

# 如何应对辐射损伤及防护措施

□ 丛方慧

放射医学与放射治疗作为现代医学的重要分支,在治疗恶性肿瘤等疾病方面发挥着不可替代的作用。然而,随着放射性物质或辐射器具的应用,辐射损伤成为了一个不容忽视的问题。

本文将从认识辐射、防护措施及应对辐射损伤的方法三个方面进行科普。

## 一、认识辐射

辐射分为非电离辐射和电离辐射两大类。非电离辐射包括无线电波、微波、红外线、可见光及紫外线等,它们不会直接损伤DNA,但长时间暴露可能对皮肤和眼睛造成伤害。而电离辐射,如X射线、 $\gamma$ 射线以及放射性物质发出的阿尔法粒子、贝塔粒子等,能够直接使DNA发生电离,进而对人体细胞和组织造成损伤。

## 二、防护措施

### 1. 远离辐射源

减少接触高强度辐射源的时间和距离是预防辐射损伤的首要措施。在日常生活和工作中,应尽量避免长时间接触微波炉、电视、电脑等电子设备,并减少到医院接受X光、CT等放射性检查的次数。对于放射治疗患者,应严格遵循医生的指导,避免非必要的辐射暴露。

### 2. 穿戴防护装备

在可能暴露于核辐射或放射治疗的区域,应穿戴专业的防护服和面罩,以减少辐射对皮肤和呼吸系统的直接损害。此外,对于放射治疗患者,医生也会根据具体情况为其选择合适的防护用品,如防护垫等。

### 3. 保持良好生活习惯

良好的生活习惯对于增强身体对辐射的抵抗力至关重要。保证充足的睡眠、合理的饮食以及适当的体育锻炼,都有助于提高身体免疫力,从而减轻辐射对身体的损伤。同时,避免长期处于高压和焦虑状态,也有助于维持体内分泌平衡,减少辐射的敏感性。

## 三、应对辐射损伤的方法

### 1. 及时治疗

对于已经发生的辐射损伤,应及时就医并接受专业治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,包括使用药物促进细胞修复、减轻炎症反应等。

### 2. 皮肤护理

放射治疗过程中,患者可能会出现皮肤红肿、疼痛等副作用。为减轻这些症状,患者应保持照射野皮肤的清洁干燥,避免使用刺

激性强的洗涤用品,并穿着柔软宽松的内衣。同时,可以使用一些具有保湿和修复功能的护肤品来缓解皮肤不适。

### 3. 口腔护理

放射治疗还可能引起口咽干燥、疼痛等症。为减轻这些不适,患者应保持口腔湿润,多饮水或使用口腔喷雾。若出现严重的粘膜反应,如口腔溃疡等,应及时就医并遵医嘱进行治疗。

总之,放射医学与放射治疗在医学领域具有重要地位,但其伴随的辐射损伤问题也不容忽视。

通过正确认识辐射、采取有效的防护措施以及及时应对辐射损伤的方法,我们可以最大程度地减少辐射对身体的伤害,保障患者的健康和平安。

(作者单位:河北省承德市隆化县中医医院)

# 妇科炎症的定期复查与调理

□ 郭春梅

妇科炎症是女性常见的健康问题,常表现为白带异常、外阴瘙痒、下腹痛等症状。它不仅影响女性的生活质量,还可能引发更严重的健康问题,如宫颈糜烂、盆腔炎等。传统的中医调理方法,通过内外兼治,能够有效缓解妇科炎症,帮助女性恢复健康。

