

鼻咽癌是鼻腔粘膜组织发生恶性病变所致的一种疾病。发病原因主要有遗传、EB病毒感染、环境因素及个人生活饮食习惯等。鼻咽癌治疗以放疗为主,辅助化疗、靶向及免疫治疗。

鼻咽癌放疗的注意事项

■ 高海燕

鼻咽癌的临床表现为鼻塞、流涕、涕中带血或回吸性涕血、耳鸣、听力下降、咽喉异物感等。随着肿瘤增大,还可出现鼻血、鼻塞加重、呼吸不畅、听力差、视力下降、头痛(大部分为一侧)、面麻、复视等症状。需要注意的是,上述症状不是同时表现出来的,主要以肿瘤侵犯器官而论。鼻咽癌治疗以放疗为主,今天我们就来谈谈鼻咽癌放疗治疗中需要注意的事项。

保护好照射野皮肤

保持皮肤清洁干燥,避免摩擦、搔抓、撕皮、风吹、日晒,勿做热敷、冰敷与理疗。夏季外出打伞或戴遮阳帽,避免晒伤;秋冬季外出可围柔软的围巾;穿低领棉质内衣,不能穿硬领及高领衣服,防止摩擦,避免加重皮肤损伤引起感染。

放疗野的皮肤禁贴胶布;勿用酒精、碘酒、双氧水等刺激性药物;不用肥皂、香皂、沐浴露清洗放疗区的皮肤;也不可泡温泉和盆浴,只可用温水淋浴或软毛巾轻轻沾洗。

放射野局部皮肤可遵医嘱使用比亚芬、拜达通、放肤宝涂抹,1~

2毫米厚度为宜,并轻轻按摩至完全吸收,每日放射野皮肤涂2~3次,以预防放射性皮炎。如放疗野的皮肤变红、瘙痒、疼痛、脱皮、皮肤溃烂、渗液等,请及时报告医护人员,不要搔抓,也不要自行处理。

放射野皮肤如有照射标记,请勿勿洗掉;如发现有褪色、标识不清楚等,应告诉医生补划,保持照射野标识清楚。

放疗中可能出现咽反应

请常用温开水、淡盐水漱口,并将漱口液含在口里行吸吮、鼓颊动作,让液体在口腔内来回冲击,以清除牙齿缝隙间的食物残渣,湿润口腔,每次含漱3~5分钟,每日4次以上,保持口腔清洁。如咽部出现干痛等不适,及时告诉医护人员给予处理。如病人口腔溃疡严重,咽口水都感觉疼痛明显,不能进食者,遵医嘱给予止痛、雾化吸入治疗,并安置胃管,行肠内营养支持治疗。

保持鼻腔清洁

坚持每日用温开水冲洗鼻腔

2~3次(晨起、放疗前、睡前各冲洗一次),每次冲洗水量为500~1000毫升,水温35~38℃。冲洗时应两侧鼻腔交替进行,冲洗一侧鼻孔时冲洗液应从另一侧鼻孔或口腔流出。请不要用手抠挖鼻孔内的结痂,避免引起鼻出血,可用冲洗的方法使其脱落。病人鼻咽部干燥、鼻塞等不适,可遵医嘱使用药物滴鼻液处理。如果鼻腔出血较多,应暂停冲洗并及时告知医护人员处理。

放疗可能会损害唾液腺和味觉

放疗一段时间后,病人会感觉口干、咽喉痛、味觉差、吃任何东西都感觉不出味道,那是因为放疗射线将病人唾液腺和味觉杀伤了,可以多饮水,食用一些滋阴生津的食物,如梨、甘蔗汁、西瓜、草莓、乌梅、柑橘、豆浆、猕猴桃等;也可常用金银花、麦冬泡水喝,使口腔粘膜保持湿润。

坚持功能锻炼

每天做大幅度张口训练,每次张口后持续5秒钟再闭嘴,再

练习咀嚼、鼓腮、微笑、屏气、再张口,5~15分钟/次,5~6次/天。

上、下牙齿相互撞击,每次30~40个来回。

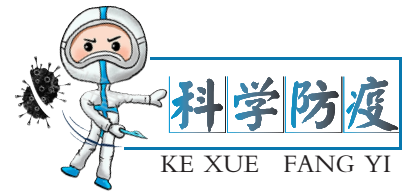
练习伸舌、后缩、卷动等动作,每日数次,并配合头向左右侧弯、旋转,每次10~15分钟,动作速度宜缓慢,幅度不宜过大。最好坐位或扶墙做上述动作,避免因头晕摔伤。

进行颈部“米”字操训练,预防颈部软组织纤维化。

颞颌关节处及周围局部轻柔自我按摩,沿肌纤维方向进行按摩,5~15分钟/次,3~5次/天。当出现皮损时要等创面痊愈后再进行。

保持眼、耳、鼻的清洁。眼睑不能闭合时,夜间可用湿润纱布遮盖或戴眼罩;鼻塞鼻堵不能强力抠挖,应加强冲洗;遵医嘱用药,鼻出血多应保持镇静,告知医护人员行鼻腔填塞及止血治疗;如果出现耳溢液,可用滴耳液滴耳,并用干棉签擦净耳道,尽量保持干燥;有复视者要有家属和陪护陪同,注意安全,必要时戴眼罩。

