

疫情之下 肿瘤患者如何平安过年

本报记者 冯金灿 文/图

随着春节临近，大家回家过年的意愿逐渐增加，但因为国内新冠肺炎疫情出现零星散发态势，很多肿瘤患者担心免疫力下降，感染风险增高。

2月4日，河南省肿瘤医院、河南省癌症中心和河南省癌症基金会等积极响应中国抗癌协会的号召，结合新冠肺炎疫情防控要求，组织开展了包括八段锦健身操表演、抗癌科普书籍赠阅、线上线下抗癌科普讲座等一系列世界癌症日主题科普活动。

肿瘤科普专家、省肿瘤医院肿瘤内科副主任陈小兵，省肿瘤医院中西医结合科护士长、临床心灵关怀项目负责人焦妙蕊等就肿瘤患者如何平安过年等内容进行了科普讲座，受到好评。

肿瘤患者要做好心理调节
肿瘤患者往往有较大的心理压力，常伴有焦虑、抑郁、恐惧、绝望等不良情绪。再加上因为疫情导致居家时间延长，患者的休闲需求无法得到及时满足，很容易产生消极情绪。此外，节日的氛围和亲朋的相聚离别都可能造成肿瘤患者情绪上的变化。如果不良情绪得不到有效疏导，则会影响家庭关系，还会严重影响治疗。

焦妙蕊说，当春节碰上疫情，癌症患者需要进行适当的心理疏导，需要更多的感情呵护。家人应细心观察，多多陪伴和沟通，让他们保持积极向上的心态。家人要为患者创造一个轻松愉快的环境，科学合理安排其

切勿大吃大喝

逢年过节，中国人最讲究的就是吃。但对肿瘤患者来说，大吃大喝不仅会影响之前的治疗效果，更不利于后续康复。

陈小兵说，肿瘤患者无论是治疗期还是康复期，加强营养都是有益的，但不能过度进补，所以在食物丰盛的春节假期，要保持日常饮食习惯，避免造成身体不适和消化不良；在保证蛋白质摄入的前提下，多吃新鲜的瓜果蔬菜，补充维生素和膳食纤维，少吃腌熏制品及刺激性食物，禁烟酒。

过年走亲访友，很容易打乱作息习惯，但睡眠是肿瘤患者的一剂良药，不仅能增强其免疫

力，加速各组织器官的康复，还能给患者一个舒适的心理环境，所以应当保证肿瘤患者充足的睡眠时间和良好的睡眠规律。

春节期间，适当和朋友一起参加娱乐活动，对肿瘤患者恢复健康非常有利。但由于疫情等原因，家人会要求患者减少外出，尽可能待在家里，一些患者更容易产生抑郁等消极情绪。陈小兵说，在开放的场所，人比较少的地方，感染风险是比較低的，比如可以在公园、湖边等地方散步锻炼；也可以在家锻炼，在阳台上开窗呼吸新鲜空气，进行瑜伽等锻炼。

“适当的运动，不但会减少乏力，降低血栓风险，还会增加体内多巴胺释放，改善抑郁情绪，更重要的是，还会提高身体免疫力，增强肿瘤治疗效果。”陈小兵说。

坚持治疗 药物随身携带
春节期间，很多肿瘤患者都会离开医院和家人团聚，从而造成治疗上的空档期。另外，受“过年吃药不吉利”等传统观念的影响，有些人为了讨个好兆头而擅自停药或减量服用，导致节后病情急转直下。

省肿瘤医院疼痛康复与姑息医学科副主任谢广伦说，肿瘤治疗是一个需要持续规范治疗的过程，如果随意停药、减药，中断治疗，特别容易使病情反复，出现各种不良反应，甚至是疾病进展加快。因此，春节期间，患者无论在家还是外出，



八段锦健身操表演

都一定要随身携带药物，遵照医嘱服用。

有些正在规范化治疗的患者，可能需要两周或者三周进行一次治疗。由于过年，有的患者会将该进行治疗的时间拖上半个月，甚至更久。有些治疗方案，如果晚三五天可能没有太大问题，但时间太久，就有可能给肿瘤治疗带来严重后果。因此，如果患者正在进行规律治疗，一定要在年前到医院和主管医生沟通好下一步治疗计划和治疗时间，这样才能既不误诊治疗，还能好好过年。

肿瘤患者经常合并疼痛、营养不良、白细胞降低、血小板减少、感染、胸腹水等各种疾病或不适症状，若年前不处理，春节

期间有可能出现症状加重的情况。因此，年前已经出现各种不适症状的肿瘤患者，一定要抓紧时间把各种不适症状处理好，拖到过年会更糟糕。

疼痛是肿瘤患者最常见的并发症之一。许多患者需要规律应用止痛药，但有些用于中重度疼痛的药物只有到医院才能买到，而春节期间这些药物很难开出来。因此，患者一定要在节前准备好足够的止痛药物，避免春节期间因无药可用而遭受折磨。

