

有关肿瘤放疗，你要知道这些知识

▲ 四川友谊医院 王潇

近年来，随着医疗水平的不断提升，放疗作为肿瘤治疗的三大手段之一，也受到了社会的广泛关注。

肿瘤放疗的原理是什么？

肿瘤放疗利用放射线的能量破坏肿瘤细胞的 DNA，导致肿瘤细胞死亡。放射线包括 X 射线、质子束、电子束等，具有穿透性和能量释放性，能够穿透到肿瘤的深部组织。在放疗过程中，通过精确的定位和剂量计算，将放射线聚焦于肿瘤部位，最大限度地杀伤肿瘤细胞，同时减少对周围正常组织的损伤。

肿瘤放疗的优势有哪些？

临床常依据患者的实际病情采用不同的放疗方案，达到一定的治疗效果，具有显著优势。第一，控制肿瘤生长和扩散，提高局部控制率，从而降低复发率；第二，对患者身体的创伤相对较小，放疗不需要开刀，并不会产生明显的创伤，患者术后恢复较快；第三，在临床治疗过程中，常与其他治疗方式相结合，如化疗、靶向、手术治疗等，能极大程度上提高肿瘤治疗的效果；第四，针

对无法进行手术或者化疗的患者，可采用姑息放疗方法，能缓解患者的症状，提高生存质量。

肿瘤放疗的适应证有哪些？

并不是所有肿瘤都适合放疗，在接受放疗之前，患者需与医生进行充分有效的沟通，以制定具体的治疗方案。

单纯放疗 包括早中期鼻咽癌、早中期口咽癌、早期舌癌和喉癌、早期宫颈癌、早期霍奇金病等。

放疗联合手术 有早中期颅内肿瘤、中晚期头颈部肿瘤、中晚期食管癌、中晚期直肠癌等，能一定程度上缩小肿瘤范围，提高手术切除的成功率和患者的生存率。此外，对于乳腺癌、胃癌、直肠癌、肝癌等，通常以手术治疗为主，在术后辅助采用放疗，能达到杀死残留肿瘤细胞、巩固手术治疗效果、降低复发率的目的。

放疗联合化疗 包括各期的小细胞肺癌、中晚期霍奇金病、各期恶性淋巴瘤等，能迅速杀死快速生长的癌细胞，控制肿瘤的生长和扩散。

可能出现哪些不良反应？

肿瘤放疗的不良反应因不同的放疗方式和患者个体差异而有所不同，常见有消化系统、皮肤、神经系统等，具体如下。

消化系统不良反应 部分患者在放疗后可能会出现恶心、呕吐、食欲下降等消化系统不良反应。

皮肤损伤 初期照射区域皮肤发红，后期部分患者会出现皮肤干燥、瘙痒等表现，一些患者会出现脱皮、糜烂、色素沉着等情况，通常会在放疗结束后逐渐消失。

全身症状 放疗过程中，部分患者可能会出现头昏、乏力倦怠、精神萎靡等不良反应。

其他不良反应 肿瘤放疗患者根据照射部位不同，会出现不同的不良反应，如：头颈部肿瘤放疗期间会出现口腔黏膜损伤，引起口腔内溃疡、疼痛、咽喉部疼痛导致进食困难，照射颅脑会导致局部脱发、照射胸部会引起咳嗽等。但这些副反应随着放疗结束，会逐渐恢复消失。

放疗期间注意事项

在肿瘤放疗时，患者需要注意以下几点，

能在提高治疗效果的同时，加快身体恢复的进程。

充分与医生沟通交流 在放疗前，患者需要与医生充分沟通，了解放疗的原理、适应证、剂量和时间等信息，以便更好地配合治疗。

保护照射野 在放疗过程中，患者需要注意保护照射野内的皮肤和组织，避免受到暴晒、冷热刺激等损伤。

避免剧烈运动 放疗期间，患者需保证足够的休息时间，避免剧烈运动，以免影响照射效果。

进行饮食和生活调节 患者需注重饮食和生活调节，构建均衡的饮食结构，多补充蛋白质、维生素等身体所需营养素，并积极改善熬夜、抽烟、喝酒等不良嗜好，以此减少对放疗效果的影响。

