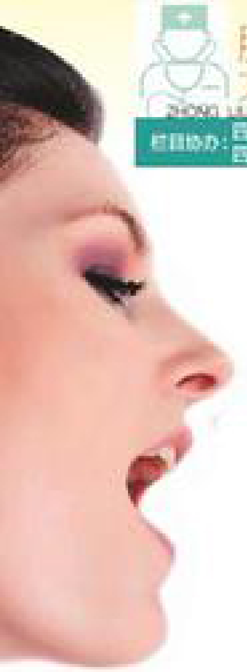
四川科技报
2021年2月24日 星期三 责编：代俊 美编：乌梅
新闻热线：028-65059829 65059830 投稿邮箱：sckjbs@vip.163.com

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

嘴巴干、喉咙干……不喝水干，喝了水还是干，白天水杯不离手，晚上还要起来喝几口，这些都是来自头颈部放疗患者的切身感受。放射性口腔干燥症，是指患者的唾液腺因照射后受到损伤，使唾液分泌的数量、性质和成分发生改变，导致口腔内唾液腺功能丧失，进而引起的口干、口腔烧灼感、舌舌痛等一系列症状。



放射性口腔干燥症的应对方法

■ 吕俭霞 殷利 李亦建

口腔中的唾液（口水）来自腮腺，又称唾液腺。唾液是维持口腔黏膜湿润的腺同样，使人感觉口腔舒适不干燥的重要成分，对口腔黏膜起到保护性润滑作用，能在饮食时润滑口腔，从而减轻口干症状。唾液不仅可以保护和湿润口腔，还有消化的作用。据国内外研究显示，接受放射治疗的头颈部肿瘤患者大部分都会出现不同程度的口干症状。其中，口干的程度分为四级。

正常：与治疗前比较无变化。

轻度口干：显著有干燥症状，进食时不一定要用汤水。

中度口干：进食时必须用汤水送服，否则无法进干食。

重度口干：晚上醒来需要喝水，或说话时因频繁的口干不适。

那口干的时候，我们可以做些什么呢？

对有明确口腔干燥症的患者，可以使用多种方法来缓解替代性的湿润剂，并仅能最大化唾液腺的残留功能。

1.饮食方面

◇可以把干的、硬的食物搞成湿的、软的食物，能提高患者的营养状况和生存质量；

◇可以随身携带小口喝水，水不一定要吞下去，可以漱口后吐出；或饮用无糖或低糖的饮料保持口腔湿润；

◇避免摄入口腔刺激物，比如咖啡、酒精和辛辣食物；

◇避免摄入酸性饮料，如可乐、雪碧、橙汁等；

◇胃肠功能好的患者，可以少量食用温凉冷饮、奶油冰激凌等。

注意：由于唾液分泌减少，口腔自洁能力下降，容易发生龋齿及口腔感染，因此每次用餐后需要漱口，清除食物残渣，保持口腔清洁。

2.生活习惯方面

◇外出时要随身携带水杯，方便口干时随时饮用；

◇保持鼻道通畅，以避免张口呼吸；

◇睡觉时可以戴一次性医用口罩可明显减轻口干，提高睡眠质量；

◇天气干燥时使用空气加湿器，保持室内相对湿度在30%左右，特别是夜晚；

◇避免呆在湿度较低的环境中，如开空调的房间、中央供暖的房间。

3.对现有唾液流量的刺激

◇药物刺激：可以尝试多种刺激性的、触觉性的或有药理性的物质来刺激残余唾液腺体组织的唾液流量，比如毛果芸香碱、西维氯、环戊硫酮等。但是这些药物需要在医生的指导下使用。

◇非药物刺激：酸的或苦的物质带来的味觉，对唾液流量的刺激最有效，甜味物质，如无糖硬糖，也可刺激唾液流量，但程度相对较小。此外，咀嚼无糖口香糖可以对腮腺的唾液流量增加和触觉刺激。

◇中药以及针灸等方式补充治疗，感到生津的中药饮片可以改善口干的症状，比如菊花、麦冬、胖大海、金银花、沙参叶等中药泡水饮用；对于至少有部分残留唾液腺功能的口干燥症患者，针刺治疗也可以一定程度缓解口腔干燥。但需要注意的是，所有的中医中药或者针灸治疗需要在正规的医院进行。

