

# 乳腺癌放疗 多了解更安心

乳腺癌,这一女性常见的恶性肿瘤,发病年龄从20岁起逐年升高,45~50岁达到高峰,是名副其实的“全球女性杀手”。了解乳腺癌及其治疗方式,尤其是术后放疗,对于提高患者的生存率和生活质量至关重要。

## 什么是乳腺癌

乳腺癌的发生与多种因素有关,包括遗传、雌二醇暴露(如早初潮、晚绝经、不孕及儿童期胸部受放射线照射等),以及生活方式的选择。值得注意的是,晚发育、哺乳期长、早期生育等因素则有助于降低乳癌的风险。乳腺癌的肿瘤类型主要分为非浸润癌和浸润癌,且能够发展至全身多个器官。早期乳腺癌的症状多不明显,可能仅表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等,晚期则可能因癌细胞远处转移,导致全身多器官病变,直接威胁生命。

## 乳腺癌术后放疗的必要性

乳腺癌的治疗方案多样,包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗及靶向治疗等。其中,放疗作为乳腺癌治疗的重要手段之一,对于降低局部复发风险、

提高生存率具有重要意义。

**降低局部复发风险:**对于早期乳腺癌患者,手术后进行放疗可以杀死可能残留的癌细胞,减少局部复发的可能性。尤其对于进行保乳手术的患者,术后放疗更是不可或缺。此外,对于具有高复发风险因素的患者,如肿瘤较大、淋巴结转移等,放疗也能显著提高局部控制率。

**提高生存率:**放疗不仅能降低局部复发风险,还能对患者的长期生存率产生积极影响。通过控制局部肿瘤,减少远处转移的发生,放疗有助于提高患者的总体生存时间。

## 乳腺癌术后放疗的流程

乳腺癌术后放疗是一个严谨而复杂的过程,需要患者与医疗团队紧密配合,以确保治疗的有效性和安全性。放疗流程大致包括以下几个步骤:

**第一步:体位确定,**就是指决定放疗时采取的姿势,其有利于计划设计及体位重复,减少不良反应,对于不同部位的放疗体位要求不一样。

**第二步:固定,**包括固定器

及模具的固定,用于辅助固定患者的体位,便于每次治疗能够最大程度地重复相同的体位,减少治疗时的摆位误差。

**第三步:CT模拟机下扫描,**目的是为了获取治疗相关部位图像信息,确定放疗区域和需要保护的区域。

**第四步:医生进行靶区勾画,**包括照射区域的范围、放疗剂量以及危及器官定义及限量。

**第五步:计划设计与审核的环节,**即物理师按照医生的靶区勾画、治疗剂量和重要器官的限制,使用计算机进行放疗计划的设计,包括从哪些角度给予射线治疗、治疗范围的大小、剂量等,并计算合成剂量分布图反应靶区的剂量分布和正常组织器官的受量。

**第六步:医生和物理师共同审核计划,**不合要求者继续修改完善,达到要求者执行放疗计划。这个阶段需要医生和物理师的紧密配合,修改过程因治疗计划的复杂性而不同,有时1~2天即可完成满意的计划,有时则需要5~7天或更长的时间。

**第七步:计划执行,**医生和

物理师对治疗计划均满意后,就可以实施治疗了。首次治疗摆位、拍片无误后,进行首次治疗。其后定期拍片验证,确保每次治疗时治疗范围的变化在误差允许范围内。

## 心理支持与生活方式调整

乳腺癌患者在放疗期间和放疗后会面临心理压力,应积极寻求心理支持,与家人、朋友交流等,缓解心理压力,保持良好的心态。同时,保持良好的生活方式,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等,有助于提高身体的免疫力,促进康复。

乳腺癌放疗是一个科学而系统的治疗过程,它不仅能够降低复发风险,提高生存率,还能够为患者带来更好的生活质量。通过了解乳腺癌及其术后放疗的必要性,以及放疗的具体流程,患者能够更加从容地面对治疗,与医疗团队共同努力,战胜病魔。

(作者:林青 福州大学附属省立医院 肿瘤内科 副主任医师)

戴永美 福州大学附属省立医院 肿瘤内科 主任医师)

