

# 肿瘤患者化疗期间的照护

▲ 广西壮族自治区玉林市红十字会医院 顾雨林

化疗利用化学药物干扰癌细胞的生长以及分裂过程,从而杀死癌细胞或抑制其增殖。这些药物可通过不同的机制作用于癌细胞,例如阻断DNA复制或破坏细胞膜等。化疗广泛应用于多种癌症治疗,包括但不限于胃癌、乳腺癌、肺癌、肝癌等。

它可以作为根治性治疗、预防性治疗或联合其他治疗手段使用。化疗药物可分为多种类型,如细胞周期特异性药物以及细胞周期非特异性药物。

前者主要干扰癌细胞的分裂过程,后者则对细胞周期的各个阶段均有作用。化疗是一种常见的肿瘤治疗方法,但对患者的身体以及心理健康都会产生一定的影响。

在这篇文章中,我们将探讨化疗对患者生活质量的影响,并提出一些应对策略。

## 化疗对肿瘤患者生活质量的影响

化疗是一种常见的肿瘤治疗方式,有着广泛的应用。尽管它是一种有效的治疗方法,但其副作用也不可忽视,对患者的身体以及心理健康都有一定的影响。

因此,提高患者的生活质量成为了化疗过程中的重要目标。化疗会对患者的身体造成一定的负担。化疗药物会攻击体内的癌细胞,但同时也会损伤健康细胞,导致患者的免疫系统受损。这可能会导致疲劳、乏力、



食欲减退等身体不适感。此外,化疗还可引发恶心、呕吐、脱发等不适症状,对外貌以及形象造成影响,使其体验到严重的心理压力。化疗还可能对患者的情绪以及心理健康产生负面影响。肿瘤的诊断本身就对患者来说是一个沉重的打击,而化疗的开始意味着长期的治疗过程,这种焦虑以及恐惧感可能会加重。在化疗过程中,患者可能会经历情绪波动、抑郁、焦虑等心理问题,甚至出现心理创伤。一些患者可能会感到无助以及失去希望,对未来产生恐惧感。

## 如何应对

可以通过一些应对措施来帮助患者应对化疗带来的负面影响,提高生活质量。

患者应与医生以及护士建立良好的沟通以及信任关系。为提供关于化疗副作用以

及应对策略的详细信息,帮助患者了解以及应对可能出现的问题。通过与医务人员的交流,患者可以更好地理解治疗过程中的各种情况,并获得必要的支持以及指导。

良好的营养摄入是提高患者生活质量的重要措施之一。化疗会导致患者食欲减退以及胃肠道不适,但患者仍需保持均衡饮食,尽量摄取富含营养的食物,如蔬菜水果、蛋白质、多种维生素等。在化疗过程中,患者可根据医生以及营养师的建议饮食,适量调整饮食习惯,保持充足的水分摄入,以维持体力以及营养供给。

适量的运动以及休息对提高患者的生活质量有积极的影响。患者可根据自身病情以及医生建议,适时进行一些轻度的运动活动,如散步、瑜伽等。这些运动可以帮助患者减轻疲劳感,增强体力以及抵抗力。此外,良好的休息也是必需的,患者应注意合理安排自己的作息时间,确保充足的睡眠。

心理支持也是非常重要的。化疗过程常常伴随着情绪波动,患者可能会感到焦虑、恐惧、抑郁等负面情绪。因此,患者可以通过参加心理咨询、心理疏导等方式,寻求专业的心理支持。心理专家可以帮助患者减少焦虑以及抑郁,增加积极情绪,提高心理抗压能力。

家人以及社会支持也对患者的生活质量至关重要。家人可为患者提供情感以及物质上的支持,与患者共同面对挑战。社会上也有一些非政府组织以及志愿者机构,为患者提供帮助以及支持。我们呼吁社会各界加强对于肿瘤患者的关爱以及支持,共同营造一个友善、支持的环境,提高患者的生活质量。

患者自身的积极心态以及意志力也是应对化疗的重要因素之一。患者应该保持积极乐观的态度,相信自己可以战胜疾病。通过参加康复锻炼、音乐疗法、冥想等方式,调节心情,提高心理健康水平。积极参加社交活动,与他人交流以及分享经验,互相支持以及鼓励,从而减轻心理压力,提高生活质量。

总结起来,化疗对于肿瘤患者的生活质量有明显影响。通过合理的应对措施,可以减轻副作用带来的不适,提高生活质量。患者应与医生以及护士建立沟通以及信任的关系,了解化疗的副作用以及应对策略。在饮食、运动、休息等方面注意调理,保持良好的心理状态以及积极的心态。家人以及社会的关爱以及支持也是重要的,患者应学会寻求帮助以及支持。通过这些努力,我们相信肿瘤患者可以更好地应对化疗,提高生活质量,战胜疾病,实现身心的健康以及幸福。

# 肝癌的预防

▲ 广西壮族自治区百色市人民医院 吴友祥

肝癌是发生在肝脏的恶性肿瘤,位于常见恶性肿瘤的第2位,好发于中年男性群体,近年来,其发病率逐渐上升,现已成为威胁现代人身体健康的重要危险因素。那么,肝癌的发病原因有哪些?我们应该如何预防呢?以下这些肝癌预防的相关知识一定要看,与我们息息相关!