4.唾液替代品与黏膜润滑剂的使用

对于经刺激唾液流量依然很少或未能改善症状缓解不理想的患者，或者本身人过多会引起[illegible]频繁的患者，可以尝试一下人工唾液。人工唾液的主要成分是羧甲基纤维素、动物黏蛋白、羟甲基丙基纤维素、氧化酶、聚乙二醇、山梨醇及电解质等。人工唾液能够保护口腔黏膜及牙齿，可以改善患者的口干、疼痛和吞咽症状。但还需要在医生的指导下较高的使用频率。

（作者吕俭霞系四川省肿瘤医院头颈放疗二病区护士，殷利系四川省肿瘤医院头颈放疗二病区护士长，李亦建系四川省肿瘤医院护师）

糖尿病运动治疗知多少

■ 王艳

糖尿病，是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。代谢性疾病。目前，糖尿病是生活中常见的慢性疾病之一，现阶段尚无根治方法，主要通过控制饮食、合理运动及药物治疗等手段控制血糖。如果长期血糖控制不好，会造成大血管、微血管受损，出现危及心、脑、肾、周围神经、眼睛、足等多种并发症。糖尿病患者进行适当的运动，对于控制血糖、减轻体重，甚至改善并发症都是非常重要的。今天我们就来谈谈糖尿病的运动治疗。

1.糖尿病患者运动的“一三五七”口诀

“一”：选择适合自己的一项运动，运动时间以选择在餐后1小时进行，这样可以避免低血糖的发生；

“三”：每次运动至少30分钟，分成三个阶段，运动前热身5～10分钟，运动中保持一定强度的运动量20分钟，运动后做5～10分钟的放松整理活动；

“五”：每周至少运动五次，这样才能达到运动的目的；

“七”：运动强度以达到最大心率的70%为宜，每次运动到身体微出汗，同时感觉精神舒畅，经过短暂休息后能够恢复到原为合适。若不能达到推荐的运动量，即使进行少量的体育运动（如步行每日10分钟）也是有益的。

2.糖尿病患者适宜的运动方式

◇慢跑。慢跑运动适合大部分人。慢跑过程中不仅可以消耗热量，控制体重，还能够促进体内葡萄糖的消耗，对于血糖过高有很好的控制作用。

◇游泳。游泳是一项全身性的运动，同样适合大部分人。在游泳的过程中可减轻对关节和骨骼的损伤，而且游泳之后身体消耗的能量多，血糖也会随之降低。

◇散步。糖尿病患者如果按已进行适当强度散步，对稳定血糖有很好的作用。散步的强度较低，适合中老年人，而且血糖过高的时候进行散步运动能够消耗能量，控制体重，同时能够消耗人体内的糖类物质。

◇体操。血糖过高的人，可以适当进行体操运动。体操运动强度不大，但是肢体的运动频多，在肢体运动的时候消化的能量较多，这样能发挥良好的降糖效果。

◇仰卧起坐。仰卧起坐消耗的能量较高，建议在仰卧起坐的过程中控制好速度，保持一定的频率，以加大体内糖类物质的消耗，达到控制血糖的目的。

3.糖尿病患者不宜运动的情况

◇当前血糖控制得不稳定，血糖大于14mmol/L或小于3mmol/L时；

◇血压控制不佳，血压大于160/100mmHg时；

◇有严重的心脑疾病，如冠心病心绞痛、心律失常、心功能不全等；

◇肾功能不全，大量蛋白尿；

◇急性感染、发热；

◇有较严重的糖尿病足。

4.糖尿病运动的常见问题

◇有冠心病的糖尿病患者能运动吗？

建议找专科医生咨询，确定自身的心脏功能情况，根据医嘱定运动项目。如果病情平稳，就可以进行比较缓和的运动，如打太极拳、散步等，不要进行游泳、羽毛球、跑步等剧烈的运动。同时，运动时需随身携带急救药品，如硝酸甘油等，最好与家人或朋友结伴，不要单独一个人外出运动。

◇合并有高血压的糖尿病患者运动时应注意什么？

首先，要在血压控制良好的情况下运动，如果血压太高，暂时就不适宜运动；其次，选择比较缓和的运动。

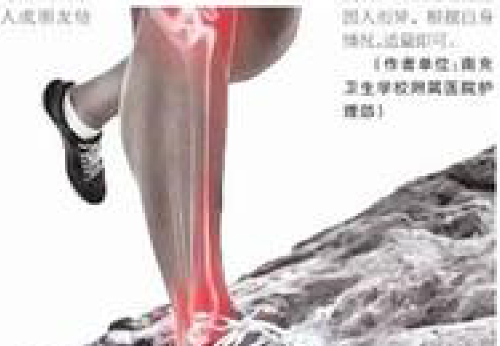
◇运动时如何防止低血糖的发生？

首先，运动要循序渐进，不要突然加大运动量；其次，尽量不要空腹运动；第三，随身携带糖果、饼干等小食品，以备不时之需；第四，如果出现心慌、手抖、出虚汗等低血糖症状，应马上停止运动，坐下休息，补充糖果或点心、果汁等；第五，如果经常发生低血糖反应，应及时到医院就诊，查找原因。