抗癌360度

焦作：疫情防控毫不松懈

本报讯 2月3日，从焦作市疫情防控工作电视电话会上传来消息，为了确保人民群众过一个安全健康、欢乐祥和的春节，焦作市要求各级各部门毫不松懈抓好疫情常态化防控工作，坚决筑牢疫情防控的“焦作防线”。

焦作市要求，坚持“人物同防”，全面落实“四早”要求，突出做好中高风险地区、入境来焦（返焦）等重点人员、重点物品排查监测，坚决筑牢第一道防线；紧盯重点场所，狠抓医疗机构、景区、餐饮机构等场所防控措施落实，科学划定防控区域，合理限制人员流动，全面管控风险因素；坚持把农村疫情

防控作为重中之重，着力构建群防体系，倡导移风易俗，加强健康宣传，切实做到“三减少、三加强”；强化应急处置，提升核酸检测能力，加强流调队伍建设，严格落实规范隔离管控，做好应急物资储备，提高医疗救治水平；健全指挥调度、专班工作机制，压实“四方”防控责任，强化联防联控、问题研判、趋势预测、监测预警、风险预估和防范，持续加大防控知识、政策宣讲力度，机关、事业单位和国有企业人员要带头就地过年，倡导群众“就地过年、非必要不返乡”，做好在焦作就地过年的外地人员关怀保障工作。

（王正勤 侯林峰）

许昌：保障基本就医需求

本报讯 2月3日，从许昌市冬春季新冠肺炎疫情防控救治应对处置工作培训会上传来消息，许昌市进一步做好新冠肺炎医疗救治和医院管理、院感防控等工作。

许昌市要求，加强对定点医院机构的管理，按照定点医院机构设置标准进行升级改造，严格落实各项防控措施；根据辖区内常住人口，不同的救治场景，统筹辖区内医疗资源整建制地储备人才梯队；对专家组成员就《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第八版）》进行培训，提升救治专家组的鉴别、应对、处置救治能力和水平；统筹谋划辖区内医疗资源，确定

定点、后备医疗机构改造预案；督促辖区内二级以上医疗机构加强核酸检测能力建设，强化采样队伍的培训和储备，按照网格化管理原则，合理设置采样点，同时充分发挥第三方检测机构检测力量，确保各县（市、区）常住人口与核酸检测能力相匹配；各县（市、区）和各级各类医疗机构要严格执行国家、省、市感染防控制度，严格落实标准预防措施，不断优化就诊流程，坚决防止交叉感染事件发生；各级医疗机构要做好日常医疗保障工作，不得以任何理由推诿患者或拒诊，确保满足患者基本就医需求。

（王正勤 侯林峰 时歌）

巩义市人民政府

开展袖状胃切除术

本报讯（通讯员白 鹏 张艺丹）1月31日，巩义市人民政府普外科二病区完成首例3D腹腔镜袖状胃切除术，帮助一位原体重100公斤的肥胖患者成功“瘦身”。

患者晓丽（化名）是一名“90后”，生完孩子后由于日常缺乏锻炼和不注意控制饮食，体重“一发不可收拾”。一向爱美的她开始尝试各种减肥药、有氧运动，甚至连抽脂手术都做过，但结果不尽如人意。

万般无奈之下，晓丽来到巩义市人民政府普外科门诊寻求治疗。此时患者的体重已达100公斤，BMI指数（身体质量指数）高达30.8（成人标准值为18.5~23.9），初步检查还发现了重度脂肪肝。普外科二病区医

护团队针对患者进行了多学科讨论，结合目前情况以及以往减肥经历，一致认为实施3D腹腔镜袖状胃切除术是最佳治疗方案。

作为在巩义市人民政府实施的第一例减重手术，各相关科室都做了充分的准备。巩义市人民政府消化病医院院长、普外科主任闫文举组织了科内讨论，进一步明确了手术方案。

经过充分的术前准备，医护团队密切合作，1个半小时后，手术顺利完成。术后第二天，患者就能自如下床活动。该项手术的成功开展，填补了巩义市减重代谢手术空白。术后，普外科团队为患者量身定制了药物、营养和运动处方，帮助她尽快恢复健康。



2月2日上午，驻马店市第二人民医院组织医务人员走进社区，开展新冠肺炎预防知识宣传活动。医务人员向社区居民宣讲了新冠肺炎的传染源、传播途径、易感人群及临床表现等知识，并提醒居民尽量少在人群密集的地方逗留，平时在家多通风、勤洗手，保证充足休息，避免过度疲劳，做好个人防护。

