

肿瘤放疗：无形光刃守护生命安康

当提及肿瘤治疗方式，手术、化疗常被熟知，而放疗——这把“看不见的手术刀”，正悄然守护着近70%肿瘤患者的生命安康。它无需手术，仅凭一束精准射线，便能深入人体与癌细胞正面交锋，既温柔规避正常组织，又强势瓦解病灶根基。本文将揭开肿瘤放射治疗技术的神秘面纱，用通俗的语言，解读这项“以无形胜有形”的抗癌技术。

放疗，全称肿瘤放射治疗，核心原理是利用高能射线(如X射线、 γ 射线、电子线等)的电离辐射作用，破坏癌细胞DNA结构，使其丧失分裂增殖能力，最终“饿死”“杀死”癌细胞。若说手术是直接切除病灶的“外科利刃”，化疗是全身追杀癌细胞的“化学部队”，放疗便是精准打击靶点的“神射手”——它犹如枪法高超的狙击手，能迅速锁定癌细胞的藏身之处并一击即中，却对周围正常细胞秋毫无犯。

不少人对放疗存在误解，谈“辐”色变，认为它“辐射强、副作用大”。实则现代放疗技术早已告别“地毯式轰炸”，迈入精准放疗时代，精准度堪比

“毫米级导航”，以临床常用的三维适形放疗(3D-CRT)和调强适形放疗(IMRT)为例，医生先通过CT、MRI等影像检查，精准勾勒肿瘤的大小、形状与位置，再依托计算机制定“定制化放疗方案”——射线会随肿瘤轮廓“塑形”，贴合包裹病灶，让剂量集中于癌细胞区域，将周围正常组织受量降至最低。

立体定向放疗(SBRT)，更是将精准度拉满，被誉为“放疗中的微创手术”。它通过多束射线从不同角度聚焦肿瘤，在病灶处形成高剂量“焦点”，恰似用放大镜汇聚阳光点燃小虫，却不伤及周围组织。对于早期肺癌、肝癌、脑肿瘤等，SBRT甚至可替代手术实现“无创治愈”，让高龄、体弱无法手术的患者获得重生契机。在临床案例中，一位早期肺癌高龄患者因心肺功能差，不耐受手术，经SBRT治疗仅10次，肿瘤便得到有效控制，达到临床治愈标准。

放疗的应用范围远超想象，几乎贯穿肿瘤治疗全程：作为根治性治疗，

可单独消灭早期肿瘤；作为辅助治疗，能在手术前后清扫残留癌细胞，降低复发风险(如乳腺癌、直肠癌术后放疗，可使局部复发风险降低30%以上)；作为姑息性治疗，能为晚期患者缓解疼痛、缩小病灶，改善生活质量。晚期骨转移患者经放疗后，可快速摆脱剧烈骨痛，从痛到无法入睡恢复至可以正常吃饭走路，重拾生活尊严。

当然，放疗并非“零副作用”，但远比化疗温和，且多为局部反应而非全身不适。常见的皮肤发红、干燥、脱发(仅头部照射时出现)、乏力等，大多是暂时性的，放疗结束后1-3个月会逐渐恢复。例如胸部放疗后皮肤可能出现晒伤般发红，涂抹保湿霜即可缓解；头部放疗后脱发也多为暂时，治疗结束后头发会慢慢再生。医生在治疗中也会密切监测，通过调整剂量、指导护理等方式，帮助患者减轻不适，让放疗更安全、更舒适。

很多人好奇，放疗如何“精准送达”癌细胞？一台放疗设备恰似一座“精密医疗堡垒”，而放射治疗师便是

“堡垒的操控者”。治疗前，放射治疗师会用特制体模固定患者体位，确保每次放疗位置误差不超过1毫米；再通过影像引导确认肿瘤位置，随后启动设备——射线从加速器射出，沿预设路径精准聚焦病灶。患者全程无痛，如同躺在检查床上做CT，每次治疗仅需5-10分钟，结束后可正常饮食生活，完全不影响日常工作。

如今，随着科技迭代，放疗技术持续升级：质子治疗、重离子治疗等新型技术，凭借“剂量更集中、副作用更小”的优势，为患者带来新希望；人工智能(AI)也逐步融入放疗，通过自动勾勒肿瘤轮廓、规划治疗方案，不仅提升精准度，更将原本数小时的方案规划时间缩短至几十分钟，让患者更快接受治疗。

