

肝硬化患者的饮食与生活调理

▲广东普宁市人民医院 陈明武

肝硬化属于常见的慢性肝病，导致患者肝功能逐渐减退，严重影响患者的日常生活。肝硬化患者的饮食和生活调理是治疗的重要组成部分，能促进患者肝脏功能的修复和再生，强化患者生活质量，而并发症的预防及家属的关爱也是患者战胜肝硬化疾病的关键性力量。

肝硬化患者的饮食原则

高蛋白饮食 肝硬化患者一般会伴有蛋白质代谢障碍，因此，需要摄入足够的优质蛋白质，如鱼类、瘦肉或者蛋类等，这些食物能够帮助患者维持肝功能的正常。同时，蛋白质能够促进肝细胞的修复和再生。

高维生素饮食 维生素在肝脏保护方面具有不可忽视的作用。肝硬化患者应多食用富含维生素的食物，如新鲜的蔬菜和水果等，以便增强患者肝脏的解毒能力和免疫能力。

低盐食物 肝硬化患者一般伴有水钠潴留，因此需要对患者的盐分摄入量进行严格管控，减轻患者腹水和水肿症状的发生。建议患者每日盐分摄入量在 2 克以下。

易消化食物 肝硬化患者的消化功能一般会受到影响，因此，应当选择易于消化的食物，如稀饭或者面条等，以此来减轻患者肝脏负担。

避免刺激性食物 肝硬化患者应严禁食用辛辣、油腻且生冷的刺激性食物，这些食物会使患者的肝脏损伤程度加重。

肝硬化患者的生活调理

规律作息 患者需保持规律的作息時間，避免过度熬夜和劳累，以此减轻肝脏负担，患者每天应保持 7~8 小时的睡眠时间。

适当运动 肝硬化患者也需要进行适当的运动，通过太极拳或者散步等运动，促进体内血液循环和新陈代谢，提高机体免疫能力。但要避免剧烈运动，以免造成肝脏损伤。

戒烟限酒 肝硬化患者需要戒烟限酒，减少烟酒对肝脏的伤害。烟草中的尼古丁和酒精会增加患者的肝脏负担，导致患者病情逐渐恶化。

科学家庭护理 家庭护理对肝硬化患者具有极大的帮助，家属应帮助肝硬化患者保持良好的生活习惯，关注患者的饮食情况，确保患者营养摄入的充足性。

心理支持 肝硬化患者一般伴有焦虑和抑郁等不良心理情绪，外界足够的支持和关心能够带领患者积极面对疾病治疗过程；患者也可以向专业心理咨询师寻求帮助，由专业心理咨询师为其提供心理疏导和相应的治疗。

定期体检 肝硬化患者需要定期体检，以便及时了解自己的肝脏功能基本情况和病情变化，患者应每半年进行一次全面体检，体检内容包括肝功能以及 B 超等多个项目。

肝硬化患者的并发症预防和处理

肝硬化患者的并发症主要表现在三个方面。

腹水 患者很容易出现腹水，因此要严格管控食盐摄入量，并据医嘱使用利尿剂。同时定期测量腹围和体重变化，及时掌握腹水变化情况。

消化道出血 属于常见并发症，应禁用过硬或过烫食物，减少食物对食管和胃底静脉的伤害。严格遵医嘱使用止血药，定期做胃镜检查。

肝性脑病 常见并发疾病，日常要确保大便通畅，遵医嘱使用降氨药物，定期检查神经系统。

综上所述，通过对肝硬化患者的饮食和生活调理情况进行科学管控，能够减轻患者的肝脏负担，因此，家属及社会各界应当给予肝硬化患者足够的支持，确保肝硬化患者能够获得科学且合理的治疗与护理。

放疗：降低乳腺癌复发风险的关键手段

▲广州医科大学附属番禺中心医院肿瘤科放射治疗部 梁锦钊

放疗的实施过程

乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤之一，其治疗方式的选择直接关系到患者的生存质量与预后。其中放射治疗（以下简称“放疗”）因其能有效降低局部复发风险、提高生存率，成为乳腺癌综合治疗中不可或缺的一环。

