

揭秘肿瘤放疗计划的全过程

■海口市人民医院 莫小咪

肿瘤放疗,作为现代医疗技术中的一项重要治疗手段,以其精确、高效的特点,在肿瘤治疗中发挥着举足轻重的作用。然而,放疗并非简单的“照射”过程,其背后隐藏着一套复杂而精细的计划与实施流程。本文将为您揭秘肿瘤放疗计划的全过程,带您深入了解这一高科技医疗手段。

放疗计划的制定始于患者的全面评估。放疗科医生会详细询问患者的病史,查阅影像学资料,评估患者的整体健康状况,以判断患者是否适合接受放疗治疗。这一步骤至关重要,因为它直

接关系到放疗的效果和患者的安全。

一旦确定患者适合放疗,放疗团队会进行体位固定。根据肿瘤的位置和大小,医生会选择合适的模具来固定患者的体位,以确保放疗过程中患者能够保持稳定的姿势。这一步骤的精确度直接影响到放疗的准确性,因此必须严格操作。

接下来是模拟定位阶段。患者会被带到放疗中心定位室,在模具固定体位的前提下,接受CT扫描。这一步骤的目的是获取肿瘤和周围组织的精确图像,为后续靶区勾画和计划

设计提供基础数据。放疗医生会在CT图像上逐层勾画出肿瘤的靶区和需要保护的正常组织,这是放疗计划制定的核心环节。

靶区勾画完成后,放疗物理师会接手进行计划设计。他们利用先进的放疗计划设计软件,根据放疗医生的处方剂量和靶区勾画结果,制定出个性化的放疗计划。这一步骤需要综合考虑多种因素,包括射线类型、照射剂量、照射次数等,以确保放疗的有效性和安全性。

放疗计划设计完成后,还需要进

行验证和评估。放疗物理师会利用模拟设备进行剂量验证,确保放疗计划在实际操作中能够达到预期效果。同时,放疗医生也会对放疗计划进行评估,确保它符合患者的治疗需求和安全标准。

验证和评估通过后,患者就可以开始接受放疗治疗了。放疗过程中,放疗技师会严格按照放疗计划进行操作,确保每一次照射都准确无误。放疗期间,医生会密切关注患者的反应和治疗效果,及时调整放疗计划以应对可能出现的问题。

放疗结束后,患者会进入康复期。医生会安排定期的复查和随访,以评估治疗效果和监测可能出现的副作用。患者也需要积极配合医生的治疗建议,保持良好的生活习惯和心态,以促进身体的康复。

肿瘤放疗计划的全过程是一个复杂而精细的过程,需要放疗团队、患者及其家属的共同配合和努力。随着医疗技术的不断进步和放疗设备的更新换代,相信未来肿瘤放疗的效果会更加显著,为患者带来更多的希望和生机。

荨麻疹患者的日常护理要点 远离过敏原,守护肌肤健康

■海南省第五人民医院 邱曼文

荨麻疹是一种常见的皮肤病,其特征是皮肤上出现红色、瘙痒的风团,给患者带来不少困扰。对于荨麻疹患者来说,日常护理尤为重要,其中关键的一点就是远离过敏原,守护肌肤健康。

一、荨麻疹的常见病因

1. 食物过敏:如海鲜、牛奶、鸡蛋、坚果等食物可能引发过敏反应,导致荨麻疹。
2. 药物过敏:某些抗生素、解热镇痛药、血清制品等药物也可能引起荨麻疹。
3. 感染因素:病毒、细菌、真菌等感染都可能诱发荨麻疹。
4. 物理因素:如冷热刺激、日光照射、摩擦等。
5. 精神因素:压力、焦虑、紧张等情绪变化也可能与荨麻疹的发作有关。

二、远离过敏原的方法

1. 食物方面:仔细排查可能引起过敏的食物,建

立饮食日记,记录每天所吃的食物和荨麻疹的发作情况,以便找出过敏原。

已知的过敏食物,严格避免食用。在购买食品时,仔细查看食品标签,避免含有过敏原的成分。

饮食要清淡,多吃新鲜的蔬菜水果,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。

2. 药物方面:在使用药物前,要向医生详细说明自己的过敏史。

如果在用药过程中出现荨麻疹等过敏反应,应立即停药,并及时就医。

3. 环境方面:注意室内卫生,保持室内清洁、干燥,定期打扫房间,避免灰尘、螨虫等过敏原的滋生。

避免接触花粉、动物皮毛等过敏原,在花粉季节尽量减少外出,外出时佩戴口罩。

注意气候变化,及时增减衣物,避免冷热刺激。

三、日常护理的其他要点

1. 皮肤护理

保持皮肤清洁,用温水洗澡,避免使用刺激性强的肥皂和沐浴露。避免搔抓皮肤,以免加重瘙痒和皮损。可以用冷敷或轻拍的方式缓解瘙痒。

穿着宽松、柔软的棉质衣物,避免穿着化纤、羊毛等刺激性材质的衣物。

2. 生活习惯

保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜。

适当进行体育锻炼,增强体质,提高免疫力,但要避免过度劳累和剧烈运动。

保持心情舒畅,避免压力、焦虑、紧张等情绪因素对病情的影响。

总之,荨麻疹患者在日常生活中要密切关注自己的身体状况,远离过敏原,做好日常护理工作。只有这样,才能有效地控制病情,守护肌肤健康。

疤痕消失术——激光祛疤 还你无瑕肌肤

■海南省第五人民医院 黄瑞叶

在我们成长的道路上,每个人多多少少都会有一些疤痕的烦恼。随着科技的进步,激光祛疤技术逐渐走进人们的视野,成为众多爱美人士的选择。那么,激光祛疤到底是如何帮助我们告别疤痕呢?

