

化疗药物的常见副作用及应对措施

□郭倩倩

化疗药物主要通过干预肿瘤的核酸和蛋白质的生物合成及功能,从而抑制肿瘤细胞增殖,诱导肿瘤细胞凋亡。化疗是目前治疗癌症的重要手段之一,在实现肿瘤缓解、延长生命、减轻症状,甚至实现肿瘤根治方面发挥着重要作用。当然,化疗药物的副作用也是不容忽视的问题。本文将梳理化疗常见的副作用——脱发以及消化道反应发生的诱因及应对措施。

脱发

脱发是化疗期间常见的药物副作用之一,不同的化疗药物可引起不同程度的脱发。化疗药物诱导头皮毛囊细胞快速凋亡,使生长期毛囊提前进入退行期,从而导致

脱发。脱发的程度通常与药物的浓度和剂量有关。

应对措施:

脱发通常出现在化疗开始的2周~4周,严重程度因人而异,但不必过于恐慌,化疗结束后6个月~12个月,毛发会重新长出。在化疗前或化疗期间可使用冰帽,温度一般设定在15摄氏度以下,时间从化疗前10分钟~30分钟至治疗后的90分钟;使用温和的洗发水和软齿梳;避免使用卷发棒、吹风机、卷发器、发带和发夹;避免在头发上使用发胶、染发剂和其他化学品;外出时戴帽子或围上头巾,避免头皮被阳光暴晒或接触冷空气等。

消化道反应

化疗药物一方面直接刺激消化道,另一方面刺激位于延髓的呕吐中枢或化学感受器,可引起恶心、呕吐的症状。另外,由于消化道黏膜是增生活跃的组织,因此在化疗过程中黏膜也会受到损伤,主要表现为炎症。化疗药物引起的消化道症状主要表现为恶心、呕吐、食欲不振、口腔黏膜炎等,严重时出现胃肠道出血、肠梗阻。

应对措施:

1. 恶心、呕吐:发生在化疗的整个过程中,通常在化疗后1天~2天内好转,部分患者的症状会持续到化疗后3天~4天,这与化疗药物的种类和剂量有关。化疗前,应根据

医生的指导,正确使用止吐药物。此外,还应少量多次进食清淡、易消化的食物。每天喝足够的水,保持水分充足。

2. 化疗相关性腹泻:及时向医生报告,医生会根据化疗后出现的腹泻级别的不同给予不同处理。化疗前后避免食用加速胃肠蠕动的食物、饮料,如乳制品、果汁、水果、辛辣食物等,可进食高蛋白、高热量食物。

3. 便秘:排便频率减少(一周<3次),伴排便不适或排便困难。多饮水,多吃膳食纤维,如带皮的苹果、猕猴桃等水果,黄瓜、生菜等蔬菜。每日按时排便,也可在医生的指导下使用帮助排便的药物。

4. 口腔溃疡:通常在化疗开始后发生,主要表现为口唇、舌等出现充血、红斑、疼痛、溃疡、味觉改变,约1周时最为严重,一般在出现后10日~14日内愈合。化疗期间避免食用辛辣、过热或刺激性食物,仍然要坚持早晚刷牙,并且在进食后用温水(或淡盐水)漱口,保持口腔清洁。如果已经发生口腔溃疡,则需要选用含抗生素的含漱液或者专用的口腔溃疡贴剂,以免在化疗后白细胞减少时发生严重的口腔感染。口腔溃疡影响进食时,要及时告知医生,根据医嘱使用止痛药。

(作者供职于河南省肿瘤医院药学部)

前列腺增生术后的日常保养

□金炳岑

前列腺增生常见的危害就是引发各种感染,尤其会导致泌尿系统各个器官发生细菌性感染,可能会并发尿路感染、膀胱炎等炎症性疾病,从而出现尿急、尿频、尿痛以及排尿困难等症状,甚至还会形成尿潴留。因此,患者必须重视起来,积极进行药物治疗,必要时还可进行手术治疗。那么,前列腺增生术后如何进行日常保养呢?这是一个广泛而复杂的话题,它涉及许多因素,包括饮食、运动、药物和心理健康等。在本文中,我们将深入探讨这个问题,并为您提供一些建议,以便您能够更好地应对术后的生活。

