肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

癌症患者居家照护有讲究

■ 文彦

随着恶性肿瘤的发病率逐年攀升,癌症患者经过抗肿瘤除放治疗后,绝大部分需回归家庭照护,期间患者可能会伴发一些治疗相关的副反应,下面就今邵南对不同副反应,我们应该如何应对方法。

1.恶心、呕吐。多种抗肿瘤治疗都可能会引起患者恶心、呕吐。

应对方法:

○及时与主管医师沟通,共同分析原因,采取预防措施。

○通过调整饮食来改善恶心、呕吐症状,如少食多餐、控制食糜、不吃冷冻或过热食物。

○酒精急性饮或乘以抑受时,就近就医,配合处理,缓解症状以确保安全。

2.骨髓抑制。骨髓抑制是患者接受抗肿瘤治疗后常见症状之一。

应对方法:

○鼓励患者参与医学观察,及时临近只身不适症状。

○保持信息通畅,帮助患者保持积极乐观的心态。

○治疗后的患者,建议1周内就近医院监测血象,如有异常,及时就医。

○粒细(重急)治疗时,就近就医或及时住院,积极配合处理,确保安全。

○绝大多数患者经积极处置后会恢复正常,因此不要太过紧张。

3.营养不良。营养不良是肿瘤患者常见的第二位原因,40%~50%的肿瘤患者存在营养不良。(见以"骨髓抑制"患者为例,谈谈患者怎么吃更科学)。

○饮食应多样化,多吃高蛋白(瘦肉、鸡鸭肉、鸡蛋等),适食维生素(新鲜蔬菜等),摄取热(番薯、薯蓣、木耳、海藻等)食品。

○白细胞低的患者,要注意饮食卫生,防感染,就近"新鲜食材,经热加工,水果去皮",不食生冷,隔夜食物。

○轻度贫血者,饮食中可加动物肝脏、瘦肉、红枣、枸杞等食物,或摄加铁、Vit12,叶酸等来改善贫血问题;严重贫血者或伴活动后心悸、气喘等情况,请及时就医。

○当控酸抑制引起血小板减少并发症时,患者不可用力排便,易引发内脏出血不止或颅内出血等,可多食用糖色(褐色红活)(红枣、红花生米、红参、枸杞、红糖)等,并遵医嘱用药,也可以找临床营养厂协专家为其制定个性化的饮食菜。

4.癌因性疲乏(CRF)。有研究报告显示,至少40%的肿瘤患者受到CRF的影响。

应对方法:

○患者首先可寻求专业医生的帮助,在专业医生指导下对症处理。

○帮助患者正确认识CRF,纠正该患者是否存在CRF,并早干预,加强对提高机体的调整能力。

○药物干预:遵医嘱可使用中枢兴奋药(哌甲酯、莫西那非等)。

○非药物干预:保证患者充足的睡眠(特别是"红魔"),同时根据体力进行有规律、低强度运动;多交谈、放心所,给予心理干预;通过施予按摩来改善患者舒适状态;少量多餐,多摄入营养高、易消化的食物。

○让患者明白CRF的发生与加剧,并不意味着病情的恶化或疾病进展。

5.皮肤毒性反应。皮肤毒性是抗肿瘤治疗时常见不良反应,在化疗药物治疗中较容易出现,而在光疗治疗中发生率较低。

应对方法:

○加强日常生活中的皮肤护理,避免过度日晒,要保持皮肤清洁,温水沐浴,着宽松衣物,维持皮肤,清洗饮食等良好生活习惯,避免感染。

○在专业医生指导下使用适合的外用药膏软膏,如果症状无明显缓解或更严重,可考虑暂停用药,进一步治疗。

此外,家庭照护期间,要严格遵医嘱用药并妥善保管药物,切勿自行调整治疗方案,可参照药物说明书,观察药物疗效及副反应,并早期干预副反应。当患者生活不能自理时,需加强安全和安全方面的护理,定时帮助患者翻身,用温水擦洗皮肤,避免发生压疮;至少24小时有效陪护,预防患者发生跌倒、骨折和烫伤等,确保患者处于一个舒适安全的环境。

消极心理会影响癌症患者生活质量,因此家庭照护者需在适当的家庭氛围,可采用音乐、故事或游戏等方式,引导患者放松心情,积极面对生活。

(作者单位:四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科)

"虾青素"是抗氧化之王?