这把“看不见的射线手术刀”，没有手术的刀光剑影，没有化疗的剧烈反应，却以无声之力，在抗癌战场上守护千万患者的生命。它不是洪水猛兽，而是肿瘤患者的生命之光；它不是冰冷的技术，而是医护人员用专业与爱心，为患者铺就的重生之路。愿更多人读懂放疗的意义，放下对它的恐惧；愿每一位肿瘤患者，都能在这束无形的守护之光下，战胜病魔，重获健康，拥抱属于自己的春暖花开。

(六安市中医院放疗中心 周锐)

手术室被称为守护生命的“阵地”，是关乎患者生死的关键环节，任何细微的变动都可能影响患者的安危。而手术室“三方核查”的推行，让医护携手确保每位患者的安危，全力守护每一个生命。据有关数据显示，严格实施WHO推荐的“三方核查”制度，可减少35%的手术并发症发生，降低47%的死亡率。由此可见，手术室“三方核查”制度绝不仅仅是一个简单的核对流程，它更代表着医疗团队对患者生命负责的态度。手术室工作节奏紧、任务重，核查流程出现失误的概率虽小，但任何一次细微的疏忽，都可能给患者带来致命性的伤害，造成难以挽回的后果。本文将为大家详细介绍手术室的“三方核查”。

什么是“三方核查”？所谓手术室的“三方核查”，就是由具备相应手术资质的主刀医生、麻醉医生以及巡回护士共同参与并进行的三方确认过程。该制度严格把控手术过程中的每个环节，把可能出现的问题发现并消除在萌芽阶段，减少医疗事故的发生，保障患者的生命安全。

第一次核查，麻醉医师、手术医师和巡回护士对照《手术安全核查表》，依次核对手术患者姓名、性别、年龄、病案号、手术方式、手术部位与标识、麻醉方法、术前用药、输血情况、皮肤是否完整、有无细菌感染、是否有义齿或其他异物、药物过敏史以及本次手术使用的主要医疗器械种类及型号、手术目的等。只有在所有信息核对无误的情况下，麻醉医师才会对患者进行麻醉，确保麻醉安全。

第二次核查，手术医师、麻醉医师及巡回护士会再次仔细核对患者身份(核对患者姓名、性别、年龄)，手术方式、术野标识以及术中风险预警信息等。同时，手术室护士核对检查手术物品是否已全部准备齐全，并及时告知手术医师及麻醉医师。由手术团队再次确认有无风险预警信息后，手术方可正式开始。

第三次核查，由手术医师及麻醉医师再次共同核查手术方式、手术部位、实际手术方式、术中用药及输血情况；而巡回护士则核对手术用物、手术标本、皮肤完整性、动静脉通路以及引流管是否通畅等情况。在确定无误后，三方在《手术安全核查表》上签字，并将患者安全送回病房。

手术室“三方核查”既是保障患者生命安全的必要措施，也是恪守医疗质量的重要体现。因此，手术医疗组成员必须具备强烈的责任心和认真负责的工作态度，以确保护每一位患者都能在

安全的环境中接受治疗。

“三方核查”的必要性

1. 手术医师、麻醉医师及巡回护士三方同时核查，避免因个人疏忽导致的错误遗漏。如果手术医师在核对的过程中发现了记录不符的情况，能及时规避因个人失误引发的问题。

2. 交叉验证可以使不同的工作人员在术前反复核对患者的术前情况、手术部位以及手术方式，避免手术操作失误，降低患者的手术风险。手术医师与麻醉医师在确认时，可及时发现并进行纠正，保证了患者的手术安全。

3. 在手术过程中，“三方核查”制度可明确患者的手术信息。通过术前和术中的反复核查，确保手术团队对患者的手术部位、手术方式、做错部位等严重医疗差错的发生，从而保障患者的手术安全。

4. 由于手术过程涉及多个专业人员的密切配合，“三方核查”使手术医师、麻醉医师和护士之间的沟通更加顺畅，能更清晰地了解彼此的职责和任务，进而提高工作效率。

5. 通过规范“三方核查”的过程、记录格式、公示核查内容，可以提高手术室工作标准化、透明化，方便后期监督检查；通过执行“三方核查”可以督促全体医护人员学习手术室各项工作，认真核对，不断反思，加强自身能力培养。

6. “三方核查”可以让医疗团队提前发现并及时防范医疗风险，有利于降低医疗差错事故的发生风险。

手术室“三方核查”并非一项可有可无的流程，而是由手术医师、麻醉医师、巡回护士共同筑起的一道坚实生命防线。它通过制度化的沟通与互查，最大限度地消除了人为因素带来的风险，为患者营造了一个更安全、更可靠的治疗环境。敬畏生命，从每一次认真谨慎的“三方核查”开始。