首先,从饮食方面开始。在术后的日常保养中,饮食起着至关重要的作用。饮食中应包含各种维生素和矿物质,以促进身体健康。其中,维生素C和维生素E被认为对前列腺健康特别有益。可以通过增加新鲜水果和蔬菜的摄入量来获得足够的维生素C,而维生素E则主要存在于坚果、种子和植物油中。此外, ω -3脂肪酸(是一组

多元不饱和脂肪酸)也被认为对前列腺健康有益,可以选择食用鱼类和核桃等食物来摄取。另外,在术后的日常保养中,蛋白质也是必不可少的。蛋白质是人体构建和修复组织的重要成分,对于术后的康复至关重要。可以选择低脂肪的蛋白质、瘦肉、鱼类和豆类等食物作为蛋白质的来源。同时,减少高脂肪和高糖食物的摄入也很重要,因为这些食物会增加前列腺增生的症状。

其次,仅仅改变饮食习惯是不够的,适当的运动也是术后日常保养的关键。适度的运动可以促进血液循环,提高身体的免疫力,同时也有助于保持一个健康的体重。但是,要注意避免剧烈运动,特别是跑步和举重等活动,这些会对术后恢复造成负面影响。可以选择一些轻度的有氧运动,如散步、游泳和骑自行车等,这些运动可以帮助机体保持活力和健康。

再次,在术后的日常保养中,正确使用药物也是非常重要的。术后可能需要服用一些药物来缓解术后不适和促进康复,应该按照

医生的指示正确使用药物,并定期进行复查,以确保病情得到控制和改善。同时,还应该注意药物的副作用和相互作用,如果出现任何异常情况,应及时向医生咨询。

最后,在术后的日常保养中,关注心理健康也很重要。前列腺增生术对许多人来说是一次重大的生活事件,术后会伴随着焦虑、恐惧和抑郁等情绪。因此,要学会面对并处理这些情绪。日常生活中可以与家属、朋友和医生积极沟通,寻求他们的支持和理解,有助于减轻心理压力。此外,还可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想和练习瑜伽等,以帮助放松心情,促进心理健康。

在本文中,我们探讨了前列腺增生术后的日常保养。从饮食、运动、药物到心理健康,每个方面都有重要作用。通过合理安排饮食、适度运动、正确使用药物和关注心理健康,患者将更好地适应术后生活,促进康复。

(作者供职于河北省沧州中西医结合医院)

血液科患者如何预防感染

□柳海燕

对于很多人来说,感染可能是一个严重的健康问题,但对于血液科患者来说,感染的风险可能更高,因为他们的免疫系统可能会受到影响,所以预防感染至关重要。

1. 保持良好的个人卫生

勤洗手是防止感染的关键。按照正确的洗手流程,使用温水和肥皂,搓洗双手至少20秒。养成经常洗手的习惯,可以大大减少感染的风险。

2. 定期口腔检查和清洁

定期口腔检查和清洁有助于预防感染和维护口腔健康。使用含氟漱口水可预防蛀牙,选择软毛牙刷可避免损伤口腔组织,且要定期更换牙刷。

3. 皮肤清洁对于预防皮肤感染很重要

经常洗澡可以去掉身体表面的细菌和污垢。洗澡时,可以使用温水和适合皮肤类型的肥皂。保持皮肤干燥,特别是皱褶部位,可以减少细菌和真菌的滋生。使用滋润的乳液或护肤霜,以保持皮肤柔软和滋润,减少干燥和皲裂。

2. 避免接触患者

血液科患者应尽量避免与感

染其他疾病的患者接触,若需要接触,要佩戴口罩和手套,以减少感染风险。另外,尽量避免前往人群拥挤的地方,特别是在疾病感染高发期。

3. 接种疫苗

疫苗是预防感染的重要工具,接种疫苗对于血液科患者来说尤为关键。接种疫苗可以有效地提高身体的抵抗力,降低感染的风险。

血液科患者容易受流感影响,且流感病毒可能会变异,因此每年都要接种一次流感疫苗,且最好在每年流感流行前接种,以保护免疫系统。

肺炎球菌疫苗可预防细菌性肺炎等感染,对血液科患者尤为重要。肺炎球菌疫苗有13价和23价两种,医生会根据患者的情况决定接种哪种。

水痘疫苗对血液科患者尤为重要,可防止水痘及其严重并发症。未感染或未接种过水痘疫苗的患者应考虑接种,以减少感染的风险。在接种任何疫苗之前,血液科患者都应该咨询医生,遵循医生的建议。