身体情况监测 需每日细心监测身体出现的异常情况，及时同医生进行沟通，采取针对性解决措施。

总而言之，在接受放疗前，患者要结合医生的专业建议制定个体化的治疗方案，能极大提升患者治疗效果，降低复发可能性。

肾结石反反复复，会变成肾癌吗

▲ 广东省吴川市人民医院 宁康荣

我们都知道肾结石属于一种良性疾病，由于结石堵塞尿路导致尿液无法正常排出，从而引起一系列不适症状如疼痛、血尿等，若肾结石反反复复，患者未能及时治疗或病情控制欠佳时，最终可导致反复的尿路感染，严重者有可能变成肾衰竭，甚至肾癌。

在临床上，肾结石和肾癌有着相似的临床症状

肾结石的临床表现多种多样，腰痛和血尿是常见的典型症状，40% ~ 50% 的肾结石患者有腰痛症状（是由于结石造成肾盂梗阻所致）。此外，有些患者还会以发热、无尿等原因就诊。也有不少患者没有任何症状，只在体检时偶然发现。

大多数肾癌患者是由于健康体检时被发现，多为无症状肾癌。有症状的患者中最常见的症状是腰痛和血尿，少数患者以腹部肿块就诊。

若肾结石反反复复，会变成肾癌吗？

部分患者由于未能及时治疗彻底或因环境因素、饮食因素的影响，可导致肾结石反反复复发作，从而导致尿路感染也反复发作，由于慢性炎症刺激和机械性刺激可刺激肾实质泌尿小管局部黏膜上皮增生、变性，有可能引起肾脏癌变，演变成肾癌。

肾癌的病因都包括什么？

现代医学认为肾癌的病因尚不清楚，目前比较公认的危险因素包括吸烟、肥胖及高脂饮食、高血压等，其他尚有环境、职业、饮食、家族遗传等因素，亦与激素、黄曲霉毒素、放射线、病毒有关。

所以患者应重视自身病情、定期体检，早发现、早诊断、早治疗，避免病情经久不愈导致严重后果。

肾结石能被治愈吗？

如果肾结石能被及早诊断并进行规范治疗，多数患者治疗效果较好。如果是直径 ≤ 6 mm 的结石，大部分能自行排出。患者

只要在生活中遵医嘱配合良好的饮食生活习惯，能显著减低肾结石的复发。

哪些肾结石需要密切随访复查

1. 一般来说，直径小于 6 mm 的肾结石可自行排出体外，因此无须处理。如果此前没有输尿管狭窄、没有尿路感染、以前曾有过自行排出尿结石的患者，只需要密切随访观察。

2. 若患者肾结石在 6~10 mm，但没有引起明显血尿、明显腰酸、反复尿路感染和肾盂积水，则只需复查随访。

3. 一般身体情况较差，手术风险极大或者无法耐受手术者，没有引起严重血尿、腰酸、尿路感染、肾盂积水且肾功能正常的直径 10 mm 以上肾结石患者，需要定期复查。如果肾积水加重影响肾功能，就需要行经皮肾盂穿刺引流术或者输尿管支架管置入术以保护肾功能。

肾结石患者在日常生活中有哪些需要注意的地方？

在饮食上应注意多饮水，以每日摄水量在 2000 ml 以上为宜，以便结石的排出和减少结石形成。注意调整饮食结构，维持饮食营养的平衡，避免饮用浓茶、咖啡等饮品，避免食用菠菜、番茄、坚果及含嘌呤多的食物（如动物内脏、猪肉、牛肉、鱼等）。此外，还应限制盐、蛋白质的摄入，增加新鲜蔬菜水果的摄入。既往曾患过肾结石的患者定期到专科医院或体检机构复查，监测病情变化。