## 二、外用药物,直接作用

除了内服中药,中医还常使用外用药物进行局部治疗。苦参、黄柏、蛇床子等中药材煎水后,可通过外洗或坐浴的方式直接作用于患处,减轻炎症和瘙痒。

这种方法直接有效,能够迅速缓解外阴瘙痒、白带异常等症状。

## 三、针灸疗法,调和气血

针灸是中医的特色疗法之一。通过针刺三阴交、气海、关元、足三里等穴位,可以调和气血,促进局部血液循环,增强机体免疫力,有助于炎症的吸收和消退。

针灸疗法对于痛经、月经不调等妇科炎症相关症状也有显著的改善作用。

## 四、拔罐疗法,疏通经络

拔罐疗法通过在肾俞、命门、关元俞、大

肠俞等穴位进行拔罐,有助于促进气血流通,消除局部的寒湿或瘀滞,辅助缓解盆腔区域的紧张和疼痛。

拔罐疗法不仅能够改善妇科炎症的症状,还能增强体质,提高抗病能力。

## 五、饮食疗法,调理体质

中医认为,饮食对于调理身体有着重要的作用。妇科炎症患者应根据自身体质调整饮食。

湿热体质者应避免油腻和辛辣食物,如炸鸡、辣条、芥末等;阴虚体质者应多食用滋阴食物,如枸杞、银耳、雪梨等。

同时,多吃富含维生素C、E以及锌的食物,如猕猴桃、坚果等,有助于提高机体抵抗力,辅助身体对抗致病菌。

## 六、保持个人卫生,预防复发

除了中医调理,保持个人卫生也是预防

和治疗妇科炎症的重要措施。女性应保持外阴清洁干燥,勤换内裤,并使用温和无刺激性的洗液清洗外阴。避免使用碱性洗液清洗阴道,以免破坏阴道的酸碱平衡。同时,避免过度劳累,保证充足睡眠,有利于身体恢复。

## 七、定期复查,监测病情变化

妇科炎症的治疗是一个长期的过程,患者需要定期复查,监测病情变化。通过B超、白带常规等检查,及时发现并处理可能存在的并发症,确保治疗效果。

总之,中医调理妇科炎症以其独特的优势,为女性提供了有效的治疗选择。

通过内服中药、外用药物、针灸、拔罐、饮食疗法等多种方法,中医能够全面调理女性身体,帮助女性告别妇科炎症的烦恼。

(作者单位:河北省张家口口市涿鹿县五堡中心卫生院)

# 心病也需心药医:患者心理学的奇妙作用

□ 李兴艳

在医学的广阔领域中,除了药物与手术这些直观的治疗手段外,患者心理学正逐渐成为一股不可忽视的力量。它像一股温暖的风,吹散了患者心中的阴霾,为治疗疾病提供了全新的视角和方法。正如古语所言,“心病还须心药医”,在现代医学的框架下,患者心理学的奇妙作用正日益显现。

## 一、情绪与疾病的紧密联系

情绪与健康之间有着千丝万缕的联系。长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪,不仅会影响患者的生活质量,还可能直接导致或加剧某些身体疾病,如心血管疾病、免疫系统疾病等。患者心理学通过研究这些情绪因素,帮助医生更好地理解患者的心理状态,从而制定更加全面、个性化的治疗方案。

## 二、认知行为疗法:改变思维,改善健康

认知行为疗法(CBT)是患者心理学中常用的一种治疗方法。它帮助患者识别和改变消极的思维模式和行为习惯,从而改善情绪状态,增强应对生活挑战的能力。例如,对于慢性疼痛患者,CBT可以教会他们如何以更积极的方式看待疼痛,减少疼痛对日常生活的影响,甚至在某些情况下减轻疼痛程度。

## 三、心理干预:提升治疗效果的催化剂

在癌症、心脏病等重大疾病的治疗过程中,心理干预显得尤为重要。通过心理咨询、支持小组等形式,患者可以获得情感上的支持,减轻治疗过程中的恐惧和不安。研究表

明,接受心理干预的患者往往能更好地配合治疗,提高生活质量,甚至在生存率上也有所提升。这种“心药”的作用,是单纯药物治疗难以替代的。

## 四、正念冥想:心灵的自我疗愈

正念冥想作为一种源自东方的心理实践,近年来在西方医学界也受到了广泛关注。它通过引导患者专注于当下,接受而不评判自己的感受和思想,从而达到减轻压力、提升情绪调节能力的目的。对于失眠、焦虑、慢性疼痛等患者而言,正念冥想提供了一种非药物的自我管理策略,帮助他们找回内心的平静与力量。

## 五、社会支持系统:构建康复的坚固后盾

人是社会性动物,良好的社会支持系统是促进康复的关键因素之一。患者心理学强调建立包括家人、朋友、医护人员在内的广泛支持网络,为患者提供情感、信息和实际帮助。这种社会性的“心药”,能够增强患者的归属感和自信心,促进身心全面康复。