4. 合理饮食

摄取足够的维生素、矿物质和蛋白质,有助于免疫系统正常工作。避免食用易受污染的生鲜,如海鲜、生肉、生鸡蛋。不要食用隔夜饭菜,因为它们可能会失去营养并增加细菌感染的风险。

5. 合理服用抗生素

血液科患者通常需要长期使用抗生素来控制疾病,但不应滥用抗生素。如果你有可能感染,应及时就医并按照医生的建议合理使用抗生素,不要自行选择和使用。滥用抗生素可能导致耐药性菌株的产生,使治疗变得更加困难。

6. 定期随访

血液科患者应定期随访,监测免疫系统功能和整体健康状况。医生可以根据患者的情况提供个性化的预防建议,确保患者在日常生活中减少感染的风险。

对于血液科患者来说,感染可能导致严重的并发症,通过采取适当的措施,他们可以过上更健康、更安全的生活。

(作者供职于山西医科大学第一医院血液科)

神经介入手术——生命的通道

□焦博

随着医学技术的迅速发展,一种微创且操作便捷的手术形式——神经介入进入人们的视线。神经介入借助放射学及先进的图像引导技术,用微创导管的方式进行治疗,大幅缩短了传统手术时长,减轻了患者的痛苦,打开了一条生命的通道。今天,就带你了解神经介入手术的相关知识。

神经介入是什么

神经介入是一种治疗脑血管病的新技术,属于微创手术。它是在数字显影血管造影系统的支持下,采用血管内导管操作技术,通过选择性造影、栓塞、扩张成形、机械清除、药物递送等具体方法,对人体神经血管系统的颅内病变进行诊断和治疗。

治疗优点

1. 微创
它是在血管、皮肤上做直径几毫米的微小通道,或经人体原有的管道,对病灶部位进行治疗,与传统开颅手术相比,创伤小,缩短了伤口愈合时间,减少了患者的恐惧。

2. 手术时间短
神经介入治疗使手术时间大幅缩短,出血量少,并发症也减少。

3. 治疗效果良好
在发现病变后,第一时间处理,治疗效果会显著提升。比如急性脑梗死发作,进行神经介入治疗,通过取栓微导管、取栓支架,第一时间开通阻塞血管,恢复血液供应。

神经介入技术的应用

1. 全脑血管造影术
能检测出CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)未能检出的血管病变,如血管狭窄的部位和长度、脑动脉瘤等,为介入治疗提供准确依据。

2. 急性脑梗死的超早期介入溶栓、取栓术
该技术可以使脑梗死患者闭塞的血管短期内再通,避免了以往脑梗死患者经住院治疗仍有可能发生失语、偏瘫的不良后果,且患者的术后住院时间可以缩短至3天以内。

3. 支架辅助的血管成形术
颈动脉血管狭窄是造成头痛及脑梗死的重要因素。支架辅助的血管成形术可明显改善患者的不适症状,防止脑梗死的发生。

可以治疗哪些疾病

1. 脑动脉瘤的栓塞治疗
通过微导管进入脑动脉瘤内,然后放置特制的微弹簧圈,从动脉瘤腔内填塞,使动脉瘤的瘤体被微弹簧圈填满,达到阻断血流的目的,减少出血机会。
2. 脑动静脉畸形的栓塞治疗
在血管畸形内注射一种特殊的胶水,使动静脉畸形闭塞,达到治疗的目的。
3. 颈部和颅内动脉血管狭窄
对于颈内动脉起始部狭窄、大脑中动脉狭窄、椎动脉狭窄或基底动脉狭窄等病变,可通过导管将特制的颈部或颅内支架放置于狭窄部位,使狭窄部分撑开,使动脉管径变粗,达到治疗的目的。
4. 颈动脉海绵窦瘘的球囊栓塞或弹簧圈栓塞
球囊栓塞是通过在导管头端安装一个可控制的小气球,将小气球放到海绵窦内,再充气,使气球压迫颈内动脉的瘘口,以此达到治疗的目的。对于复杂的颈动脉海绵窦瘘,需要借助弹簧圈完全填塞海绵窦,但费用高昂。
5. 烟雾病的诊断
神经介入可用于烟雾病的诊断,除了解双侧颈内动脉颅内段有无狭窄外,还可了解血管的供血情况。
6. 脊髓血管畸形的诊断和治疗
脊髓血管畸形是一种罕见病,通过规范的脊髓血管造影,结合MRI影像,辅助诊断。