(作者单位:四川省肿瘤医院)



10月26日,张伯礼院士到访武汉市中医医院

张伯礼最新研判:病毒传染性增强,毒性减弱

连日来,新疆喀什疫情引发关注,出现的大量无症状感染者也成为了专家学者们研究的焦点。近日,张伯礼院士表示,新冠病毒已经变异,呈现新的特点。

10月26日,“人民英雄”、中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼重返武汉市,再次走访武汉市中医医院等多家战斗过的医院,探望新冠肺炎康复患者,跟进科研项目,合作培养人才。他表示,秋冬防疫不可松懈,需充分认识到新冠肺炎疫情的复杂性。

一方面,我们应对疫情掌握了丰富经验,比如北京新发地疫情防控中,快速追踪明确传染源,实施精准防控,确诊患者实施中西医结合治疗;大连快速筛查,精准布防

做得更好;青岛一千多万人的普查五天就完成了,反映了检测能力的提升。从病人的救治情况来看,重症减少、死亡率降低,意味着我们对疾病的认识更充分了。

另一方面,国内疫情虽以多点散发为主,但需警惕新冠肺炎与流感的叠加风险。此外,病毒已发生变异,传染性增强但毒性减弱,表现为无症状感染者越来越多,会给防控带来较大压力。

张伯礼院士提醒,少聚集,戴口罩,勤洗手,多通风,这些有效的措施要坚持。新冠疫苗有望年底或明年年初上市,检验检疫人员、医务人员等重点人群在条件允许的情况下应及时接种。(任民)

心律失常重在预防

■ 黄梅

随着人们生活水平的提高,由于不良的生活饮食习惯引发了不少疾病,如肥胖、高血脂、冠心病、心律失常、糖尿病等。其中,心律失常是比较常见的一种疾病。今天我们就来讲讲什么是心律失常,以及如何预防心律失常等相关知识。

心律失常,是因为窦房结激动异常或者是情绪激动在窦房之外引起的,激动传导较为缓慢,阻滞并且会经异常通道进行传导,换言之,即由心脏活动之起源、传导障碍造成的心脏搏动频率和节律出现失常。心律失常主要是由心血管疾病引起的一种重要疾病,这种病可单独发病,也可和其他疾病同时发病。那么,在日常生活中该如何预防心律失常呢?

禁止剧烈运动。一般情况下不建议有心脏疾病的人群做剧烈运动,原因在于,做剧烈运动时往往会造成呼吸进入肺部的氧气较少,无心脏疾病的人尚且可以接受,但如果心脏不好的人则容易诱发心律失常。建议此类人群主要以较为平缓的运动项目来进行锻炼。

保持情绪稳定。事实上很多疾病都与患者的个人情绪息息相关。日常生活中,容易被激怒或是易产生悲观情绪的人,更容易发

生心律失常。原因是情绪太过激动易导致气血流转较快,最终导致心律失常

发生心律失常

常。建议患者控制好自己的情绪,尽可能避免出现大喜大悲的情绪转变,保持一颗平常心愉快的精神状态,这样更有助于改善患者心律失常的状况。

保证足够的睡眠。现在社会很多人喜欢熬夜,殊不知,熬夜对身体的损害不小。正常情况下,人体过了夜晚11点就基本进入睡眠和排毒模式,但有很多人在这个时间点不睡觉,甚至更晚才睡,使得体内毒素无法正常排出。而且休息时间不够,也是造成心律失常的重要原因,因此,保证每天睡眠时间

不少于8个小时很重要。

要积极治疗原发疾病。研究发现,多种疾病都会导致心律失常,因此如果患者出现心律失常的情况,则需要到医院做全面检查,找出发病原因,并及时接受相关治疗。

定期体检。一般情况下,日常生活中如果没有出现过心慌或是胸闷的问题,相信很多人都不会去医院主动检查心脏。但心律失常这类疾病的发病往往很急,甚至有可能在一瞬间造成猝死。所以,定期做体检对预防心律失常很重要。

遵医嘱服药。如果经医院检

查确诊患有心律失常,就需要接受科学治疗并严格按照医嘱按时服药,切忌自行随意用药治疗。有部分患者在用了一段时间药后,感觉身体有所好转,就擅自停止用药,这是不可取的,因为此时自行停止用药,很容易引起疾病的再次发生。

避免刺激。预防心律失常还需尽量避免受到突然性的冷、热刺激,当心感冒;洗澡水温要适宜,不能过高或过低;少喝咖啡和浓茶等有刺激性的饮料,这些都会加重心脏负担。

戒烟限酒。切忌饮酒过量,还要远离二手烟,因为香烟中含有的某些成分容易引起人体内交感神经异常兴奋,最终造成心脏传导异常。

控制饮食。在饮食上,适宜少食多餐,切忌暴饮暴食。我们都知道,假如人体血液里钠盐的含量较高时,会增加心脏负担,最终使血流速度变得缓慢,而钾元素对于平衡人体血液内的钾钠平衡很有帮助。所以,尽量多吃新鲜的水果蔬菜,如海带、木耳、香蕉等富含钾元素的食物。

(作者单位:成都市第三人民医院)



白日思睡,夜晚鼾声如雷 这是种病,且危害不小!

