



社区科普

科学应对化疗所致的恶心呕吐 (一)

文彦

恶心呕吐容易让患者情绪低落、全身无力、烦躁不安等,不仅降低其生活质量和对治疗的信心,而且还可能造成代谢紊乱、营养不良、体重减轻,个别患者甚至产生对治疗的恐惧感,严重时不得不终止抗肿瘤治疗。但化疗所致的呕吐情况和程度,会因人而异,按呕吐发生时间分以下5种类型:

- 1.急性性恶心呕吐。**患者用化疗药后几分钟到几小时就可能出现恶心呕吐,通常在用药后5~6小时此症状最严重,但大多数患者在1天内症状就能缓解。
- 2.延迟性恶心呕吐。**大多数患者在

化疗1天后出现恶心呕吐,特别是在用顺铂、卡铂、环磷酰胺和阿霉素等化疗药时,绝大多数患者都会出现呕吐(发生率>90%),时间长达3~5天,个别患者会呕吐1周左右。

3.预期性恶心呕吐。指患者在上一轮化疗时出现了不好控制的恶心呕吐,而在下一轮化疗还没开始前该患者就开始出现呕吐现象,这种属于条件反射,是由于患者自身精神和心理因素引起的。预期性恶心呕吐患者往往存在焦虑、紧张、害怕,有近20%~60%的该类患者与以往恶心呕吐控制不好有关。年轻患者更容易发生预期性恶心呕吐,那是因为年轻患者往往比老年患者接受更强烈的化疗,但他们控制呕吐的能力却又较差引起的。

4.爆发性呕吐。即使医生给患者进行了充足的预防呕吐的处理方法,但患者还是出现了呕吐,需要进行“解救性治疗”。“解救性治疗”,简单地说就是医生会酌情给患者使用不同类型的止吐药,来缓解患者难受的呕吐,让其更舒服一些。

5.难治性呕吐。在以往的化疗周期

中使用预防性和(或)解救性止吐药失败,而在接下来的化疗周期中仍然出现呕吐的患者。

化疗药物、化疗方案和患者自身状况均可引起化疗相关的恶心呕吐现象。化疗方案中化疗药物的自身催吐能力在化疗相关恶心呕吐中是最重要的因素;每一种药物的剂量强度、剂量密度、输注速度和给药途径等不同,其催吐能力也各不相同。

与化疗相关恶心呕吐的患者自身因素,包括性别、年龄、酒精摄入史、焦虑、体力状况、晕动病、基础疾病以及既往化疗的呕吐控制等,其中既往化疗过程中恶心呕吐的控制是特别重要的因素,可能影响到当次化疗中发生预期性和延迟性呕吐。

通常,年轻患者比老年患者发生恶心呕吐的频率更高,呕吐更难控制;女性患者比男性患者恶心呕吐的发生风险更高;长期和大量饮酒(每天100g酒精)的患者,呕吐控制更为有效。

(作者单位:四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科)



音乐为何让人快乐?

法媒称,音乐为何让人快乐?研究人员给出的答案是,奥秘在于不确定和出其不意。

据法新社11月7日报道,科研团队统计分析了1958到1991年间美国“公告牌”音乐榜单上745首热门歌曲的数千组和弦(不考虑旋律和歌词),包括甲壳虫乐队的《Ob-La-Di, Ob-La-Da》、UB40乐队的《Red red wine》和ABBA乐队的《Knowing me, knowing you》。

报道称,美国《当代生物学》半月刊11月7日发表了这份由德国马克斯·普朗克认知与脑科学研究团队进行的研究。该研究所博士生张家铭说:“听歌时只因为音序就能感到快乐,这一点很吸引人。”

报道称,在实验中,听众最喜欢的和弦来自20世纪80年代Genesis乐队的《Invisible Touch》。

科学家发现,如果这些人比较确定接下来会是什么和弦,结果下一个和弦出乎意料,他们就会开心。如果他们不太确定接下来是什么,但和弦在意料之中,他们也会开心。

报道称,科学家观察大脑的相应区域以观测人们产生的期待和感觉。只播和弦是因为如果播放旋律和歌词可能会唤起听者或多或少快乐的回忆,干扰实验。

报道称,这些数据或许将来能让作曲家发现创作出热门歌曲的神奇格式。

报道援引张家铭的话说:“这或许会成为一个需要去发掘的重要元素,但不会成为创作出一首流行歌曲的唯一条件。”

(据《参考消息》)



这样做,远离“鼠标手”

随着电脑的普及,人们办公、学习常需要长时间反复、频繁地操作电脑、键盘、鼠标等,因而导致手部过度劳损,久而久之便容易形成“鼠标手”。“鼠标手”有哪些症状?日常生活中该如何预防呢?