总之,患者心理学以其独特的视角和方法,为治疗“心病”提供了丰富的“心药”。它教会我们,真正的健康不仅仅是身体上的无病无痛,更是心灵上的平和与喜悦。在未来的医学实践中,患者心理学将继续发挥其不可替代的作用,为人类的健康福祉贡献智慧与力量。让我们携手并进,用心治愈心,共同迎接更加美好的健康未来。

(作者单位:河北省第六人民医院)

# 急性胰腺炎:从预防到治疗的全方位解析

□ 马连国

关疾病。

1.减少诱因:急性胰腺炎的诱因包括胆道疾病、酒精、胰管阻塞、十二指肠降段疾病、手术与创伤、代谢障碍、药物、感染等。应纠正不良习惯,禁止饮酒,保证饮食规律,以预防疾病发作。

2.饮食调理:养成合理的饮食结构,尽量做到一日三餐,定时定量,以温性和营养丰富的食物为主,避免高脂、高蛋白饮食,以减少高三酰甘油血症的发生,从而预防胰腺循环障碍和胰腺炎。

3.劳逸结合:避免过度劳累或长时间熬夜,以免导致免疫力低下,容易诱发急性胰腺炎。

4.控制疾病:如果自身患有高血脂、糖尿病等慢性疾病,应积极控制血糖和血压,以降低急性胰腺炎的发生风险。

## 三、急性胰腺炎的临床表现

急性胰腺炎的临床表现以急性上腹痛为主要特征,疼痛多位于中左上腹甚至全腹,可放射至背部。此外,患者还常伴有恶心、呕吐、轻度发热等症状。随着病情的发展,部分患者可见急性多器官功能障碍及衰竭的表现。

## 四、急性胰腺炎的诊断

急性胰腺炎的诊断依赖于临床表现、实验室检查及影像学检查等多个方面。血清淀粉酶和脂肪酶是诊断急性胰腺炎的重要标志物。影像学检查如腹部超声、CT和MRI等有助于明确胰腺及周围脏器的病变情况。

## 五、急性胰腺炎的治疗

急性胰腺炎的治疗方法包括一般治疗、药物治疗、内镜治疗和手术治疗等。

1.一般治疗:遵医嘱禁食,进行肠外营养或空肠营养支持,维持水电解质平衡和加强

监护。

2.药物治疗:包括抑制胃酸分泌药物、解痉镇痛药物和抗菌药物,以抑制胰腺分泌和控制感染。

3.内镜手术治疗:对于胆源性胰腺炎,需要在发病后的24-72小时内进行内镜手术治疗,以清除胆管结石,恢复胆道通畅。

4.手术治疗:对于以上治疗无法缓解症状或伴有并发症的患者,需要尽早接受外科手术。

急性胰腺炎作为一种高死亡率的疾病,其预防和治疗至关重要。通过减少诱因、调整饮食、劳逸结合、改善生活条件和控制相关疾病,可以有效预防急性胰腺炎的发生。一旦出现急性胰腺炎的症状,应及时就医,遵医嘱进行治疗和调养。

(作者单位:河北省唐山市迁西康力医院)

急性胰腺炎是一种复杂的消化系统急症,其病因多样、发病机制复杂、临床表现多变且治疗难度大。本文将从预防到治疗对急性胰腺炎进行全方位解析,以帮助公众更好地了解这一疾病。

## 一、急性胰腺炎概述

急性胰腺炎是多种病因导致胰腺组织自身消化、水肿、出血及坏死等炎性损伤的急性过程。根据病情严重程度,可分为轻症急性胰腺炎(MAP)、中度重症急性胰腺炎(MSAP)、重症急性胰腺炎(SAP)及危重症急性胰腺炎。其中,MAP预后良好,但SAP和CAP往往伴随着高死亡率及多器官功能障碍,需引起高度重视。

## 二、急性胰腺炎的预防

预防急性胰腺炎的关键在于减少诱因、调整饮食、劳逸结合、改善生活条件和控制相