为患者进行睡眠呼吸监测检查后发现,其患有重度的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。

江苏省人民医院神经内科副主任医师段立晖介绍,OSAHS是一种以睡眠打鼾并伴有呼吸暂停、低通气和日间思睡为主要临床表现的睡眠呼吸疾病。目前,医生诊断OSAHS主要依靠多导睡眠监测和便携式睡眠呼吸监测仪,评估呼吸暂停低通气指数等指标,并且可以对OSAHS的严重程度进行区分。OSAHS并不少见,每100人中平均有3至7人患有OSAHS。尽管其发

病机制还不明确,但肥胖、年龄、上气道解剖异常、吸烟史、家族病史已被证实是引起OSAHS的主要危险因素。

段立晖表示,OSAHS对人体的危害有很多,可能引起全身多系统、多器官损害。在心血管系统方面,OSAHS长期发展可能引起高血压、心律失常、冠心病;在呼吸系统方面,可能会导致呼吸衰竭,并且加重哮喘的症状;在神经系统方面,OSAHS可能会损害认知功能,并引发脑血管疾病等;在内分泌系统方面,可能引起血糖、脂质代谢紊乱、代谢综合征;在

泌尿生殖系统方面,OSAHS则可能导致遗尿、夜尿次数增多等表现。

总而言之,OSAHS是一个病因复杂、危害多样的疾病,不容忽视,人们应该对打鼾、呼吸暂停等现象保持足够的警惕。”段立晖说,如果患者患有上述症状,需要及时就诊,在专业医生的指导下,对睡眠呼吸暂停的症状进行多方面干预,实施多学科、个体化的联合治疗,包括病因治疗、减重、侧卧位呼吸等,对部分中重度OSAHS或症状明显的患者可采用无创气道正压通气的治疗方法。(据《科技日报》)

乐山市多措并举开展反邪教宣传活动



栏目协办:四川省反邪教协会办公室

本报讯 为营造“崇尚科学,反对邪教”的氛围,切实提高干部群众识邪、辨邪、防邪能力,今年9月以来,乐山市委政法委组织市级有关部门在11个县(市、区)以“防范邪教宣传月”活动为载体,多举措开展“崇尚科学,远离病毒,防范邪教”为主题的反邪教宣传活动,并取得了显著成效。

举办反邪教宣传月活动启动仪式。9月10日,在乐山市中区新广场举行了2020年“防范邪教宣传月”启动仪式。活动现场展出了反邪教宣传展板60幅、发放反邪教宣传资料1.2万余份、宣传手提袋2000个。

开展反邪教宣传巡展活动。9月14日~18日,市委政法委、市公安局分别在五通桥区、沙湾区、峨眉山市、井研县、夹江县开展反邪教宣传巡展活动。现场除了播放反邪教微视

频、微动漫外,还向群众发放了反邪教宣传资料10万余份,以及印有“崇尚科学、反对邪教”“珍爱生命,远离邪教”等反邪教宣传标语的生活用品2.5万个。

开展反邪教宣传视频播放。乐山电视台、中心城区大型LED显示屏上滚动播放了反邪教宣传微电影、微动漫、公益短片,以及反邪教宣传标语“崇尚科学 远离病毒 防范邪教”“反对邪教、人人有责”等内容,做到电视有像、广播有声、报纸有文、网络有影。

督导反邪教宣传活动的开展。为有效推进反邪教宣传活动深入到基层的每一个角落,9月21日~30日,市委政法委专门成立2个督导组,对全市反邪教警示教育宣讲团的组建及宣讲情况和反邪教宣传月活动的开展情况进行全面督导,收集调研反邪教宣传教育活动经验做法及存在问题和短板。

开展反邪教宣讲活动。10月13日,反邪教宣传政法专场在乐山市法院会议室举办,180余名政法干警参加了宣讲会。与会人员观看了反邪教警示教育专题片,宣讲人员还就当前反邪教斗争形势和任务进行了深入浅出的讲解。(罗功臣)

减资公告

四川华盟创意文化传播有限公司(统一社会信用代码:91510115MA62P5QK9H)经公司股东会决议决定,注册资本由3000万元人民币减少到100万元人民币,请相关债权债务人对本人公告自发布之日起45日内前往公司办理相关手续。特此公告。
2020年11月6日

遗失声明

巨宇飞身份证(证号:610403199907312017)遗失,特此声明。
2020年11月6日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。