

正确认识肺炎及应对策略

□ 孟宪平

肺炎，这个曾经只在医院报告中出现的高频词，如今已经深深影响到了我们的日常生活。但你真的了解肺炎吗？

在这个特殊的时期，我们应该如何应对它，以保护我们的肺部健康？今天，我们将向你提供一些医生的建议。

一、正确认识肺炎

肺炎，其实是一种呼吸系统疾病，由细菌、病毒等微生物感染引起。它会导致肺部炎症，影响肺部的正常功能。肺炎的常见症状包括咳嗽、咳痰、发热、呼吸困难等。如果你有这些症状，就应该及时就医。

二、五大建议，守护肺部健康

1. 保持室内空气流通：保持室内空气流通是预防肺炎的重要措施之一。每天至少开窗通风两次，每次至少 15 分钟。如果天气寒

冷或下雨，可以关闭门窗，使用空气净化器来保持室内空气清洁。避免长时间在密闭的室内吸烟，以免增加肺部感染的风险。

2. 定期检查：如果你有慢性病或身体虚弱的情况，应定期进行肺部检查。这样可以帮助你及早发现肺炎的迹象，及早治疗。

3. 接种疫苗：接种肺炎疫苗是保护肺部健康的重要措施之一。肺炎疫苗可以预防肺炎球菌引起的肺炎，这是一种常见的导致肺炎的细菌。一般来说，6 个月以上的婴儿就可以接种疫苗，而且接种后可以获得长达五年的免疫保护。

4. 保持社交距离：在这个特殊的时期，避免密集的社交活动，保持一定的社交距离，可以有效地减少感染肺炎的风险。同时，也要避免不必要的接触，如握手、拥抱等。

5. 正确的咳嗽方式：咳嗽时，我们应该用纸巾遮住口鼻，以减少病毒的传播。如果咳嗽剧烈，应该尽快就医。正确的咳嗽方式有助于减少肺部负担，减轻病情。

三、应对肺炎的策略

1. 自我监测：如果你有肺炎的症状，应密切关注自己的身体状况，及时就医。如果你发现自己可能接触过感染者，应主动采取隔离措施。

2. 做好防护：佩戴口罩、勤洗手、避免去人群密集的场所等措施，都是我们在面对肺炎时应该采取的防护措施。这些简单的步骤将有助于降低感染的风险。

3. 合理使用药物：如果出现咳嗽、发热等症状，应在医生的指导下合理使用药物。不要随意停药或更换药物，以免影响治疗效果。

4. 增强免疫力：保持良好的免疫力是预防和治疗肺炎的关键。通过适当的运动、合理的饮食和充足的睡眠，可以提高身体的免疫力。

5. 心理调适：面对肺炎疫情，我们可能会感到焦虑、恐惧等情绪。这会影响到我们的身体状况和免疫系统。因此，保持积极乐观的心态，对肺部健康也至关重要。

总的来说，肺炎虽然是一种严重的疾病，但只要我们采取正确的预防和治疗措施，就可以有效地降低感染的风险。作为普通公众，我们应该积极响应医生的建议，养成良好的生活习惯，定期进行体检和接种疫苗，保持良好的社交距离，掌握正确的咳嗽方式，以及在必要时采取适当的防护措施。这样，我们才能更好地保护自己和周围的人免受肺炎的侵害。

(作者单位：河北雄安新区容城县人民医院)