# 关注吸烟人群的肺部健康体检

在现代社会中,吸烟依旧是一个广泛存在的不良习惯。吸烟不仅对个人健康造成严重威胁,也给家庭和社会带来沉重负担。对于吸烟人群来说,关注肺部健康体检尤为重要。

## 吸烟对肺部的危害

吸烟是导致肺部疾病的主要危险因素之一。香烟中含有多种有害物质,如尼古丁、焦油、一氧化碳等,其中被认定为致癌物质的达69种。这些物质会对肺部造成直接损害。

首先,长期吸烟会导致慢性阻塞性肺疾病,它可表现为肺气肿或慢性支气管炎。烟雾刺激呼吸道黏膜,使其受损,从而引起咳嗽、咳痰等症状。随着病情的发展,可逐渐出现喘息、气急等表现,严重影响生活质量。其次,肺泡壁因长期受有害物质的刺激而破坏,弹性减退,导致肺气肿,呼吸困难。患者在活动后会感到明显的气短,甚至在休息时也会出现呼吸急促的情况。

最为严重的是,吸烟大大增加了患肺癌的风险。肺癌是全

球范围内发病率和死亡率都很高的恶性肿瘤。吸烟人群患肺癌的几率比非吸烟人群高出数倍甚至数十倍。肺癌早期症状较为隐匿,一旦出现咳嗽、咯血、胸痛等症状,往往病情已经较为严重,治疗难度大,预后也较差。

## 肺部健康体检的重要性

对于吸烟人群来说,定期进行肺部健康体检可以早期发现肺部疾病,为及时治疗争取宝贵时间,推荐进行以下检查。

### 1. 胸部CT扫描

CT扫描能够提供更加详细的肺部图像,对于发现早期肺癌、小结节等病变具有更高的敏感性和准确性。尤其是低剂量螺旋CT,在保证图像质量的同时,减少了辐射剂量,适合作为吸烟人群的常规筛查手段。

### 2. 肺通气功能检查

通过检测肺活量、一秒率、呼气流量等指标,可以评估肺的通气功能。吸烟人群常常会出现不同程度的肺功能下降,甚至出现慢性阻塞性肺病,肺功能检查有助于早期发现肺功能受损

情况,并为后续的治疗和康复提供依据。目前国内外指南均推荐40岁以上人群每年进行一次肺通气功能检查。

## 如何进行肺部健康体检

### 1. 选择正规医疗机构

进行肺部健康体检应选择正规的医院或体检中心,确保检查设备先进、检查结果准确可靠。

### 2. 遵循医生建议

医生会根据吸烟人群的具体情况,如吸烟年限、每日吸烟量、年龄、家族病史等,制定个性化的体检方案。应严格遵循医生的建议进行各项检查。

### 3. 定期体检

吸烟人群应定期进行肺部健康体检,一般建议每年至少进行一次。对于有肺癌家族史、长期接触有害物质等高危人群,体检频率可以适当增加。

## 关注吸烟对其他脏器的影响

吸烟不仅对肺部造成严重危害,还会对其他脏器产生不良影响。

### 1. 心脏

吸烟会使血管收缩,增加血

液黏稠度,从而增加患心脏病和中风的风险。

### 2. 消化系统

吸烟可引起胃肠道黏膜血管收缩,影响消化功能,增加胃炎、胃溃疡等疾病的发生几率。

### 3. 生殖系统

对于男性,吸烟可能影响精子质量,降低生育能力及引发性功能障碍;对于女性,吸烟可能增加不孕、早产、胎儿发育异常等风险。

### 4. 恶性肿瘤

吸烟除了引起支气管肺癌外,还可引起口腔癌、食管癌、胃癌、肠癌及肾癌、膀胱癌等恶性肿瘤。

总之,吸烟人群应高度重视肺部健康体检,及时发现和治疗肺部疾病。同时,也要认识到吸烟对其他脏器的危害,尽快戒烟,养成健康的生活方式,为自己和家人的健康负责。让我们共同行动起来,关注肺部健康,远离烟草危害。(作者:蔡茂胜 石狮市医院 呼吸与危重症医学科 副主任医师)