丁宏伟 陈雷/摄

漯河市中心医院

开展超声引导下小儿PICC

本报讯（记者王明杰 通讯员谷运岭 张 岩）近日，漯河市中心医院PICC（经外周静脉穿刺中心静脉置管术）门诊（肿瘤科一病区）成功为一位1岁零6个月颅内恶性肿瘤第2周期化疗的患儿实施超声引导下PICC。

“护士长，谢谢您，想不到咱们医院技术这么好，不用再带孩子往北京跑了，不仅孩子少受罪，

我们也省了不少事儿，真的太感谢你们了，你们真棒！”患儿家长说。看着眼前孱弱的生命，漯河市中心医院肿瘤科一病区护士长刘亚丽心里除了感到欣慰，还感到沉甸甸的责任。

患儿皮肤娇嫩，血管细，周围静脉血管壁薄，化疗药物对患儿血管刺激大，极易出现药物外渗，严重者可造成局部皮肤损伤甚至

蒸汽眼罩是「护眼神器」吗

本报记者 冯金灿 通讯员 张滢尘

熬夜玩手机，长时间看电脑等过度用眼行为，导致许多人出现眼部疲劳。近年来，市场上出现一种叫蒸汽眼罩的“护眼神器”，在年轻人中颇为流行。那么，蒸汽眼罩真的能解决眼部疲劳问题吗？对此，记者采访了河南省立眼科医院药剂科副主任周天洋。

蒸汽眼罩能缓解视疲劳吗？

周天洋说，视疲劳的临床症状主要表现为眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等，甚至会出现头痛、恶心、眩晕等不适，还会导致近视加深、出现复视、注意力无法集中等。视疲劳若长期得不到改善，会引起视力下降等，严重的还会引发各种眼部疾病。

“蒸汽眼罩不可乱用，并非所有人都适用。”周天洋提醒，蒸汽眼罩是采用自发热控温技术，让空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应，形成发热体，生成肉眼无法看到的细微湿润的水蒸气。通过蒸汽热敷，蒸汽眼罩具有补充水分、促进眼部血液循环、缓解眼疲劳、放松眼部肌肉、舒缓压力、改善睡眠、消除眼部浮肿、淡化黑眼圈等多种功效。

具体来说，长期使用手机、电脑等电子产品者，蒸汽眼罩可以促进眼周血液循环，有效舒缓眼部疲劳；长期失眠、熬夜者，蒸汽眼罩可遮光，创造良好的睡眠环境，温热的水蒸气可舒缓眼部周围肌肉，从而改善睡眠；长久驾驶等用眼量大者易出现眼睛干涩流泪，蒸汽眼罩释放出来的水蒸气能让眼部组织温度升高，并促进眼部血管和睑板腺管道开放，从而使眼部的血液循环加快，泪液分泌增多，滋润眼睛。

缓解视疲劳不能单靠蒸汽眼罩

周天洋说，由于视疲劳是由多种因素引起的综合征，其原因包括环境因素（如光照不足或过强，光源分布不均匀等）和个体因素（如用眼过度、眼部疾病等）。因此，不能单靠蒸汽眼罩缓解视疲劳，应对症治疗。

改善视疲劳主要包括非药物治疗和药物治疗两种方法。其中药物治疗包括人工泪液类滴眼液和改善眼睫状肌功能类滴眼液等。但非单剂量包装的滴眼液大多含有防腐剂，长期使用会对角膜等带来毒性。因此，出现视疲劳症状时，建议到正规医院就诊，在医师或药师的指导下正确使用滴眼液，切忌盲目使用。

“当然，作为眼部普通保健的一部分，蒸汽眼罩也可以作为非药物治疗方法在一定程度上缓解眼部疲劳，但它的功效有一定的局限性，并不能完全解决眼部疲劳问题。保护眼睛的关键仍在于良好的用眼习惯以及规律的饮食作息，平时多注意休息，多看绿色植物，多做眼保健操等。”周天洋说。

蒸汽眼罩使用不当会伤眼

“不过，蒸汽眼罩并非所有人都适用，市面上的蒸汽眼罩含有各种成分，选购时一定要慎重，尽量到正规机构购买，避免对眼睛造成伤害。”周天洋说。

周天洋提醒，在使用蒸汽眼罩时应注意佩戴时间不宜过长，避免眼部烫伤；有眼部疾病、炎症、受伤、湿疹等异常情况者不可使用，应及时就医查明原因；若佩戴隐形眼镜，应先摘下隐形眼镜再使用蒸汽眼罩；若眼部有化妆，使用蒸汽眼罩前应先卸掉眼部妆容，以免造成皮肤堵塞；使用蒸汽眼罩期间出现发热、头痛等不适情况应立即停止使用，必要时就医查明原因；禁止和眼贴、眼药水等同时使用。