(作者供职于内黄县人民医院介入手术室)

造口旁疝的预防和护理

□贾文文

王先生造口术后1年半,在一次举起重物后,腹部造口旁突然突出隆起,平卧后自行回纳。这是怎么回事呢?原来是患者出现了造口旁疝。造口旁疝,是腹腔内脏器等内容物从造口旁的腹壁薄弱处或缺损处向外异常突出形成的腹壁疝。下面,我们一起来详细地了解一下造口旁疝的相关知识吧。

发生率及危害

造口旁疝是造口术后的常见并发症。结肠造口术后,造口旁疝的发生率为3%~48%;回肠造口术后,造口旁疝的发病率为30%以下,且大部分在造口术后2年内发生。疾病早期,患者通常无明显的临床症状或症状轻微,但随着病程

延长,病情加重,会带来各种不良影响,若旁疝出现绞窄坏死,严重时危及患者生命。

临床表现

1. 腹部凸起

造口旁出现不明原因的凸起,在长时间站立、行走或腹压增加(如搬重物、剧烈咳嗽)时出现,休息或平卧时减小或消失。

2. 疼痛不适

疼痛主要是由于腹壁受到牵扯引起的,少数严重疼痛者则可能由肠梗阻引起。

3. 造口渗漏

是由于腹部膨隆导致造口装置与造口之间封闭不严引起的,可导致造口周围皮炎的发生。

危险因素

很多原因都可能会引起造口旁疝,只有准确地识别原因,才能有针对地进行预防。引起造口旁疝的原因一方面是患者相关因素,一方面是手术相关因素,具体如下:

患者相关因素:

1. 腹壁薄弱:腹部肌肉松弛;造口术后,老年人、肥胖患者,腹部肌肉较薄或腹壁肌肉的退化性变,可能引起造口旁疝。

2. 腹压升高:剧烈咳嗽、提重物、腹胀等,容易造成腹腔压力增大,肠管或者网膜从造口旁向体表突出,从而形成造口旁疝。

3. 其他:糖皮质激素的使用,术

后放化疗、心血管系统疾病等,均可能影响术后组织的修复,增加造口旁疝的发生风险。

手术相关因素:

1. 造口类型:一般来说,结肠造口术后发生造口旁疝的概率大于回肠造口术。

2. 造口位置:腹膜外造口、经腹直肌造口的造口旁疝发生率较小。

3. 造口孔径:有关研究表明,造口孔径 \leq 25毫米可在一定程度上减少造口旁疝的发生。

预防和护理

根据造口旁疝的诱发因素,在日常生活中通过改变行为习惯或提升护理技能有助于预防造口旁疝的发生。

1. 避免腹内压升高的因素。尽量不要用力咳嗽和呕吐,提举重物或用力大小便,在无法避免的情况下可以用手按压造口旁皮肤,减轻腹壁张力,降低腹内压。

2. 手术后期可使用轻便的支撑性内衣或腹带。

3. 手术后至至少3个月避免举重或参加高强度的体力活动。

4. 食用高纤维食物,保持大便通畅,避免便秘。

5. 坚持腹肌锻炼,避免肥胖或过度消瘦。

6. 戒烟,积极治疗便秘、前列腺增生等。

7. 结肠造口灌洗者应停止灌洗,使用一件式造口袋。

8. 避免频繁更换造口底盘。

9. 造口颜色变暗或持续疼痛、恶心呕吐或突入疝环的肠管发生嵌顿时,应报告医师。

10. 定期随访。

(作者供职于河南省人民医院泌尿外科)

心肌梗死是一种严重的心血管疾病,由于冠状动脉供血不足引起的心脏缺血坏死所致。对于心肌梗死患者来说,时间就是生命,发生心肌梗死时,越早抢救,越能降低死亡率。本文将详细介绍紧急情况下心肌梗死的急救措施,以及如何保护心脏。

心肌梗死的紧急症状

心肌梗死的紧急症状包括剧烈胸痛、呼吸困难、出冷汗、恶心、呕吐、心悸等。这些症状可能在身体活动或情绪激动后突然出现。

心肌梗死的紧急救援

1. 静心休息

在等待急救人员到达时,应该尽量保持镇定,找一个舒适的位置坐下,静心休息,避免过度运动或剧烈活动,以减轻心脏的负担。保持呼吸平稳,尽量避免紧张和焦虑,因为这些情绪会加重心脏负担。