## 肝癌的发病原因

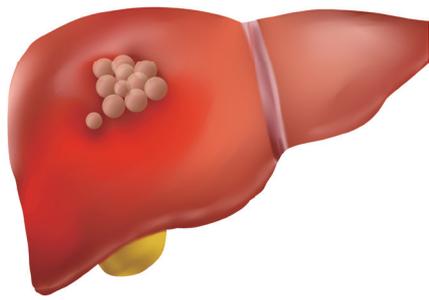
临床上对于原发性肝癌的诱发原因尚无明确的定论,通常认为是多种危险因素共同作用的结果,包括肝炎病毒、肝脏疾病、化学物质、自身疾病、遗传等,具体如下。

**肝炎病毒** 乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒是肝癌发生的相关因素,携带这些病毒的人,特别是慢性感染者,患肝癌的风险大大增加。

**疾病因素** 肝寄生虫病、酒精性肝病、非酒精性脂肪肝等肝脏疾病与肝癌的发生具有一定影响;自身免疫性肝病、原发性胆汁性肝硬化(PBC)、硬化性胆管炎等与自身免疫性有关的肝病,有可能进一步发展导致肝硬化,甚至肝癌。

**化学物质** 长期接触氯乙烯、亚硝胺类、偶氮芥类、苯酚、有机氯农药等化学物质,会使患肝癌的风险增高。

**黄曲霉毒素** 这是常见的食物污染物,尤其在一些热带和亚热带地区,长期摄入被



黄曲霉毒素污染的食物(特别是霉变谷物和花生)的人,肝癌发病率明显增高。

**遗传因素** 遗传在肝癌病发中也具有一定作用,某些基因突变或者遗传疾病的人群患肝癌的可能性更高。

## 如何预防肝癌的发生

预防肝癌需从多角度出发,需要积极了解肝癌诱发的原因,还需提高健康饮食、健康生活、适时运动、定期筛查等各方面的意识,具体如下。

**健康饮食** 构建均衡的饮食结构、养成良好的饮食习惯对预防肝癌至关重要。在日常饮食中,我们需摄入适量的优质蛋白质,如鱼、瘦肉、鸡蛋、豆类等,帮助维持身体的正常生理功能;多吃新鲜蔬菜和水果,其富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于促

进消化、增强免疫力、维持心血管健康;脂肪摄入要适当,以植物性脂肪为主,尽量避免摄入过多的动物性脂肪;每天保持足够的水分摄入,维持身体水分平衡。此外,还需控制糖和盐的摄入量,少吃糖、糕点等含糖量高的食物,少吃腌制品、榨菜等含盐量高的食物,能降低肝癌疾病的风险;注意进食方式,少食多餐,避免暴饮暴食,将体重控制在合理范围。

**健康生活** 养成良好的生活习惯是确保身体处于健康状态的有效途径。首先,规范作息,早睡早起不熬夜,保证足够的睡眠时间,确保良好的睡眠质量。其次,控制饮酒。长期大量饮酒会导致肝脏损伤,增加肝癌的发病风险,在日常生活中,应该限制酒精摄入量,避免酗酒或长期饮酒,对于有饮酒习惯的人群,最好控制在每天30克以下,如果可能需逐渐减少饮酒量或戒酒,以降低肝癌的发生风险。

**预防乙肝和丙肝** 乙肝和丙肝是导致肝癌的常见原因之一,做好乙肝和丙肝的预防措施能一定程度上降低肝癌出现的风险。第一,接种乙肝疫苗。乙肝疫苗是预防乙肝的有效方法,建议新生儿在出生后24小时内接种第一剂乙肝疫苗,并在1个月和6个月时分别接种第二剂和第三剂。成年人如未接种过乙肝疫苗,也应该尽早接种。第二,避免共用注射器、纹身和穿耳等工具,尽量使

用一次性医疗用品。第三,避免不洁性行为。乙肝和丙肝可以通过性接触传播,可采用计生用品降低感染风险,还需避免多个性伴侣行为。

**控制体重和运动** 肥胖和缺乏运动是肝癌发病的危险因素之一。为了预防肝癌,我们应该注意控制体重和增加运动量。适当的运动有助于控制体重、降低代谢负担,并促进身体的免疫功能,可依据兴趣爱好和身体情况选择快走、骑自行车、游泳、瑜伽、打太极、普拉提等运动项目,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,能不断提高自身体质。此外,避免久坐,尽量减少高热量食物的摄入,严格控制体重。

**定期筛查** 定期进行肝脏检查有助于早期发现肝癌并提高治愈率。乙肝、丙肝病史、长期饮酒史、家族遗传倾向等高危人群,可定期进行肝功能检查、异常凝血酶原检查、肝脏超声及CT等影像学检查,还可依据医生建议做血液肿瘤标志物(甲胎蛋白)等筛查,并根据医生指导进行相应的治疗和管理,有助于降低肝癌的发生风险。

预防肝癌需要我们从日常生活中的多个方面入手,包括健康饮食、控制饮酒、预防乙肝和丙肝、控制体重、适时运动、定期筛查等,在积极了解肝癌的发病原因同时,制定预防措施并积极践行,有助于降低肝癌的发病风险,维护我们的身体健康。