乳腺癌放疗的基本原理

放疗是利用高能射线或粒子束破坏癌细胞的 DNA 结构，阻止其分裂与增殖，从而达到杀死或抑制癌细胞生长的目的。乳腺癌放疗主要针对术后可能残留的癌细胞或潜在转移灶，特别是胸壁、锁骨上区域及内乳淋巴结等高风险部位，以减少局部复发的可能。

放疗在乳腺癌治疗中的角色

术后辅助治疗 早期乳腺癌患者术后常辅以放疗，以消灭可能存在的微小转移灶，降低局部复发率。研究表明，保乳术后联合放疗可使局部复发率从 20%~30% 降至 5%~10%。

局部晚期乳腺癌的解救治疗 对于无法手术或手术难度大的局部晚期乳腺癌，放疗可作为姑息性治疗，缓解症状，延长生存期。

转移性乳腺癌的姑息治疗 当乳腺癌发生骨、脑等远处转移时，放疗可针对转移灶进行精准打击，减轻疼痛，控制病情进展。

定位与计划制定 患者首先需接受 CT 模拟定位，确定肿瘤位置及周围正常组织的解剖结构。随后，医生根据定位信息制定个性化放疗计划，包括照射范围、剂量、角度等参数，以确保精准打击癌细胞，同时最大限度保护周围健康组织。

治疗实施 放疗通常采用分次照射的方式，即每日一次或数次，每次照射几分钟至十几分钟不等，整个疗程持续数周。现代放疗技术如三维适形放疗（3D-CRT）、调强放疗（IMRT）和图像引导放疗（IGRT）等，能更精确地控制射线分布，减少副作用。

副作用管理 放疗期间，患者可能会出现皮肤反应（如红肿、脱皮）、疲劳、乳房或胸壁水肿等副作用。医生会根据具体情况给予对症处理，如使用皮肤保护剂、止痛药等，并指导患者进行自我护理，如保持照射区域清洁干燥、避免摩擦等。