一、揭秘激光祛疤:原理与机制

激光祛疤的原理在于利用特定波长的光线作用于皮肤表面,穿透到不同深度的组织中。这些光能量可以被皮肤内的色素颗粒吸收,进而产生热效应,促使疤痕组织发生分解,加速其代谢过程。激光还能刺激皮肤底层的胶原蛋白再生,帮助重塑受损区域的结构,使其恢复平滑状态。

二、选择困难症:激光种类知多少

市面上用于祛疤的激光种类繁多,常见的有二氧化碳激光、铒激光以及脉冲染料激光等。每种激光都有其适用范围和特点,如二氧化碳激光适用于较深的疤痕,能有效地去除表皮层并促进新组织生长;铒激光则适用于浅表性疤痕,对周围正常组织的损伤较小;脉冲染料激光主要用于治疗血管性病变,如红色疤痕。

三、治疗前准备:知己知彼,百战不殆

在决定接受激光祛疤治疗之

前,有几个要点需要注意:

- ① 咨询专业医生:了解自身疤痕类型及适合的治疗方法;
- ② 评估身体状况:告知医生是否有其他疾病或正在服用的药物,以免影响治疗效果;
- ③ 术前护理:避免日晒、使用抗凝血药物等,以免增加手术风险;
- ④ 心理准备:治疗过程中可能会有轻微不适感,术后也需要一段时间恢复。

四、术后护理:耐心等待完美蜕变

激光祛疤后的护理同样重要,正确的护理可以加速愈合过程,减少并发症。通常包括:

- ① 避免刺激:短期内避免使用刺激性强的护肤品;
 - ② 防晒措施:治疗后皮肤较为敏感,出门要做好防晒;
 - ③ 补水保湿:使用温和的保湿产品,帮助新生皮肤恢复;
 - ④ 定期复查:根据医生指导进行复查,以便及时调整治疗计划。
- 激光祛疤技术虽然先进,但并非万能。它需要根据个人情况定制个性化治疗方案,并配合良好的术后护理,才能达到最佳效果。如果你正被疤痕所困扰,不妨与专业的医疗团队沟通交流,相信在科技的帮助下,我们都可以拥有更加自信美丽的肌肤。

手术室里的“隐形英雄”——器械护士的一天

■海南省第五人民医院 郭燕娜

在医院那神秘而严肃的手术室里,有一群默默奉献却常常被人们忽略的“隐形英雄”,他们就是器械护士。让我们一同走进器械护士的一天,了解他们在无影灯下的重要使命。

一、手术开始前

器械护士的一天通常从手术前的准备开始。他们会提前到达手术室,仔细检查手术所需的器械和设备是否齐全、完好。他们会将各种器械进行分类、整理,确保在手术过程中能够快速、准确地找到所需的工具。同时,他们还要与手术医生进行沟通,了解手术的具体步骤和需求,以便更好地配合手术。

二、手术开始后

手术开始后,器械护士便全神贯注地投入到工作中。他们站在手术台

旁,密切关注着手术的进展。每当手术医生需要某种器械时,器械护士必须迅速、准确地将其递上。他们的动作要轻柔、敏捷,不能有丝毫的差错,因为任何一个小小的失误都可能影响手术的进程甚至危及患者的生命。

三、手术过程中

在手术过程中,器械护士还要时刻保持手术区域的整洁。他们会及时清理手术台上的血迹和杂物,确保手术视野清晰。同时,他们还要对使用过的器械进行清洗、消毒,为下一次使用做好准备。

除了配合手术医生进行器械传递和手术区域的清理外,器械护士还要负责记录手术过程中使用的器械和物品的数量。这看似简单的工作,却需要高度的细心和耐心。因为一旦出现器

械或物品的遗漏,可能会给患者带来严重的后果。

四、手术结束后

手术结束后,器械护士的工作并没有结束。他们要对手术器械进行彻底的清洗、消毒和保养,确保器械的性能良好。他们还要整理手术间,为下一台手术做好准备。

总之,器械护士的一天是紧张而忙碌的,他们在手术室这个小小的舞台上,用自己的专业技能和默默奉献,为患者们的生命健康保驾护航。他们是手术室里的“隐形英雄”,虽然不常被人们看到,但他们的付出和努力却值得我们每一个人敬重和赞扬。让我们记住这些在无影灯下默默奉献的器械护士们,为他们的辛勤工作点赞。让我们向这些默默奉献的器械护士们致敬!

