

化疗周期有什么讲究？

▲ 广西岑溪市人民医院 韦江宁

化疗周期有什么讲究

化疗的周期一般从患者开始化疗的第一天算起，至 21 d 或者 28 d，一般 3 w~4 w 为一个周期。化疗的周期主要是根据药物的半衰期、肿瘤倍增的时间以及患者人体骨髓功能恢复的时间进行针对性的制定。

在第一周的时候，一般会使用化疗药物来对患者进行注射；第二周的时候，化疗给患者带来的毒性反应最大，尤其是骨髓抑制，白细胞会在化疗一周后开始出现降低的现象，10~14 d 会降低到最低点，并且在这个期间患者的红细胞和血小板也会出现不同程度的降低，所以医护人员需要严格监测患者的状态；第三周患者的身体会出现各种各样的损伤。

在患者进行下一次的化疗之前，需要一个时间段来让患者身体内的细胞得到休息和修复，这样能够在一定程度上增加患者对于化疗药物的承受度，并且在这个时候患者的胃肠道反应也几乎都已经消失，骨髓的造血功能也在慢慢地恢复，白细胞基本上也恢复到了正常的水平。在化疗间歇期间，患者的

身体在短时间内进行休息调整，免疫力功能会慢慢得到恢复，身体当中的脏器也能够得到一个充分的调整，从而为下一个疗程的化疗提前做好准备。

化疗注意事项

在患者化疗出院的时候，医生都会给患者一张出院的小结，上面一般写的都是患者在出院之后需要注意的事项和下次进行化疗的时间，患者在拿到小结的时候一定要仔细阅读，并且妥善保存好。

患者在每次化疗之后都要及时地进行血常规、白细胞、红细胞、血小板的复查，了解其状态，如果出现降低的现象，需要通过饮食或者是药物尽快纠正。另外还需要进行 CT、核磁共振（MRI）等相关影像学检查来确定肿瘤的最新状态。

化疗最常见的副作用是对于患者胃肠道的影响，会导致患者经常性地出现恶心、呕吐、腹泻、便秘等症状，在这个时候需要对患者进行对症治疗。出现恶心呕吐的时候可以使用昂丹司琼、托烷司琼等药物，

在日常生活中还可以喝一点姜枣茶；腹泻的时候服用蒙脱石散；出现便秘的时候可以使用麻仁软胶囊、乳果糖、开塞露等药物。日常饮食上可以多食用粥、肉汤等清淡且容易消化的食物，不要吃一些太过坚硬、刺激性的食物。

要少吃多餐、饮食清淡、营养要均衡。每一天都需要保证患者碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、油脂的摄入量。可以多吃一些大米、面食、粗粮等；可以吃一些鱼、牛奶、鸡蛋等蛋白质；可以多吃一些水果、蔬菜、坚果类的食物，以补充维生素和矿物质。

患者在化疗期间可以进行一些低强度的运动，比如慢跑、游泳、快走等，能够帮助患者增强其自身体质，在一定程度上降低化疗带来的不良反应。

化疗是治疗肿瘤的重要手段。化疗的周期性既要有消灭癌细胞的一个过程，又要有修复患者身体的时间，能够在后续漫长的化疗时间内发挥出最大的作用，从而帮助患者在抗癌的道路上取得最终的胜利。

儿童过敏性鼻炎与“打呼噜”

▲ 山东省聊城市眼科医院 张明德

黑眼圈、打呼噜，原来都是过敏性鼻炎惹的祸！本文主要对儿童较为常见的过敏性鼻炎和打呼噜问题进行科普，希望对孩子家长有所帮助。

儿童过敏性鼻炎的症状

过敏性鼻炎发作，不仅仅是流鼻涕。过敏性鼻炎是一种对室内/室外的过敏原产生的过敏反应，发作时与感冒症状类似，常见症状有打喷嚏、鼻塞、鼻痒、流鼻涕等，严重时会对日常生活造成诸多影响。儿童过敏性鼻炎日常生活中还可能出现以下症状，妈妈们可以细心观察。

过敏性黑眼圈 过敏性鼻炎患儿下眼睑因肿胀导致静脉回流障碍，眼睛下方会出现类似“黑眼圈”一样的暗影。

过敏性敬礼 因为鼻痒，患儿会出现用手指或手掌向上揉鼻子的动作。

过敏性皱褶 因为患儿经常向上揉鼻子而导致鼻尖出现横行皱纹。

过敏性鼻炎会导致睡眠打呼噜吗

很多家长可能都知道，儿童打呼噜多是由腺样体肥大引起的。肥大的腺样体堵塞后鼻孔，引起儿童张口呼吸、睡觉打鼾等症状。然而，从腺样体开始增生长大，到引起明显的堵塞症状，非一日之功，所以腺样体肥大引起的鼻塞、打鼾、呼吸粗重等情况一般也是逐渐出现、慢慢加重，往往需要几个月甚至更长的时间才出现明显的症状，从而被家长“盯上”。

一旦发现症状就“盯准”腺样体，那也是不对的。孩子经常鼻塞、打鼾，首先需要排查鼻炎、鼻窦炎等相关原因。这些鼻腔鼻窦本身的炎症，也可以不同程度影响鼻子通气。当过敏性鼻炎患者接触外界过敏原刺激后，会导致鼻腔黏膜苍白水肿、中下鼻甲肿

