重差异: 每个人都有自己的文化背

景、语言和沟通风格，护士应该尊重并适应不同的沟通方式，以便更好地与患者及其家属进行交流。

4. 积极反馈: 当患者或家属提出问题或反馈意见时，护士应该及时给予积极的反馈，表示出对他们的关注和重视。

5. 书面沟通: 在某些情况下，书面沟通可能是一种有效的补充方式，如对于无法清晰表达或存在语言障碍的患者。

二、团队协作技巧

1. 明确职责: 在团队中，每个成员都应该明确自己的职责，并确保与其他成员的良好协作。护士应该了解自己的职责范围，并在需要时向其他团队成员寻求帮助。

2. 建立信任: 建立与团队成员之间的信任关系是团队协作的关键。护士应该尊重并信任其他成员的专业技能和经验，并积极寻

求与他们合作的机会。

3. 有效沟通: 在团队协作中，有效的沟通是至关重要的。护士应该与其他团队成员分享信息、问题和经验，以便共同解决问题和提高护理质量。

4. 保持积极态度: 在团队协作中，保持积极的态度是建立良好关系的关键。护士应该展示出乐观、合作和愿意学习的态度，并与团队成员一起面对挑战。

5. 建立共识: 当团队面临重大决策时，护士应该积极参与讨论，并与其他成员一起寻找解决方案。在达成共识后，应该采取行动并保持一致性。

三、实践应用

为了提高沟通与团队协作能力，护士可以尝试以下实践应用：

1. 参加团队建设活动: 通过参加团队建

设活动，如讨论会、工作坊等，可以加强与其他团队成员的沟通和合作能力。

2. 寻求反馈: 与其他团队成员交流并寻求反馈可以帮助护士了解自己在沟通与协作方面的优势和改进空间。

3. 参加专业培训: 参加关于沟通技巧和团队协作的培训课程可以帮助护士提高相关技能。

4. 自我反思: 定期反思自己的沟通与协作表现可以帮助护士识别需要改进的地方，并制定相应的行动计划。

总之，提高沟通与团队协作能力是护士规范化培训中的一项重要“小技巧”。通过掌握良好的沟通技巧和团队协作能力，护士可以更好地与患者及其家属建立联系，并与团队成员共同提供高质量的护理服务。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)

探讨平衡血糖与营养的策略

□ 姜翠萍

糖尿病，这一常见的慢性代谢性疾病，影响着全球数亿人的健康。它的发病与多种因素相关，其中饮食无疑是其中最关键的一环。对于糖尿病患者而言，如何在享受美食的同时，又能够平衡血糖与营养，成为了他们日常生活中必须面对的重要课题。

一、糖尿病与饮食的密切关系

糖尿病的发病与饮食之间存在着千丝万缕的联系。首先，饮食是糖尿病发病的重要诱因之一。长期摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物，容易导致体重增加，胰岛素抵抗，进而诱发糖尿病。其次，饮食也是糖尿病病情控制的关键因素。合理的饮食安排不仅可以帮助糖尿病患者控制血糖，还能提供必要的营养支持，增强身体抵抗力。

二、平衡血糖与营养的策略

1. 控制总热量摄入: 对于糖尿病患者

而言，控制每天摄入的总热量是平衡血糖与营养的第一步。患者应根据自身情况，结合医生或营养师的建议，计算出每天所需的热量，并严格按照计划进行饮食。同时，要避免暴饮暴食，尽量做到定时定量，保持血糖的稳定。

2. 均衡膳食: 均衡膳食是糖尿病患者获得全面营养的重要保障。在日常饮食中，患者应尽量涵盖五大类食物: 谷薯类、蔬菜水果类、动物性食物、大豆类和坚果、以及烹调油和盐。这样可以确保患者获得足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等营养素，满足身体的各种需求。

3. 选择低升糖指数食物: 升糖指数(GI)是衡量食物对血糖影响的指标。低GI食物在消化过程中释放的葡萄糖较慢，有助于保持血糖的稳定。因此，糖尿病患者应尽量选择低

GI食物，如全麦面包、糙米、燕麦等谷物，以及蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。

4. 控制脂肪摄入: 脂肪摄入过多会增加体重和胰岛素抵抗的风险，不利于糖尿病的控制。因此，糖尿病患者应控制脂肪的摄入量，尤其是动物性脂肪的摄入。建议每天脂肪摄入量占总热量的30%左右，尽量选择植物油、鱼油等富含不饱和脂肪酸的食物。

