

关于“放疗”，这些知识你了解吗？

▲海南医学院第一附属医院放疗科 杨屏

放射肿瘤治疗，简称放疗，是目前临床上恶性肿瘤治疗的主要方式之一，又被称之为肿瘤疾病治疗手段的“三把斧”之一，其他“两把斧”分别为手术和化疗。老百姓多将该治疗方式称之为“照光”“烤电”。在过去，由于该治疗手段能量强度较差，定位精准度低，多只被当作辅助治疗手段。随着近年来临床医学技术、设备的不断发展，放疗技术有了质的飞跃，其在肿瘤治疗地位中也逐渐提高，据统计，约有 70% 的恶性肿瘤患者需要接受放疗。但是多数患者对放疗的治疗原理不是很了解，会出现许多担忧，诸如很多人担心放疗是否会给患者造成不必要的痛苦，放疗过程是否会对机体其他部位造成误伤，放疗是否会诱发诸多副作用等，本文将对放疗相关小知识简要科普如下。

什么是放疗

放疗的全程为“放射肿瘤治疗”，其治疗恶性肿瘤的主要机理为通过射线的电离辐射杀伤肿瘤细胞，该辐射线具有较高的能量，可以诱导器官、组织生物学改变，进而导致细胞 DNA 结构发生变化，对细胞的分裂、增殖起到阻止、破坏的效果，使细胞不再生长，促进癌细胞的消亡。

放疗又分为根治性放疗、辅助性放疗、姑息性放疗三大类，根治性放疗主要针对早期鼻咽癌、宫颈癌患者，通过该治疗方式使其痊愈。辅助性放疗

主要针对术后患者，通过放疗减少局部复发率，延长患者的生存时间，对于肿瘤体积过大者，也被应用于术前，通过放疗将瘤体体积缩小，再给予手术治疗切除。而姑息性放疗主要针对晚期肿瘤患者，能够通过该治疗方式使瘤体体积缩小，减轻肿瘤对机体的压迫，起到止血、止痛等疗效，使患者的生存质量得到改善。

放疗的过程

对于患者而言，接受放疗的过程就是在治疗床上固定位置躺好接受射线照射，整体治疗过程是无痛的。而具体的固定方式需要根据肿瘤的位置进行调整，患者只需要在医生的指导下保持体位即可。唯一需要注意的是，对于胸部与腹部的肿瘤，会在呼吸的过程中，由于呼吸活动度，使肿瘤位置可能发生改变，需要控制好肿瘤的移动范围。与此同时，医生根据患者肿瘤部位、位置等确定好照射区域，制定好放疗计划，对射线的强度、角度进行调整，尽可能将射线在肿瘤组织上集中聚焦，减少对周围正常组织的照射，使肿瘤细胞 DNA 被破坏，导致其失去生长、增殖的能力，进而起到促进肿瘤细胞死亡的效果。虽然看起来治疗过程十分简单，但事实上，整体治疗过程需要精准而复杂的设计。

放疗可能引发的副作用

放疗会对正常组织造成一定的影

响，这是诱发副作用产生的主要原因。这种副作用具有一定的个体差异性，同时，肿瘤的位置不同所引发的副作用也不同。常见的症状包括局部脱发、味觉丧失、口干、皮肤色素沉着、身体燥热、疲累等。随着近年来放疗技术的不断改进，虽然放疗仍然会诱发相应的副作用，但多在治疗一段时间后或给予相应的干预措施后而有所恢复。现代放疗技术能够将晚期癌症患者的生存周期显著延长，因此，应给予他们足够的信心，使其积极配合治疗。对于放疗期间出现不适者，应及时与医生沟通，探究有效的方式缓解副反应。

放疗后患者注意事项

定期回院复检 严格遵照医嘱定期回院接受复查，并根据复查结果调整治疗方案。

机体的生理功能恢复 健康饮食、合理运动、做好日常自我管理，有利于机体的生理功能恢复。

营养保障 饮食应以富含高维生素、高蛋白且易消化吸收的食物为主。多数患者应增加绿豆、鲜藕、鸭梨、莲子、银耳、香菇等食物的摄入。根据肿瘤位置的不同，再个性化的选择相应的食物。如对于接受头部放疗治疗者，应多食用酸枣、海带、红枣、花生、栗子、核桃等具有益智安神、滋阴健脑功效的食物。

支气管镜的三种麻醉方式

▲江西省赣州市第五人民医院 李玲苇

随着医学技术的不断发展，支气管镜检查已经成为了诊断和治疗支气管疾病的重要手段。为了消除或减轻患者的焦虑和不适，增强患者对于该内镜操作的耐受性、满意度与依从性，最大限度地降低操作过程中发生损伤和意外的风险，为支气管镜操作提供最佳的诊疗条件，在进行支气管镜检查时，患者往往需要接受麻醉处理。本文将介绍支气管镜常见的麻醉方式和全身麻醉后的注意事项，希望对患者有所帮助。

支气管镜常见麻醉方式

支气管镜常见有三种麻醉方式，分别是表面麻醉、镇静麻醉和全身麻醉。

表面麻醉 良好的表面麻醉可明显减轻患者痛苦，为术者提供良好的操作条件，减少术中并发症发生。利多卡因是目前常用表面麻醉药。利多卡因的使用主要有下述方法：喷雾法或雾化吸入法、气管内滴注法、含漱法、环甲膜穿刺法。利多卡因气雾剂具有表面麻醉方便、效果好、定量准确、副作用小等特点，近年已成为（支）气管镜表面麻醉的主要方法，单纯表面麻醉仅适用于患者耐