大，导致中鼻道及总鼻道狭窄，在呼吸的时候就会出现明显鼻塞症状，在睡觉时就会出现张口呼吸、打呼噜等症状。

过敏性鼻炎的治疗

避开过敏原 不接触过敏原，就不会有持续的过敏反应，这是治疗的根本。如果是季节性过敏，要注意防范草木花粉，在相应的季节尽量避免接触，尽量少外出，或者外出时戴好口罩。

清洗鼻腔 目的是把过敏原冲走，减轻过敏反应，缓解鼻塞等症状。鼻腔冲洗干净后，再使用鼻喷药物时，没有鼻涕阻碍吸收，药物会更有效吸收。要注意的是清洗鼻腔，不是仅仅清洗鼻子前部这一点地方，而要把鼻腔深处都冲一遍，这样才有效果。

药物治疗 儿童过敏性鼻炎如果症状非常轻，如流鼻涕和鼻痒打喷嚏，每次持续时间很短，可以选择使用抗组胺药。如果症状较重，可以使用或者联合使用激素治疗。如果合并有哮喘、结膜炎、皮疹等其他过敏反应，可以分别对症下药，多管齐下。

总之，孩子如果出现睡觉打呼噜，伴流涕、鼻腔分泌物增多、喷嚏、咳嗽等症状时，需要及时到医院就诊，经鼻内镜等相关检查，明确病情，对症治疗。



放疗：从不缺席的肺癌治疗方式

▲ 山东颐养健康集团淄博医院 张伟

肺癌是一种常见的恶性肿瘤，每年有数百万人因此失去生命。肺癌的治疗方法有很多，如手术、化疗、靶向治疗、免疫治疗等，但是有一种治疗方式是几乎所有肺癌患者都会接触到的，那就是放疗。

什么是放疗

放疗是一种利用高能射线杀死肿瘤细胞的局部治疗方法，高能射线可以破坏肿瘤细胞的 DNA，使其无法正常分裂和生长，从而达到消灭肿瘤的目的。放疗可以用于从早期到晚期各个阶段的肺癌，也可以用于预防和治疗肺癌的转移。放疗的射线有很多种，如 X 射线、 γ 射线、质子射线等，它们的特点和效果也不同。X 射线和 γ 射线是一种电磁波，它们可以穿透人体，但是在穿透的过程中会释放能量，对肿瘤和正常组织都有一定的损伤。质子射线是一种实体粒子，它们可以在肿瘤的位置释放大大部分能量，对正常组织的损伤较小，但是设备和费用较高。

放疗有什么效果

放疗的效果取决于肺癌的类型、分期、位置、大小、转移情况等因素，以及放疗的方式、剂量、时间等因素。一般来说，根治性放疗一般用于早期的肺癌，或者不能手术或拒绝手术的肺癌患者。根治性放疗的剂量较高，需要分多次进行，一般持续几周至一两个月；辅助性放疗是在手术或化疗之后，用放疗作为辅助的治疗手段，目的是消灭残留的肿瘤细胞，防止复发或转移，提高治愈率，一般用于中晚期的肺癌，或者手术切除不彻底的肺癌患者；晚期的肺癌，或者已经出现远处转移的肺癌，用放疗作为姑息的治疗手段，目的是缓解症状，改善生活质量，延长生存时间，这

种放疗一般用于无法手术或化疗的肺癌患者，或者出现了严重的并发症，如气道阻塞、上腔静脉压迫综合征、脑转移等。

放疗的注意事项

在放疗前，患者应该做好相关的检查，如血常规、肝肾功能、心电图等，以评估自身的身体状况，是否适合放疗，以及放疗的剂量和时间。患者还应该告知医生自己是否有其他的疾病或过敏史，是否正在服用其他的药物，以避免放疗的相互作用或不良反应。

放疗期间，患者应该按时按量接受放疗，不要随意更改、减少或中断治疗，因为这样会影响治疗的效果。患者还应该注意保持良好的生活习惯，如饮食均衡、适量运动、保持心情舒畅、避免吸烟饮酒等，以增强自身的免疫力和抗病能力。患者还应该定期复查，如胸部 X 线、CT 等，以监测肿瘤的变化和放疗的效果，及时调整治疗方案。

放疗后，患者应该注意观察自己的身体反应，如有不适或异常，及时向医生反馈，寻求帮助。患者还应该注意预防和缓解放疗的副作用，如皮肤干燥、红肿、脱屑、瘙痒等，可以涂抹保湿霜、避免暴晒、穿着宽松的棉质衣物等；如出现咳嗽、咯血、胸闷、呼吸困难等，可以用吸氧、雾化吸入、止咳祛痰、抗感染等方式予以应对。

放疗是一种从不缺席的肺癌治疗方法，它可以根据肺癌的不同情况，发挥不同的作用，从根治到姑息，从预防到治疗，都有它的身影。放疗的设备和技术在不断进步，使放疗的效果更好，副作用更小。患者在放疗前后要做好相关的检查和准备，按时按量接受放疗，保持良好的生活习惯，观察身体反应，预防和缓解副作用，定期复查和随访。