鼻咽癌为何只放疗不手术直接切掉

□ 宁锦燕

鼻咽癌是一种常见的头颈部恶性肿瘤，起源于鼻咽部黏膜组织。由于其特殊的生理位置和病理特点，放射治疗一直是鼻咽癌的首选治疗方法，而不是直接手术切除。

本文将从鼻咽癌的病理特征、手术与放疗的对比、放疗的优势和副作用等方面，详细解析为何鼻咽癌更适合放疗而非手术。

一、鼻咽癌的病理特征

鼻咽癌大多数属于不同分化程度的鳞癌，其中“鳞”是指鳞状细胞，“低分化”指肿瘤细胞的分化程度，与其恶性程度有关。

通常而言，低分化的恶性细胞具有发展快、易转移和侵袭性大等特点。

此外，鼻咽癌的肿瘤细胞易向周围组织进行侵犯和向颈淋巴结转移，手术很难做到全部切除。

鼻咽癌的肿瘤垂直方向仅有 5.5-6.0 厘米，看上去就像一个火柴盒的长方体腔道。

肿瘤细胞由此侵入颅内，大动脉、静脉和淋巴组织在两侧壁上都有，而肿瘤根治性手术在由大血管和颅神经包绕的弹丸之地是很难进行的，做手术时不损伤这些重要结构更加有难度。

二、手术与放疗的对比

1. 手术难度与风险

鼻咽癌由于其位置的特殊性，手术难以完全切除肿瘤。

鼻咽上方为颅底，后方是脑干和颈椎，前

方是鼻后孔，肿瘤多向颅底、颈动脉鞘区及咽旁间隙不同程度浸润，上颈部淋巴结转移率高，手术无法彻底切除原发灶及颈转移灶。

此外，手术还可能损伤颅底、脑干等重要结构，带来严重的并发症甚至危及生命。

2. 放疗的局部控制效果

放射治疗通过损伤癌细胞的基因组，干扰其正常的分裂和增殖，以达到控制和杀灭肿瘤细胞的目的。

鼻咽癌对放射线的敏感性高，原发灶和颈部淋巴引流区域容易包括在照射野内。放疗可以有效地控制肿瘤的生长和扩散，缓解症状，提高生存率。

三、放疗的优势

1. 早期治愈率高

早期鼻咽癌通过放疗的治愈率可达 90% 以上，5 年生存率可达 80% 以上。放疗可以精确照射肿瘤区域，杀灭肿瘤细胞，同时保护正常组织。

2. 提高生存率

某些肿瘤不能进行手术治疗或切除困难，但经术前放疗后，多数患者肿瘤缩小，术中肿瘤播散机会减少，切除率提高，术后生存率提高。

术后放疗还可以消灭残存病灶，提高局部控制率和存活率。

3. 保留功能器官

放疗可以在控制肿瘤的同时，尽量保留

患者的功能器官，如听力、视力、嗅觉等。相比之下，手术可能会切除部分或全部功能器官，严重影响患者的生活质量。

4. 适应症广泛

放疗适用于不同分期的鼻咽癌患者，包括早期、中期和晚期。

对于不能手术或不愿手术的患者，放疗也是一种有效的治疗手段。

5. 安全性高

随着放疗设备和技术的进步，放疗的副作用在逐渐降低。

放疗科医生会根据患者的具体情况，制定个性化的放疗方案，确保放疗的安全性和有效性。

四、放疗的副作用与恢复

虽然放疗在鼻咽癌治疗中具有显著优势，但也可能对正常组织和器官造成一定的损伤。常见的副作用包括皮肤反应(红肿、脱屑、瘙痒)、味觉、咽喉、嗅觉和听力变化、口干及吞咽困难、疲劳等。这些副作用在治疗后多数会逐渐减轻或消失。

放疗结束后，一些副作用可能会持续一段时间。患者需要遵循医生的建议，进行恢复和康复护理。

这可能包括定期的复查和监测、适当的营养摄入、保持良好的口腔卫生、保护皮肤等措施。

五、放疗技术的发展

随着放疗设备和技术的进步，鼻咽癌的放疗效果在不断提高。目前，鼻咽癌的放疗方法包括普通放疗、调强适形放疗、X 刀(或伽马刀)、图像引导放疗等多种。

这些新技术在提高放疗效果的同时，也降低了放疗的副作用。

六、长期监测与随访

鼻咽癌患者在放疗后需要进行长期的监测和随访。

这包括避免暴露在有害物质和环境因素中，如长期暴露在有害化学物质和烟雾中，降低吸烟和酗酒的频率，保持健康的饮食和生活方式，加强免疫系统的功能等。

放疗科医生会根据患者的具体情况，制定个性化的随访计划，包括定期的复查和监测、必要的检查和治疗等。

通过长期的监测和随访，可以及时发现和处理放疗后的并发症和复发情况，提高患者的生存率和生活质量。

七、结语

综上所述，鼻咽癌由于其特殊的病理特征和生理位置，手术治疗难以完全切除肿瘤且风险较高。而放射治疗作为鼻咽癌的首选治疗方法，具有局部控制效果好、保留功能器官、适应症广泛、安全性高等优点。

