

放疗“杀死”癌细胞，如何减少身体损伤

◎邯郸邯钢医院肿瘤科 庞世杰

当医生建议使用放疗来对抗肿瘤时，很多患者和家属在充满希望的同时，也会心存疑虑：“这种强大的‘射线’在杀死癌细胞的同时，我的身体会经历什么？”了解放疗后的身体反应，是积极应对、顺利完成治疗的关键。

首先，我们要明白一个核心原理：放疗就像一场“精准制导”的轰炸。它的目标是快速分裂的癌细胞，通过高能量射线破坏其DNA，让它们无法增殖并最终死亡。然而，在射线穿透身体抵达肿瘤的过程中，难免会“误伤”到途经的一些正常组织，这些“误伤”就表现为我们感受到的各种反应。别担心，这些反应大多是暂时的、可控的，并且护理得当可以有效缓解。它们主要分为两类：早期反应（急性反应）和晚期反应（慢性反应）。

早期反应通常可逆

这些反应在放疗开始后几周内出现，主要集中在被照射的区域，主要是因为快速增殖的正常细胞（如皮肤、黏膜细胞）也受到了影响。

1. 皮肤反应：像“晒伤”一样。表现：照射区域的皮肤可能发红、干燥、瘙痒、脱皮，严重时可能出现湿润、糜烂，通常在腋下、颈部等皮肤褶皱处更明显。

护理要点：用温水和温和的（无皂基）沐浴液轻柔冲洗，用软毛巾轻轻拍干，切勿揉搓；使用医生推荐的放疗专用皮肤护理产品，保持皮肤湿润；避免摩擦，穿宽松、柔软的棉质衣物；严格防晒，

避免日光直射。

2. 疲劳：莫名的“累”。表现：这是常见的反应之一，身体正在集中大量能量用于修复受损组织，导致持续的疲倦感。

护理要点：保证充足的休息，但也要进行适度的温和活动，如散步，以保持精力；均衡饮食，保证营养摄入；学会求助，不要勉强自己。

3. 局部黏膜反应（取决于照射部位）。头颈部：可能导致口腔黏膜炎（口腔溃疡、疼痛）、口干、味觉改变、吞咽困难。

护理要点：加强口腔护理（用小苏打水漱口）、使用人工唾液、进食软食或流食；胸部（如肺癌、食管癌）可能引起放射性食管炎，导致吞咽疼痛或烧灼感，建议少食多餐，吃温凉、细软的食物；盆腔部（如直肠癌、妇科肿瘤）可能引起腹泻、腹痛、里急后重、尿频尿急等，需注意饮食调整，避免油腻、高纤维食物，并遵医嘱使用保护肠黏膜的药物。

晚期反应可控可治

晚期反应相对少见，与早期反应相比，它通常与细小血管和组织的纤维化有关。

1. 组织纤维化和硬化：照射区域的皮肤和皮下组织可能变厚、变

硬，失去弹性。

2. 器官功能影响：如盆腔放疗后可能影响生育功能；胸部放疗后极少数患者可能出现肺纤维化（影响呼吸）或心脏功能改变。注意，医生在制定计划时会采用先进的技术（如调强放疗IMRT）精确规划剂量，最大限度保护重要器官，将这些风险降至最低。

特别提醒，患者应做好以下三点——

1. 沟通是金：任何不适都请及时与您的医生、护士沟通，他们有丰富的经验和多种药物（如止痛药、漱口水、皮肤药膏）来帮助您。

2. 营养是弹药：即使在胃口不好时也要努力保证高蛋白、高维生素的饮食，为身体修复提供原料。

3. 心态是盔甲：保持积极心态，与家人朋友倾诉，加入病友支持团体，都能给您带来力量。

总之，放疗后的身体反应是身体在与疾病斗争和进行自我修复过程中的正常信号。它们并非不可逾越的障碍，通过现代的精准放疗技术和精心细致的护理，绝大多数反应都能得到很好的控制和缓解。了解它、正视它、科学管理它，您就能更平稳地度过治疗期，走向康复的彼岸。😊