这些年,有关虾青素的宣传之流纷纷若广。比如,虾青素比维生素E的抗氧化能力强500倍,堪称"抗氧化之王",可以美白、祛斑、抗炎、抗癌、抗衰老、还能预防心脑血管病、增强免疫力等。虾青素真有这么神奇吗?

其实,抗氧化这个概念本身就有问题。因为人的生存每天都要面上涂抹各种氧化还原反应,而且之前已经有不少科学研究发现,宣扬服入"抗氧化物质"反而会增加死亡率。

再者,让虾青素保健功效的研究实验,绝大多数是细胞实验和动物实验,未以人体的证据让信服真证,但生产企业通过夸大的宣传,让虾青素的保健功效在部分消费者心目中根深蒂固,甚至连一些医生都对此深信不疑。

那么真相到底如何呢?在回答这个问题前,让我们先来了解下虾青素。

虾青素是类胡萝卜素的一种,自然界中的虾青素主要来自于微生物,比如雨生红球藻和红发夫酵母。天然虾青素可以从雨生红球藻中提取,也可利用红发夫酵母发酵生产。

事实上,欧盟食品安全局的相关文件显示,其专家组评估了有关虾青素的60余项"健康功能",包括防癌抗癌、抗糖尿病、抗白内障、增强免疫力、改善视力、改善皮肤健康、防止氧化损伤、保护视力、缓解高胆固醇血症、降低C反应蛋白等,结论全部是"证据不足"。美国食品安全局也曾多次向相关企业发出警告信,警告它们不得宣传"虾青素能预防、缓解和治疗疾病"。

关于虾青素保健人体健康的研究,已进行了数十年之久,但真正的、确凿相关的证据,会没有可靠证据支撑,因此相关专家提醒人们,不要对虾青素的保健功效抱有太大期望,千万别在宣传迷信中,盲目了对正常饮食的关注,而后者才是保证健康的关键所在。

(据《科技日报》)

成都市开展反邪教宣传"三进"活动

崇尚科学 反对邪教

本报讯 近期,随着防邪教宣传活动的持续深入,成都市各地大力开展了各种防邪宣传活动,在学校、社区、寺庙等场所进行反邪教宣传,极大提高了群众辨别邪教能力和反邪防邪积极性。

进学校:

培养防邪小斗士

近日,邛崃古桑园镇引根社区联合桑园镇出所、桑园镇社治办,在桑园镇初级中学开展反邪教进校园主题讲座活动。活动中,工作人员当起了反邪教知识老师,为在场学生上了一堂生动有趣的"反邪课",通过工作人员的详细讲解,学生们进一步认识到邪教对个人、家庭、社会的危害性,提升辨别邪教的能力,做好防骗宣示,一定会远离邪教,积极科学,努力成为守护社会和国家的"防邪小斗士"。

进社区:

创建无邪大家庭

近日,新都区新民路社区在辖区化工地质勘察院小区开展防邪宣传活动,通过在小区设置宣传点、悬挂宣传横幅、发放宣传资料等方式向广大群众普及反邪教知识,增强了居民反邪防邪意识,提高了公众自觉抵邪邪教能力,为净化社区环境创造了条件。

进寺庙:

净化宗教场所环境

近日,东郊新区石盘街道到辖区所在寺庙开展了一场反邪教宣传活动。活动中,工作人员通过沟通交流的方式,与宗教人士拉近距离,为他们讲解邪教与正教的区别,呼吁他们宣传反邪教、正宗邪教。

(省反邪教协会供稿)

泌尿知识角

泌尿外科

主编单位:四川省医学会泌尿外科专委会 四川泌尿外科医院

尿失禁是一种比较常见的泌尿疾病,老年人更容易患上尿失禁这种疾病。据相关统计,有15%~30%老年人受尿失禁困扰,其中有1/3老年人需急诊治疗。本栏目将连续为大家讲解,老年人暂时性尿失禁和持续性尿失禁的原因及相关知识。

不能忽视的老年性尿失禁(一)