(安徽省广德市中医医院手术室 陈娟)



遗失

遗失六安市开发区永先家具经营部(统一社会信用代码: 92341500MA8PP8G55N)公章一枚, 声明作废。
遗失谢浩天(曾用名: 谢浩晨)出生医学证明, 编号: N340245252, 声明作废。

慢性鼻窦炎护理小技巧

从另一侧鼻孔或口腔流出。每天早晚各一次, 坚持下来, 你会发现鼻塞症状有明显改善。

蒸汽熏蒸: 温热促进血液循环
如果觉得洗鼻子麻烦, 或者在不方便洗鼻的场合, 蒸汽熏蒸是一个不错的替代方案。温热的蒸汽可以湿润干燥的鼻腔, 稀释黏稠的鼻涕, 使其更容易排出。同时, 热气还能促进鼻部的血液循环, 减轻黏膜水肿, 缓解头面部的不适感。

最简单的方法是倒一杯热水, 鼻子凑近杯口, 吸入升起的水蒸气。注意不要靠得太近, 以免烫伤。每次熏蒸十到十五分钟即可。如果有条件, 也可以使用专业的面部蒸汽仪。在熏蒸时, 可以闭上眼睛, 深长地呼吸, 让温热的水汽充分进入鼻腔。为了加强效果, 可以在热水中加入几滴复方薄荷脑滴鼻液, 或具有通窍舒缓作用的精油, 但要注意避免使用可能引起过敏的成分。

穴位按摩: 随时随地疏通经络
中医的穴位按摩对于缓解慢性鼻窦炎的症状也有很好的辅助作用。通过按揉特定的穴位, 可以起到疏通经络、宣通鼻窍的效果。

最常用的是迎香穴, 它位于鼻翼外缘中点旁, 当鼻唇沟中。用食指指腹按揉迎香穴, 每次一到三分钟, 力度以感到酸胀为宜, 能够迅速缓解鼻塞。另一个重要穴位是风池穴, 位于颈后枕骨下, 大筋外侧凹陷处。按揉风池穴有助于改善头部的血液循环, 缓解因鼻窦炎引起的头痛、头昏。每天可以坚持按摩几次, 尤其是早晨起床和晚上睡觉前。按摩时一定要剪短指甲, 洗净双手, 以免损伤皮肤。

饮食与运动: 提升体质是根本
任何疾病的康复都离不开良好的身体素质。慢性鼻窦炎患者往往存在一定程度的免疫力低下或免疫紊乱, 因此, 通过饮食和运动来改善体质至关重要。饮食上要避免清淡、易消化的原则。少吃辛辣、刺激、油腻的食物, 比如辣椒、芥末、烧烤等, 这些食物容易引起血管扩张, 加重鼻腔黏膜的充血和炎症。多喝水, 多吃富含维生素的新鲜蔬菜水果, 如胡萝卜、菠菜、橙子等, 维生素A和C有助于维持黏膜的健康。适度的运动可以促进全身血液循环, 增强心肺功能, 提高鼻腔的抗病能

力。建议选择慢跑、快走、游泳、瑜伽等有氧运动。尤其是游泳, 除了锻炼身体外, 水对鼻部的温和作用也有利于鼻窦炎的恢复, 但要注意避免呛水, 且不要去水质不达标的地方游泳。

戒烟限酒: 远离黏膜刺激物
吸烟和饮酒是慢性鼻窦炎的大敌。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会直接损伤鼻腔黏膜的纤毛, 使其摆动能力下降, 无法有效排出分泌物, 从而导致病情加重或反复发作。同时, 烟雾本身就是一种强烈刺激物, 会诱发鼻窦充血水肿。因此, 戒烟是护理中必须跨越的一道坎。饮酒也需要严格限制, 酒精则会引起全身和鼻腔的血管扩张, 导致鼻塞症状加重。特别是在晚上饮酒, 往往会导致夜间鼻塞严重, 影响睡眠质量。为了呼吸顺畅, 建议大家尽量不饮酒, 或者严格控制饮酒量。

面对慢性鼻窦炎, 我们需建立信心, 不必过度焦虑。坚持鼻腔冲洗, 规范用药, 改善生活习惯, 并给自己多一点时间和耐心。只要护理得当, 那股堵在胸口的浊气终将消散, 清爽通畅的呼吸终将回归。

(霍邱县人民医院 李厚慧)

我们的节日

农历丙午年

元宵

正月十五