男童误吃8颗磁力珠

医生紧急救治

本报讯（记者常俊伟 通讯员段桂洪）记者2月4日从新乡医学院第一附属医院（简称新医一附院）获悉，一名4岁男童误吃8颗磁力珠，医生紧急手术后，男童转危为安。

“小强（化名）因消化道异物从外地医院紧急转入我院，X线检查结果显示，小强体内有8颗珠子。”新医一附院小儿外科一病区主任宋翠萍说，小强入院后，他们立即为小强做手术，从肠子里取出5颗磁力珠，从胃里取出3颗磁力珠，并帮小强修补了受挤压破损的肠管和胃壁。

宋翠萍说，虽然X线检查结果显示磁力珠连成了一条线，但是实际上磁力珠分别在胃里和肠道里，说明小强肚子

里的磁力珠不是同一时间吃进去的。宋翠萍推测，小强第一次吃下的5颗磁力珠进入肠道后，逐渐吸附在一起，形成了较强的磁场；第二次吃下的磁力珠进入胃底后，与第一次吃下的磁力珠吸在了一起，在体内形成了一条直线形状。

小强的家人回忆，一个月前，小强就出现了腹痛、呕吐症状。父母带他到当地诊所按胃病炎进行治疗后，症状有所缓解，便没有在意。之后，小强再次吃下3颗磁力珠，出现更加剧烈的腹痛和呕吐症状。在当地诊所按胃肠炎治疗一天后，小强病情加重，被送入当地医院，检查发现腹内有异物，于是紧急转入新医一附院。

全面消除麻风危害 共同走向文明进步

河南省疾控中心 王 奇 梁妍 赵飞

2021年1月31日是第68届“世界防治麻风病日”暨第34届“中国麻风节”。今年的活动主题是：“全面消除麻风危害，共同走向文明进步”。

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病，主要侵犯皮肤、神经。麻风杆菌在外界环境中生命力较低，暴晒2小时就可失去繁殖能力，一般消毒剂均可杀灭。潜伏期为2年~5年，最长潜伏期可达10年。此病的传染源主要是未治疗的多菌型麻风病患者，通过直接接触和飞沫传播，男女老少都容易感染。如果

身上有一块或多块斑疹长久存在，同时又有明显的感觉丧失、脱眉毛、不明原因浮肿、神经痛、皮肤有蚁行感等症状，应该尽早到当地医院皮肤科检查与治疗。

麻风病的主要症状分皮肤及周围神经两个方面。在皮肤方面的表现一般是先在面部、四肢或躯干发生一块或几块圆形或椭圆形的红斑或淡红色斑，像癣而不痒，红斑麻木且不出汗。有的患者整个面部可发生弥漫性潮红，似酒醉样，眉毛脱落，甚至脱光。神经方面的损害表现

皮肤麻木，浅感觉丧失（失去痛觉、触觉、温度觉），进而发生手指弯曲及足垂、嘴歪等。

在麻风病高发流行区，普通人群容易接触到麻风杆菌，但由于人体对麻风杆菌具备一定的免疫力，绝大多数人只是带菌，只有千分之一到万分之一的人患病。即使进入人体的麻风杆菌超过感染量的许多倍，若机体免疫力强，也不会发病。一般来说，免疫力低下者才有可能被感染而发病。资料显示，夫妻中有一方患病，另一方接触麻风杆菌后发病的概率不到5%。空气流通、光线充足的居

住条件可降低麻风病的发病率，此外，避免接触含菌飞沫，避免与麻风病患者密切接触，在劳动中避免手足皮肤外伤，都可以有效预防麻风病。当然，早期发现麻风病，及时治疗，消除传染源才是最好的预防措施。

麻风病不是遗传性疾病，在麻风病患者家庭中，疾病多发，主要是患者在确诊和治疗前已经与家庭成员长期密切接触所致。其中一个原因是，部分正常人

对麻风杆菌缺乏足够的免疫力。据专家观察报告，将刚出生的婴儿与患病母亲隔离，婴儿可

不发病。由于麻风病患者是目前公认的唯一传染源，因此加强对新患者的发现和及时治疗是控制麻风病最重要的环节。麻风病患者经过短期规范治疗后，就已经不具备传染性，可以正常工作、学习和生活。只要认真贯彻“早发现、早诊断、早治疗”的原则，就可有效地控制麻风病，预防残疾、畸形的发生。一旦怀疑自己得了麻风病，应及时到当地疾控中心或综合医院皮肤科进行确诊和治疗。目前，国家对麻风病实行免费治疗。