- 如何判断自己是否有“鼠标手”?**
- 1.将常使用鼠标的那只手张开,掌心向上,然后用另一只手去按压手腕处两根肌腱,如酸胀感明显,说明可能有“鼠标手”了。
 - 2.大拇指、食指以及中指长时间麻木、疼痛或有肿胀感,甚至失去冷热感觉。
 - 3.抓握物体困难,拇指、食指、中指出现无力状况。
 - 4.疼痛感延伸到肘、肩部。夜间、清晨症状加重,活动或甩手后减轻。
 - 5.手掌鱼际肌群萎缩,甚至瘫痪。

如何预防“鼠标手”?

- ★选择合适的鼠标、鼠标垫,缓解腕关节压力
- 选择鼠标时,大小与手的大小出入不要太大,以感觉舒适为宜。有些鼠标弧度较大,接触面较宽,也有助于分散手指力量。
- ★不长时间保持一个姿势,避免手指及腕部过度用力

不一次性过长时间拿重物,手部或腕关节不长时间重复进行同一个运动,多做手部及腕部肌肉松弛、伸展运动。

★放松手臂,舒缓紧张状态
在休息的时候,手指弯曲的程度保持在半握拳状态,以确保手臂垂直,从而舒缓屈肌和伸肌紧张状态。

★减少鼠标点击次数
在使用键盘时,多使用快捷键,尽量减少手指点击鼠标的次数,让腕部得到休息。

★多旋转手腕,保持手腕灵活
双臂平伸,握拳,以手臂为轴心,向内旋转拳头,连续转动15至20秒,然后,反方向再做一遍。这样可以放松腕部肌肉,松弛手臂神经。



沐川县 防范邪教宣传月活动取得实效

传挂图62场(次),悬挂挂图3950幅,放映科教电影8场(次),展出展板6个,开展校园法制讲座34场(次),办板报52期,接受群众咨询13人(次),播放警示教育专题片19场(次),发放宣传资料3.8万份,电视收看用户达4万余户,群众受教育面达97%,基本实行防邪宣传全覆盖。

此次活动的开展,大大增强了群众的防邪反邪意识,提高了他们识邪辨邪和抵御邪教的能力,有效扼制了邪教违法犯罪活动在农村蔓延的趋势。(四川省反邪教协会供稿)

遗失声明

王鹏不慎遗失成都国联蜀都地产投资有限公司2016年12月28日开具的购买于鼎犀名城2栋2单元701号购房收据(收据编号:0002562,金额:239159元),特此声明作废。

2019年11月13日

更正公告

本报于9月4日刊登的仁寿县农旺乡耐心幼儿园、仁寿县农旺乡汪家幼儿园,9月6日刊登的仁寿县农旺乡永庆幼儿园三则清算公告内容中的“社会团体法人”表述有误,应当更正为“民办非企业单位”。特此更正。

四川科技报社
2019年11月13日

远离阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是老年痴呆最主要的类型,年龄越大患病风险越大,积极的预防和干预能够有效延缓疾病的发生和发展,提升老年人生活质量,减轻家庭和社区的负担。

阿尔茨海默病 是老年痴呆最主要的类型

表现为

- 记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常
- 性格行为改变等

年龄越大 患病风险越大

积极的**预防和干预**能够

- 有效延缓疾病的发生和发展
- 提升老年人生活质量
- 减轻家庭和社区的负担

一 形成健康生活方式

- 培养运动习惯
- 多用脑
- 培养兴趣爱好
- 避免与社会隔离
- 多参加社交活动
- 戒烟限酒
- 保持乐观的心态
- 健康饮食

二 降低患病风险

- 中年肥胖
- 高血压
- 糖尿病
- 卒中
- 抑郁症
- 听力损失
- 有痴呆症家族史者

更应

- 控制体重
- 矫正听力
- 保持健康血压、胆固醇、血糖水平

三 知晓阿尔茨海默病早期迹象

- 1 很快忘掉刚刚发生的事情
- 2 完成原本熟悉的事务变得困难
- 3 对所处的时间、地点判断混乱
- 4 说话、书写困难
- 5 变得不爱社交,对原来的爱好失去兴趣
- 6 性格或行为出现变化