■ 王培禄

尿失禁会引起合阴皮肤、臀部、尿路感染、尿毒血症等疾病,并增加跌倒和骨折的风险性,此外它还和失眠、抑郁、焦虑、社交活动有关联。可老年人和其照护者往往容易忽视尿失禁这一疾病,认为只是衰老的一个正常现象。

殊不知,大多数人在任何年龄段都不应该发生尿失禁,即使年龄超过65岁,虽然近年来,尿失禁发病呈增长趋势,但大家需要清楚认识到,尿失禁在任何年龄出现都属于疾病需要治疗,而且任何年龄段发生的尿失禁都是可以治疗且可以治愈的,除非是身体虚弱的老年人。

老年人尿失禁发病率增长的原因,与老年人患有其他疾病或某些动能受损有关,与年龄本身关系不大。

任何年龄段控尿都不仅仅只依靠下尿道功能的完整性,还与合适的精神活动、体育运动和身体灵敏度有关。年轻患者的尿失禁往少与尿道因素外的缺陷有关,但老年人群尿失禁较多与尿道因素外的缺陷有关。检测出这些缺陷很重要,因为它们是引起或加重老年尿失禁的主要因素,根据检测出的结果可得到医生制定有效地治疗方法。此外,即使下尿路没有发生病变,但会会随着年龄增长而发生改变,如膀胱的容积,收缩力以及尿道横纹的张力在老年男女患者中逐渐降低;女性尿道长度、最大尿道压和尿道横纹肌的横纹肌肉细胞数量随年龄增长而降低;老年男性常会发生前列腺增生,有一半会引起梗阻;在老年人群中,无论男女,膀胱内残余尿量(PVR)所加剧不超过50~100ml,但温尿氨无菌膀胱炎的发生率明显多。

这些与年龄相关的改变虽然不足以引起尿失禁,但都可能成为尿失禁发生的基础因素。这种易感性,再加上老年人病理、生理或者药物对下尿路的影响,所以老年人易发生尿失禁。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

科学防疫 KE XUE FANG YI

8条抗疫指南来了

出现本土病例不要慌

近日,成都出现新冠肺炎本土病例,很多朋友一下就紧张了,不要慌,一份来自成都市疾控中心的防疫指南送给大家,希望朋友们做好个人防护,正常工作、健康生活。

1.合理佩戴口罩

外出时请随身携带一次性医用口罩。在人员密集、空气流通差的室内公共场所或乘坐公共交通工具时,一定要佩戴口罩。

2.减少聚集活动

特别时期请尽量减少不必要的聚会聚餐,尽量少去人员密集、封闭场所,空气不流通的场所。如果确需进入这些场所,请做好个人防护,保持1米以上的社交距离,并配合做好测温、出示等防控措施。

3.随时保持手卫生

用洗手液或肥皂在流动水下洗手,洗手时长不少于20秒;不方便洗手时,可以用含酒精的免洗手消毒剂清洁双手。

4.经常开窗通风

即使在冬季也要保持室内空气流通,每天至少开窗通风2-3次,每次20-30分钟,选择比较暖和时段。

5.注意咳嗽礼仪

咳嗽、打喷嚏时,尽量用纸巾、手帕等挡住口鼻,在没有纸巾、手帕时,可用手肘或衣袖挡住口鼻,防止飞沫传播。

6.注意饮食卫生

在购买、加工冷链食品时要做好口罩、手套、烹饪食品要做到生熟分开,肉类、蛋类要彻底煮熟再食用,剩饭剩菜要加热再食用。

7.密切关注官方信息

密切关注官方发布的疫情信息,不信谣不传谣,一切以官方通报的信息为准。

8.主动配合,落实防控措施

主动配合相关部门的疫情防控措施,如实向调查人员及医务人员报告个人行踪和接触史,按社区要求做检测。若有发热、咳嗽等不适症状,请及时到就近定点门诊就医。

(成都疾控)

遗失声明

兹证明遗失四年级语文大学期中学号记2020-509-6-5期的证(原证号:(春华师大)字第2020-6(2020-6)号),声明作废。

2020年12月10日

四川科技报社出版 地址:成都市人民南路四段十一号七楼 邮政编码:610041 新闻热线:(028)65059830 发行热线:(028)65059825 经营中心:028-65059825 零售2元
举报电话:028-65059815 18981826785 本报法律顾问:陈健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布登记决定书编号:川广更字[2018]00049号