因此，鼻咽癌患者在选择治疗方法时，应首选放疗而非直接手术切除。

(作者单位：广西梧州市红十字会医院)

放疗前后，患者须知与心理准备

□ 孙爽

放疗，全称为放射治疗，是利用放射线的能量来杀死肿瘤细胞的一种局部治疗方法，是恶性肿瘤治疗的重要手段之一。放疗过程涉及多个方面，患者在放疗前后的准备和心理调适对于治疗效果和康复至关重要。

以下是患者在放疗前后需要了解和准备的事项，以及心理准备的建议。

一、放疗前的准备

1. 心理准备

树立信心：放疗是一个相对漫长的过程，患者需要树立战胜疾病的信心，相信医生的治疗方案能有效控制肿瘤。

调整心态：放疗期间可能会出现一些副反应，患者需积极面对，做好克服困难的心理准备。

了解治疗流程：在开始放疗前，患者应了解放疗的基本原理、治疗流程、可能出现的副作用及注意事项，以便更好地配合医生进行治疗。

2. 生活习惯调整

饮食：保持营养均衡，食用清淡、易消化的食物，避免食用辛辣、油腻和高糖的食物，以减少胃肠道负担。

作息：保持规律的睡眠，避免熬夜，保证充足的休息。

衣物：选择宽松、柔软、方便脱卸的衣物，避免穿紧身衣物，以保护放疗部位的皮肤。

3. 个人卫生

放疗前做好个人卫生，如洗澡、理发、剃须(使用电动剃须刀)、剪短指甲，拔除不健康的牙齿。

摘除金属饰品，如假牙、气管切开的金属套管、金属避孕环等，以免影响放疗效果。

4. 放疗部位保护

放疗前医生会在放疗部位的皮肤上画上红色的定位标识线，这些线不能擦洗，如标记线变淡或模糊不清时要及时告诉医生。保持放疗部位皮肤的清洁，避免摩擦和抓搔。

二、放疗期间注意事项

1. 皮肤护理

放疗会对皮肤造成一定损伤，放疗期间应避免局部沾水，以免引起皮肤感染。在医生指导下使用生理盐水湿敷局部皮肤，缓解不适症状。

避免使用肥皂、药粉、药剂、香水、化妆品等刺激性物质接触放疗部位的皮肤。

2. 饮食与营养

放疗期间继续保持清淡、易消化的饮食，避免辛辣、油腻和高糖食物。

为了防恶心、呕吐，放疗前后半小时内尽可能不吃太多东西。

3. 口腔卫生

保持口腔清洁卫生，饭后及时漱口，使用清洁的温水进行漱口，避免口腔溃疡。

4. 休息与活动

放疗期间注意休息，避免剧烈运动，以免加重身体负担。在放疗前后卧床休息或静坐半小时以上，有助于身体恢复。

三、放疗后的护理与康复

1. 皮肤保护

放疗结束后，继续保护放疗部位的皮肤，避免使用刺激性药物和护肤品。放疗后一年之内，不要让放疗部位直接暴露在阳光下。

2. 定期复查

放疗结束后，患者应定期进行复查，包括血常规、肝功能等，并按时回医院复查，带好相关病历和检查资料。

3. 心理调适

放疗后，患者可能会经历身体和心理的双重压力，家属应给予鼓励和支持，帮助患者树立积极的心态。

患者可以通过听音乐、看书等方式缓解压力，保持心情舒畅。

放疗是一个复杂而漫长的过程，患者在放疗前后的准备和心理调适对于治疗效果和康复至关重要。

通过了解放疗的基本原理和注意事项，积极配合医生的治疗，患者可以更好地应对放疗带来的挑战，促进身体的康复。

(作者单位：河北省承德市第三医院)