由于肾结石病因复杂，成分多样，症状表现也各有不同，治疗的方法有很多且有很强的专业性，需医生根据患者的具体情况，综合分析，制定不同的治疗方案，避免病情反复发作造成不可挽救的后果。因此，得了肾结石或体检中偶然发现患有肾结石后，建议及时到正规医院就医接受个体化治疗。

卒中后肢体功能障碍的日常保健穴位

▲ 陕西省铜川市人民医院 海锋巍

高血压、动脉硬化、各种脑血管病以及风湿性心脏病、心房纤颤、细菌性心内膜炎等，均可发生卒中。

卒中后遗症是指急性脑血管发病后，遗留的以半身不遂、麻木不仁、口眼歪斜、言语不利为主要表现的一种病症。其中，手指屈伸不利是卒中偏瘫主要的后遗症之一，主要表现为手指处于病理性屈曲，不可正常伸直的状态。面对卒中后遗症肢体功能障碍，日常保健穴位处方有哪些呢？本文就详细介绍给大家介绍一下！

三阳络穴能够防治卒中后遗症——手指屈伸不利。我们知道，我们的手指能够活动与控制手指活动的肌肉的正常功能密切相关，如伸拇指肌控制拇指的伸直，指伸肌控制食、中、无名指的伸直，伸小指肌控制小指的伸直，这三条肌肉的肌腱向上融合，正好交错于三阳络。所以通过对三阳络的刺激，可以间接调控这三条肌肉的功能，治疗手指的屈伸不利。除了使用前臂的三阳络穴，还可以配合使用合谷穴。合谷穴所在位置有两条肌肉，分别是第一骨间背侧肌与拇长展肌，这两条肌肉影响手指的屈伸功能。按揉合谷穴，可通过调节这两块肌肉的力量以缓解手指屈伸不利的状态。

在日常生活中，坚持使用以下两个穴位操作方法可以较好的缓解手指屈伸不利。

弹拨三阳络 用一侧手的拇指指端置于另一侧手的三阳络上，施以由轻到重的力量，按到一定深度能感觉到三阳络下斜行的肌腱后，点按下去使局部出现轻微酸胀感，后用上臂的力量带动拇指左右匀速缓慢地摆动，每次操作 30~50 下，每天 2~4 次。

点揉合谷穴 张开手掌，一手的拇指指端立起放在另一手的合谷穴处，其余四指置于手背上起固定作用。施加由轻到重的力量按压合谷穴，直到局部出现明显的酸胀感，保持 3~5 秒，然后顺时针揉 15~20 秒，反

复操作 10~15 次，左右手交替，每天按揉 3~5 次。

卒中偏瘫患者长期不能运动，下肢容易出现萎软无力。此时，大腿、小腿的肌肉力量脆弱，致使患者站立、运动都愈加困难。所以，增强下肢肌肉力量才能使卒中偏瘫患者有重新站起来的机会。下肢肌肉包括覆盖在大腿和小腿表面的肌肉群，治疗时我们通常先增强大腿的肌肉力量，因为人体的站立与行走，主要靠大腿肌肉“贡献”的力量。当大腿的肌肉力量增强了，可以辅助患者做主动运动，对于大腿小腿力量的增强都有较好的帮助。

点揉髀关穴。对于卒中后遗症留下的下肢萎软无力可以选择点揉该穴位，操作时患者取仰卧位、屈曲下肢，按摩者用一手拇指指端点按髀关穴，力量由轻到重，并保持一定的的力度点按 5~10 秒，顺时针揉 10~15 秒，然后伸直下肢，反复操作 30~50 次，每天 2~4 次，以髀关穴有明显的酸胀感为宜。

另外，特别需要提醒的是，在卒中偏瘫后遗症的康复治疗过程中，除用常法取穴外，多采用针刺某些特效穴确能提高疗效，在针刺手法上，要求每针都能出现酸痛胀或定向走窜的感觉，对有些穴位，如软瘫针隐血时应让患肢出现抽动抬腿动作则疗效会明显迅速。