受能力强且操作简单的气管镜诊疗。

镇静麻醉 表面麻醉虽可降低气管镜检查的应激反应，仍有部分患者因紧张、恐惧而出现窒息、呼吸困难等，因此宜在表面麻醉的基础上给予镇静及适量镇痛药物，使患者处于轻、中度镇静水平，并保留患者的自主呼吸。表面麻醉与镇静镇痛药物联合的优势是在局部麻醉基础之上镇静药物可以减轻患者的不适感，消除不良记忆，对应激导致的并发症有预防作用。缺点则是减轻患者不适感和消除不良记忆的效果不稳定，患者可能仍有体动、呛咳等反应，影响检查和治疗，医患配合可能不如单纯局部麻醉效果好，长时程检查和治疗时风险会增加，由于个体差异，合适的镇静深度较难掌握。

全身麻醉 尤其是耐受较差的患者，操作复杂、操作时间长的患者更适用于全身麻醉，全身麻醉适用范围更加广一些，进行一些损伤风险大或者需要精确定位的操作必须要在全身麻醉下进行。麻醉医生会根据气管镜诊疗的操作要求为患者制定麻醉方案。方案一般分为保留自主

呼吸全身麻醉，镇静镇痛下加用肌肉松弛药，并辅助应用气道管理工具（喉罩、气管导管、硬质气管镜等）的全身麻醉。

支气管镜全麻后的注意事项

恢复期的休息和饮食调整 支气管镜全麻后，患者需要有足够的休息时间，避免过度劳累。同时，饮食方面，建议食用清淡易消化的食物，避免刺激性食物，以防发生喉咙痛、咳嗽等症状。

注意体温和血压的变化 全麻恢复期，体温和血压可能会出现一些波动，因此，需要密切关注自身的身体反应，如有异常，应及时向医生反映。

防止出现呼吸困难等症状 全麻后，部分患者可能会出现呼吸困难、胸闷等症状，应尽快就医，以免病情加重。

总之，支气管镜检查是一种重要的诊断和治疗手段，而正确的麻醉方式是确保检查顺利进行的关键。每种麻醉方式都有其适用范围和优缺点，应根据患者的具体情况和医生的建议来选择合适的麻醉方式，并注意术前的准备工作和术后的恢复工作。

高血压患者更要重视营养护理

▲山东省东营市第二人民医院 张美玲

高血压是一种常见的慢性病，也是心脑血管疾病的重要危险因素。其发生与遗传、环境、生活方式等多方面因素有关，其中饮食习惯是影响高血压的重要因素之一。高血压患者如何进行合理的营养护理，是提高生活质量、预防并发症、控制血压的关键。

营养护理是控制血压的重要手段之一，也是预防并发症的有效方法之一。高血压患者的饮食应该遵循以下几个原则和建议：

食盐的限制和钾钙的补充 食盐是血压升高的主要诱因之一，高血压患者应该控制每日食盐的摄入量，一般不超过 6 克，同时减少食用咸菜、腌制品、酱油等高盐食物。钾钙是降压的重要营养素，高血压患者应该多吃富含钾钙的食物，如香蕉、土豆、菠菜、芹菜、牛奶、豆制品等，以平衡体内的电解质，促进血管舒张，降低血压。

合理膳食、科学食养、吃动平衡 高血压患者的饮食应该均衡、多样、适量，遵循“谷、豆、菜、果、肉、奶、油、盐”的比例，保证每日摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等。同时，患者的食养应该科学、规范、个性化，根据自己的体质、病情、年龄、性别等因素，选择适合自己的食物和食法，避免盲目跟风、乱用偏方。此外，吃动应该平衡、适度、有序，根据自己的能量消耗和摄入，调整饮食的数量和质量，同时配合适当的运动，如散步、慢跑、太极拳等，以控制体重、增强体质、改善血液循环。

饮食宜忌 宜多吃一些有利于降压的食物，如富含钾钙镁的食物（香蕉、土豆、菠菜、芹菜、牛奶、豆制品等），富含维生素 C 的食物（柑橘、西红柿、猕猴桃等），富含不饱和脂肪酸的食物（坚果、鱼类、橄榄油等），富含硫化物的食物（大蒜、洋葱、韭菜等），富含黄酮类的食物（茶叶、葡萄、苹果等）等。这些食物可以帮助血管舒张、抗氧化、抗炎、降低血脂、降低血压。忌吃一些可致血压升高的食物，如富含钠的食物（食盐、咸菜、腌制品、酱油等），富含胆固醇的食物（动物内脏、蛋黄、奶油等），富含饱和脂肪酸的食物（肥肉、黄油、奶酪等），富含嘌呤的食物（动物肝脏、海鲜、啤酒等），富含咖啡因的食物（咖啡、可乐、巧克力等）等。这些食物可以导致血管收缩，从而升高血压，并升高血脂、尿酸，刺激心脏。

总之，高血压患者应该根据自己的具体情况，制定合理的饮食计划，遵循食盐的限制、合理膳食，除此以外，还应戒烟限酒、规律作息，同时配合适当的运动和药物，监测血压、自我管理，以达到最佳的血压控制效果，降低心脑血管疾病的发生和发展的风险，提高生活质量和健康水平。