◇运动量越大越有利于健康吗？

不是。过量运动会导致低血糖、心绞痛甚至心肌梗死等严重的疾病。所以运动量要因人而异，根据自身情况，适量即可。

（作者单位：南充卫生学校附属医院护理部）



泌尿知识角
栏目协办
四川省医学会泌尿外科专委会
四川泌尿外科医院

男性也要科学备育

（二）

■ 刘营峰

上期我们讲了男性科学备育的时机，以及戒烟限酒、合理饮食的重要性。那么生活中，备育的男性还需要注意哪些事项呢？

改善工作环境。长期从事高温、地下或接触放射线、某些有害化学物质工作的男性，应尽量改善工作环境，做好自身防护工作，把工作环境对身体的损害降到最低或消除。因为高温和放射线都容易影响精子生成及成熟，放射线能杀伤精子，某些化学物质或有害毒物会影响精子的生长和质量。常见的有害工作环境影响的职业有厨师、司机、化工业从业者等。

养成良好生活习惯。日常生活中应多运动，注意劳逸结合。避免穿紧身牛仔裤，避免长期骑摩托车、自行车，少泡热水澡，不要蒸桑拿。因为这些生活习惯会使睾丸局部温度升高，损害生精细胞，抑制精子生成，妨碍精子的生长发育，从而降低精子质量。

合理运动，提升精“彩”。有研究显示，进行户外运动或举重锻炼的男性精液中精子浓度更大，每周至少锻炼7小时（每天1小时）的男性，其精子浓度比每周锻炼不足1小时的男性高48%。与不进行户外活动的男性相比，每周至少进行1.5小时户外活动的男性精子浓度高出42%。适合备育男性的运动有跑步、慢跑步、游泳、爬坡等，建议备育男性可以先坚持每天运动约1小时，以不感觉疲劳为宜，避免剧烈运动。

在医生指导下谨慎用药。临床上许多化学治疗药物能影响精子的发生或影响男性性功能，如：抗肿瘤药、抗癫痫药、抗精神失常药、抗焦虑失眠药、皮质激素、抗高血压药等。因此，正在备育的男性应当慎用药物，应在医生指导下谨慎用药。

合理的性生活，适时同房。建议合理的性生活频率为每周平均1至2次，这样既可以保证精液质量，同时也不会令双方承受过大的性压力。过多和过少的性生活都会影响精液质量。过多的性生活会导致成熟精子偏少，精子浓度下降；而减少性生活次数，只会精液囤积，精液中会有较大量衰老死亡的精子，精液质量不高，精子活力一般较低，精子畸形率偏高，也不利于自然受孕。

孕育生命，顺其自然，欲速则不达。正常的夫妻自然受孕率每月仅是25%，半年是75%，一年也只达85%。因此，夫妻双方需保持一个健康的心态和正确的生育观，双方合理配合，做到科学备育，切不可急于求成。

（作者单位：四川泌尿外科医院）

减资公告

[illegible]

泸州市[illegible]科技有限公司
2021年2月24日

崇尚科学 反对邪教

高县：场场院坝会“双防”同宣传

本报讯 近期，宜宾市高县通过召开院坝会的形式，积极向返乡农民工、农村群众等人群开展科学防疫和反邪防范知识“双防”宣传活动。

宣传活动主要以发放宣传资料、现场讲解等方式进行，村（社区）干部、镇政府干部职工等工作人员通过向群众宣传“什么是邪教”“邪教的特征及危害”“国家禁止邪教违法犯罪活动的相关法律法规”等知识，引导群众崇尚科学、远离邪教，教导广大群众在科学防疫的同时，要认清邪教本质，远离邪教，共建美好家园。

截至目前，高县共开展防疫防邪宣传，宣讲活动近90次，发放各类宣传资料3万余份，防邪教宣传收效良好，进一步增强了群众科学防疫和识别抵御邪教的能力。

（省反邪教协会供稿）

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。