湿疹患者的日常保湿秘籍:锁住水分,远离干燥

■海南省第五人民医院 罗才莲

湿疹,一种常见的皮肤疾病,给患者带来诸多不适,如瘙痒、红肿、起皮等。对于湿疹患者来说,保持皮肤的水分至关重要,因为干燥的皮肤会加重湿疹症状。下面就为大家介绍一些湿疹患者的日常保湿秘籍。

一、湿疹与皮肤干燥的关系

湿疹是一种皮肤炎症,其发病机制与多种因素有关,其中皮肤干燥是一个重要的诱发因素。当皮肤缺乏水分时,皮肤屏障功能受损,对外界刺激的抵抗力降低,容易引发湿疹。此外,干燥的皮肤还会加重瘙痒感,使患者忍不住搔抓,进一步破坏皮肤屏障,导致湿疹加重。

二、选择合适的保湿产品

湿疹患者的皮肤较为敏感,应选择温和、无刺激的保湿产品。避免使用含有酒精、香料、防腐剂等刺激性

成分的产品。选择含有天然成分如甘油、透明质酸、神经酰胺等的保湿产品,这些成分能够有效地锁住水分,修复皮肤屏障。

三、注意洗澡方式

洗澡时水温不宜过高,最好控制在37℃左右。过高的水温会破坏皮肤的油脂层,使皮肤更加干燥。洗澡时间也不宜过长,一般控制在10到15分钟为宜。过长的洗澡时间会使皮肤表面的水分流失过多。避免使用刺激性强的肥皂或沐浴露,选择温和的、无香味的清洁产品。

四、保持室内适宜的湿度

干燥的环境会使湿疹患者的皮肤更加干燥,因此,保持室内适宜的湿度对于湿疹患者来说非常重要。可以使用加湿器增加室内空气的湿度,一般保持在50%左右为宜。同时,要注

意避免长时间处于空调房间或暖气房中,以免空气过于干燥。

五、注意饮食和生活习惯

湿疹患者应多吃富含维生素和水分的食物,如新鲜的水果、蔬菜等,以补充身体所需的水分和营养。同时,要避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重湿疹症状。保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、适度的运动等,也有助于提高身体的免疫力,缓解湿疹症状。此外,要避免搔抓皮肤,以免加重皮肤炎症。

总之,湿疹患者的日常保湿是一项长期而重要的任务。通过选择合适的保湿产品、注意洗澡方式、保持室内适宜的湿度以及养成良好的饮食和生活习惯,湿疹患者可以有效地锁住水分,远离干燥。

战痘青春! 青春痘患者的护肤秘籍

■海南省第五人民医院 陈蕾蕾

青春痘,也叫痤疮,是许多青少年乃至成年人都可能面临的皮肤问题。那么,青春痘患者该如何进行有效的护肤呢?让我们一起揭开战痘青春的护肤秘籍。

一、清洁要适度

清洁是护肤的第一步,但对于青春痘患者来说,清洁要适度。过度清洁会破坏皮肤的屏障功能,导致皮肤更加敏感,反而加重青春痘的症状。选择温和的洁面产品,避免使用刺激性强的肥皂或洗面奶。每天洗脸的次数不宜过多,一般早晚各一次即可。洗脸时要用温水,过热或过冷的水都会刺激皮肤。

二、注意保湿

很多人认为青春痘是因为皮肤油脂过多,所以不敢使用保湿产品。其实,这是一个误区。皮肤缺水也会导致油脂分泌过多,从而加重青春痘。因此,青春痘患者需要选择清爽型的保湿产品,保持皮肤的水分平衡。可以选择含有透明质酸、甘油等成分的保湿乳液或面霜。

三、避免挤压青春痘

这是非常重要的一点。挤压青春痘不仅会导致炎症加重,还可能留下疤痕和色素沉着。如果青春痘已经成熟,可以使用消毒后的粉刺针轻轻挑破,然后用棉签

轻轻挤出脓液,但要注意操作的卫生和轻柔。

四、注意防晒

阳光中的紫外线会加重皮肤炎症,使青春痘更加严重。因此,青春痘患者在外出时要做好防晒措施,可以选择物理性防晒霜,避免使用化学性防晒霜,以免刺激皮肤。同时,可以佩戴帽子、太阳镜等遮阳物品。

五、饮食调理

饮食对于青春痘的影响也不可忽视。要少吃辛辣、油腻、甜食等刺激性食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。保持饮食的均衡和规律,避免暴饮暴食。此外,要多喝水,保持身体的水分平衡。

六、良好的生活习惯

养成良好的生活习惯对于战痘青春也非常重要。要保持充足的睡眠,避免熬夜。熬夜会导致内分泌失调,加重青春痘的症状。适当的运动可以促进血液循环,增强皮肤的新陈代谢,有助于缓解青春痘。同时,要保持心情舒畅,避免压力过大。

总之,青春痘患者只要掌握正确的护肤方法,注意饮食调理和生活习惯,就能够有效地控制青春痘的发展,让青春更加美丽。战痘青春,从现在开始。