降低复发风险的关键因素

精准定位与剂量控制 先进的影像引导技术确保射线精准聚焦于肿瘤区域，避免“漏照”或“过照”，从而有效杀灭癌细胞，减少复发。

个体化治疗方案 根据患者的病理类型、分子分型、手术方式及身体

状况等因素，制定最适合的放疗方案，提高治疗针对性。

综合治疗模式 放疗常与手术、化疗、内分泌治疗或靶向治疗等联合应用，形成多学科协作的综合治疗模式，从不同角度攻击癌细胞，提高整体治疗效果。

定期随访与监测 放疗结束后，患者需定期接受复查，包括乳腺超声、钼靶 X 线、MRI 等影像学检查，以及血液肿瘤标志物检测，及时发现并处理可能的复发或转移。

患者教育与心理支持

知识普及 医护人员应向患者详细解释放疗的目的、过程、预期效果及可能的副作用，帮助患者建立正确的治疗预期，增强治疗信心。

心理疏导 乳腺癌患者常伴随焦虑、抑郁等情绪问题，心理支持尤为重要。可通过心理咨询、病友交流会等形式，为患者提供情感支持，缓解心理压力。

生活方式调整 保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等，以增强身体免疫力，促进康复。

通过精准定位、个体化治疗、综合治疗模式及定期随访，乳腺癌放疗能更有效地控制病情。面对乳腺癌，我们不必恐惧，科学治疗与积极心态相结合，定能战胜病魔，迎接美好未来。

超声诊断：解开肌骨疼痛谜团

▲佛山市顺德区第五人民医院（佛山市顺德区龙江医院）超声科 林明娟

肌骨疼痛这一涵盖肌肉、骨骼、关节及其周围软组织疼痛的问题，长久以来一直是医患共同面对的难题。随着超声诊断技术的不断进步，肌骨疼痛的诊断与治疗迎来了新的篇章。

肌骨疼痛的复杂性

肌骨疼痛的成因复杂多样，可能源于急性损伤、慢性劳损、炎症、退行性病变乃至肿瘤等多种因素。传统的诊断方法，如 X 线和 CT，虽然能够揭示骨骼结构的异常，但在软组织病变的诊断上却存在明显局限。而磁共振成像（MRI）虽然能够清晰显示软组织结构，但其高昂的成本和较长的检查时间往往让患者望而却步。因此，寻找一种更为高效、经济的诊断方法，成为医学界亟待解决的问题。

超声诊断的独到之处

无创无辐射 超声诊断作为一种无创检查方法，不会对患者造成任何伤害，也不存在辐射风险，使得它成为孕妇、儿童等特殊人群的首选检查手段。

实时动态观察 医生可以在患者活动关节或肌肉时实时观察其内部结构的变化，从而更准确地判断病变的性质和程度。这对于诊断关节炎、肌腱损伤等动态变化的疾病尤为重要。

高分辨率 现代超声诊断设备已经能

够实现高达 0.1 mm 的分辨率，能够清晰显示肌肉纤维、肌腱、韧带等细微结构的异常变化，使医生能更准确地定位病变部位，为精准治疗提供有力支持。

多模态成像 除了常规二维灰阶成像外，超声诊断还可以结合彩色多普勒、超微血流成像等技术，观察病灶内的血流情况，进一步评估病变的活跃度和治疗效果。

便捷经济 超声诊断设备操作简便，检查过程快速，且成本相对较低，是基层医疗机构和急诊科室的首选检查手段，有助于实现医疗资源的合理分配和利用。

超声诊断在肌骨疼痛中的应用实例

运动损伤诊断 超声诊断可以清晰显示肌肉拉伤、肌腱撕裂、韧带损伤等运动损伤情况，为康复提供科学依据。例如，在跟腱断裂的诊断中，超声诊断能准确判断断裂位置和程度，为手术治疗提供重要信息。

关节炎评估 类风湿性关节炎、痛风等累及关节的病变是肌骨疼痛的常见原因。超声诊断能够准确评估滑膜增生、关节积液、软骨破坏等病理改变，为临床治疗提供有力支持。例如，在类风湿性关节炎的早期诊断中，超声诊断能够发现关节滑膜的增厚和血流信号的增加，为早期干预提供机会。

神经卡压诊断 神经卡压性疾病，如腕管综合征、肘管综合征等，是引起手部

和上肢疼痛的常见原因。超声诊断可以清晰显示周围神经的走行、粗细及其周围解剖关系，为诊断提供重要依据。例如，在腕管综合征的诊断中，超声诊断能够准确测量正中神经的截面积和血流速度，为治疗方案的制定提供参考。

软组织肿物鉴别 腱鞘囊肿、脂肪瘤、血管瘤等软组织肿物也是引起肌骨疼痛的常见原因。超声诊断能够准确识别肿物大小、形态和位置，为手术治疗提供重要信息。例如在腱鞘囊肿的诊断中，超声诊断能够清晰显示囊肿的囊壁和囊液，为穿刺抽液或手术切除提供指导。

介入治疗引导 在关节腔注射、神经阻滞、封闭治疗等操作中，超声诊断能够实时显示针尖的位置和深度，提高治疗的准确性和安全性。

超声诊断技术的未来展望

随着超声技术的不断发展和创新，其在肌骨疼痛领域的应用前景将更加广阔。未来，超声诊断技术将更加注重与其他医学影像技术的融合与创新，如与 CT、MRI 等技术的结合，形成多模态成像系统，为医生提供更全面、更准确的诊断信息。同时，随着人工智能和大数据技术的引入，超声诊断将实现更加智能化、自动化的病变识别和风险评估，为患者的个性化治疗提供更加精准的支持。