5. 增加膳食纤维的摄入: 膳食纤维具有降低血糖、改善胰岛素敏感性等多种作用，对糖尿病患者具有重要意义。因此，患者应增加膳食纤维的摄入量，多吃粗粮、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。

6. 控制盐分摄入: 高盐饮食会增加心血管疾病的风险，不利于糖尿病患者的健康。因此，患者应控制盐分的摄入量，每天不宜超过6克。在烹饪过程中，可以采用少盐、少油、少

糖的烹饪方式，减少食盐的用量。

7. 规律饮食: 规律饮食有助于保持血糖的稳定。患者应按时进餐，避免饥饿和暴饮暴食。同时，要养成细嚼慢咽的饮食习惯，有助于减轻消化负担，降低血糖波动。

三、结语

糖尿病与饮食之间存在着密切的关系。对于糖尿病患者而言，平衡血糖与营养是日常生活中必须面对的重要课题。通过控制总热量摄入、均衡膳食、选择低升糖指数食物、控制脂肪摄入、增加膳食纤维的摄入、控制盐分摄入以及规律饮食等措施，糖尿病患者可以在享受美食的同时，又能够保持血糖的稳定和获得全面的营养支持。当然，这些措施需要在医生或营养师的指导下进行，以确保患者的健康和安全。

(作者单位:山东省青岛心血管病医院)

甲状腺结节的成因与处理方法

□ 陈 颖

甲状腺，这个位于颈部前方的小腺体，虽然不起眼，却在人体中扮演着至关重要的角色。它负责分泌甲状腺激素，调控人体的新陈代谢、生长发育及能量消耗等关键生理过程。然而，甲状腺也时常受到各种因素的侵扰，其中最常见的是甲状腺结节。本文将带您了解甲状腺结节的成因及处理方法。

一、甲状腺结节的成因

甲状腺结节是指在甲状腺内出现的肿块，它们可以是单个或多个，大小不一，质地各异。其成因复杂多样，主要包括以下几个方面：

1. 遗传因素: 家族性甲状腺腺瘤、多结节性甲状腺腺瘤等具有遗传倾向，遗传因素在甲状腺结节的发病中占据一定比重。

2. 碘摄入不当: 碘是合成甲状腺激素的重要元素，无论是摄入过多还是过少，都可能引发甲状腺结节。因此，合理控制碘的摄入量至关重要。

3. 食物因素: 长期大量摄入某些食物，如卷心菜、萝卜等，也可能影响甲状腺激素的合成，进而诱发甲状腺结节。

4. 精神压力: 长期的精神压力、情绪波动及不良生活习惯，如熬夜、缺乏运动等，都可能影响内分泌系统，导致甲状腺功能异常，增加结节的发生风险。

5. 自身免疫性疾病: 如桥本氏甲状腺炎等，也是甲状腺结节的重要成因之一。这类疾病会破坏甲状腺的正常结构，导致结节形成。

二、甲状腺结节的处理方法

面对甲状腺结节，我们不必过度恐慌，但也不能掉以轻心。正确的处理方法应根据结节的性质、大小及患者的具体情况而定：

1. 随访观察: 对于大多数良性、无症状的甲状腺结节，定期随访观察是主要方法。通过定期超声检查监测结节的變化，如有异常再作进一步处理。

2. 药物治疗: 对于合并甲状腺功能减退症的患者，可使用左甲状腺素进行替代治疗，以维持正常的甲状腺功能。

3. 手术治疗: 对于出现与结节明显相关的局部压迫症状(如声音嘶哑、吞咽困难等)，或结节有恶变倾向者，应考虑手术治疗。此外，甲状腺自主性高功能腺瘤和毒性多结节

性甲状腺腺瘤等患者，也可选择手术治疗。

4. 消融治疗: 对于部分良性结节，如进行性增大、有压迫症状或影响外观者，可考虑消融治疗。该方法具有创伤小、恢复快的优点。

5. 其他治疗: 对于甲状腺癌患者，除手术外，还可选择¹³¹I治疗、靶向治疗等。这些治疗方法需根据患者的具体情况和病情进展来确定。

结语: 守护甲状腺健康，需要我们关注生活中的每一个细节。了解甲状腺结节的成因，采取正确的预防和处理方法，是维护甲状腺健康的重要一环。同时，保持良好的生活习惯、合理的饮食结构和积极的心态，也是预防甲状腺结节的有效措施。让我们共同努力，守护好这个“生命之腺”。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)