2. 松开紧身衣物

穿紧身衣物可能会增加心脏的负担,因此应该尽快松开领带、皮带等,保持呼吸通畅。如果胸口有压迫感,可以解开上衣扣子,松开衣领,以减轻不适感。

3. 紧急心肺复苏

如果身边的人突然失去意识、没有脉搏或呼吸停止,可能是出现了心脏骤停。在这种情况下,紧急心肺复苏至关重要。心肺复苏是通过胸外按压和人工呼吸来维持血液循环和氧气供应。

4. 等待急救人员的到来

尽管已经采取了紧急措施,但急救人员仍需尽快赶到,因为他们具备专业的医疗知识和装备,能够提供进一步的治疗。在等待急救人员到来时,可以继续保持静心休息,并与周围的人保持沟通,以便及时传达身体情况。

5. 介入治疗

介入治疗是心肌梗死的首选治疗方法之一,其目的是尽快恢复冠状动脉的通畅,以恢复心肌的血液供应。常见的介入治疗方法是经皮冠状动脉介入术,也称为血管成形术或导管手术。该手术可通过抽吸血栓、植入支架等方式快速开通闭塞的血管,恢复冠状动脉血流,挽救坏死的心肌。

时间就是生命,在出现急性心肌梗死时,越早开通冠状动脉血管,坏死的心肌就越少,心力衰竭、室壁瘤等心肌梗死相关并发症也越少。介入治疗最好在90分钟内完成,每延迟30分钟,心肌坏死的风险就会明显增加。因此,及早就医并接受介入治疗对于心肌梗死患者至关重要。

症状发作时,如果血压允许,患者可舌下含服硝酸甘油帮助缓解症状。硝酸甘油能够扩张冠状动脉,增加心肌的血液供应,减轻心肌梗死的程度。需要强调的是,含服硝酸甘油只能缓解症状,并不能代替治疗。

总之,心肌梗死是一种危及生命的疾病,及时采取急救措施对于保护心脏功能至关重要。在紧急情况下,寻求医疗援助、静心休息、舌下含服硝酸甘油等措施可以提供一些初步保护。此外,紧急心肺复苏和等待急救人员的到来也是至关重要的。最终,到医院接受进一步治疗是恢复心脏功能和预防心脏再梗死的关键。

(作者供职于郑州大学第一附属医院综合一科)

脑梗死的早期征兆及预防知识

□周超

根据病因、发病机制及病变范围的不同,脑梗死的严重程度也不尽相同。一般情况下,轻者恢复效果较好,但若未及时治疗发展为重症,可能会出现脑水肿、脑疝,甚至死亡。因此,了解脑梗死的早期征兆,做好预防显得极为关键。基于此,本文就脑梗死的早期征兆以及预防相关知识进行讲解,希望对大家有所帮助。

日常生活中如何预防脑梗死

预防脑梗死要先改变不良的生活习惯,保持营养均衡,合理饮食,多进食一些新鲜的水果蔬菜、深海鱼类,少吃动物油、肥肉等,还要控制盐分的摄入量以及总热量的摄入,尤其是中老年群体,身体新陈代谢慢,更需要科学饮食。对于吸烟、酗酒的人群而言,需要戒烟戒酒。长期抽烟、喝酒,尼古丁、酒精等反复刺激血管壁,会让血管壁硬化、脆性增加,发生脑梗死的可能性大大增加。

除此之外,在日常生活中要积极治疗可引起脑梗死的各种原发病,以尽力减少发生血栓的可能性,如动脉粥样硬化症、感染性心内膜炎、心律失常、糖尿病等。“三高”患者要积极控制血压、血脂、血糖水平。“三高”群体发生心脑血管堵塞的概率较常人更高,服用药物应当在医生的指导下进行,明确药物服用的剂量和方式,规范、正确服用药物,能够起到较好的预防效果。

综上所述,为了降低脑梗死的发病概率,减少对人体的损害,需要了解脑梗死的早期症状,做到早预防、早治疗,更好地保障身体健康。

(作者供职于鱼台县人民医院神经内科)

如何在紧急情况下保护心脏

□闫佩佩