

肺癌化疗患者 生活日常该注意什么

▲ 福建省立医院 金一顺

肺癌是发生于气管、支气管黏膜或腺体的恶性肿瘤，近年来随着环境污染、人们生活和饮食方式的改变，其发病率和死亡率增长较快，近50年来许多国家都报道肺癌的发病率和死亡率均明显增高，男性肺癌发病率和死亡率均占所有恶性肿瘤的第一位，女性发病率占第二位。肺癌的治疗方法包括药物治疗、手术治疗、放疗、化疗、中医治疗、介入治疗、免疫治疗等，本文将重点讲解肺癌患者进行化疗后的注意事项，希望对进行了肺癌化疗的患者及其家属有所帮助。

什么是化疗

化疗是化学药物治疗的简称，通过口服、注射化学治疗药物杀灭癌细胞达到治疗的目的。



的，化疗是治疗肺癌的主要方法，90%以上的肺癌需要接受化疗。

肺癌化疗后的不良反应

脱发 部分化疗药物如阿霉素或紫杉类以及环磷酰胺等会导致脱发，多数患者在化疗周期开始约2~3周时出现较为明显的脱发现象，通常2个周期化疗结束后头发已基本脱完，但肺癌患者使用培美曲塞及5-氟尿嘧啶等药物，没有脱发等不良反应，因此，患者可在化疗前与医生进行沟通，若所选用的化疗方案会导致脱发，患者可以提前准备假发或帽子，避免化疗后因头发脱落多，对患者产生不良心理影响，但是患者不需要过度担心，因为在化疗结束后2~3个月，头发能够自然长出且基本恢复到化疗前的状态，其中部分患者比较特殊，再长出的头发可能是卷发。

胃肠道不适 肺癌化疗药物会刺激胃肠道黏膜，导致恶心、呕吐、腹胀、排便异常等症状；化疗药物还可能诱发胃溃疡的形成，导致胃出血。

骨髓抑制 化疗药物会对

骨髓中的造血干细胞和造血微环境造成损害，导致骨髓抑制，表现为白细胞和血小板下降，可应用促进白细胞和血小板生成的药物进行治疗。

肺癌化疗患者日常生活注意事项

饮食 肺癌化疗药物会对患者的身体产生一定的影响，容易导致恶心、呕吐、食欲不振等副作用，而合理的饮食可以提供充足的营养，帮助患者恢复体力；合理的饮食还可以增强患者的抵抗力，提高患者身体的免疫力，因此建议患者饮食清淡，以低盐、低脂、低糖饮食为主，多吃一些富含优质蛋白质、低热量、低脂肪的食物，如胡萝卜、西红柿、鱼、蛋、牛奶等，注意少吃多餐，避免一餐吃太多，以免增加胃部不适的症状，无法自主进食的话，可以遵医嘱通过静脉补充营养。

休息 肺癌化疗药物对患者的身体有较大的损伤，休息能够促进患者身体的恢复，减轻化疗带来的副作用和不良反应，提高患者的耐受性。化疗期间，患者容易出现疲劳、乏力等症状，休息能够缓解这些症状，因此化疗患者需要建立规律的作息，早睡早起，每天保证足够的睡眠时间（8小时）；保持

室内空气清新、温度适宜、安静舒适。在化疗期间，患者应避免过度劳累，合理安排活动时间，避免在化疗前后进行剧烈运动。

心情 肺癌化疗患者心情不好容易对化疗产生不良影响，如心情不好会影响患者的免疫力和抵抗力，使患者难以抵抗化疗带来的副作用和不良反应，从而降低化疗的效果；心情不好还会导致患者情绪低落，产生焦虑、抑郁等不良情绪，这些情绪可能会加重病情，使患者的身体状况恶化，因此，肺癌化疗患者需要积极调整心态，保持心情愉悦，可以通过听音乐、阅读、社交等方式来缓解压力和焦虑，也可以与家人和朋友交流分享化疗感受和经历，如果患者的情绪问题较为严重，可以寻求专业心理咨询师的帮助。

定期复查 肺癌患者化疗后定期复查是至关重要的，它可以帮助患者及时发现病情变化，调整治疗方案，预防并发症，监测疗效，及时发现肿瘤的复发和转移，从而提高治疗效果和患者的生活质量，因此建议肺癌患者治疗后定期复查，复查以影像学检查为主，复查周期为治疗后2年内，每3月复查1次；2~5年内，每半年复查1次；5年后每年复查1次。

腰痛一定是腰椎间盘突出吗？

▲ 广西玉林市北流市中医医院 黄海东

腰痛，这个看似简单的症状，实际上背后隐藏着许多复杂的成因。许多人在腰痛时，首先想到的往往是“我是不是腰椎间盘突出？”但实际上，腰痛与腰椎间盘突出之间的关系并没有那么简单。今天，我们就来一起揭开腰痛背后的神秘面纱，看看腰痛与腰椎间盘突出之间到底有着怎样的关系。

腰痛的定义与五花八门的成因

我们首先要清晰界定腰痛的定义。简而言之，腰痛即是指腰部区域所体验到的疼痛感觉。这种疼痛可能源于腰部的肌肉、骨骼、神经等多种组织。腰痛的成因复杂多样，包括但不限于腰椎间盘突出、腰肌劳损、脊柱关节炎，甚至可能是肾结石等其他非腰部直接相关的原因所导致。

腰椎间盘突出及其与腰痛的关系

腰椎间盘突出，这一医学名词对于许多人来说并不陌生，它常常与腰痛联系在一起，成为许多人眼中的“腰痛元凶”。然而，腰椎间盘突出真的是腰痛的唯一原因吗？它们之间的关系又是怎样的呢？

腰椎间盘突出，顾名思义，是指椎间盘向外突出，压迫到周围的神经或脊髓，从而引发一系列的临床症状。这里的“椎间盘”就像是脊椎之间的“垫片”，起到缓冲和支撑的作用。当这个“垫片”出现问题时，就会引发一系列的连锁反应。

虽然腰椎间盘突出是腰痛的一个常见原因，但它并不是唯一的原因。腰痛可能由多种因素引起，如腰肌劳损、脊柱关节炎等。

因此，我们不能简单地将腰痛归结于腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出引起的腰痛通常具有一些特征性的表现。疼痛可能从腰部开始，向下放射到臀部、大腿后侧、小腿外侧甚至足部。这种疼痛在站立、行走或长时间坐立时可能加重，而在卧床休息时可能减轻。此外，患者可能还会出现下肢麻木、无力等症状。

然而，需要注意的是，并非所有的腰椎间盘突出都会导致腰痛。有些患者可能只是感到轻微的腰部不适，而有些患者则可能完全没有症状。这取决于突出的程度、位置以及个体对疼痛的敏感度等因素。

腰痛的诊断与鉴别

腰痛的诊断并不总是简单明了，因为腰痛的原因多种多样，可能涉及肌肉、骨骼、神经等多个方面。因此，准确的诊断需要综合考虑患者的病史、体格检查以及必要的辅助检查结果。

诊断流程 (1) 病史询问：医生会详细询问患者的腰痛症状，包括疼痛的性质、持续时间、加重或缓解的因素等。此外，还会了解患者是否有其他相关症状，如下肢疼痛、麻木、无力等。(2) 体格检查：医生会检查患者的腰部，观察是否有压痛、肌肉紧张、活动受限等体征。同时，还会检查患者的神经系统，评估是否存在神经受损的迹象。(3) 辅助检查：根据需要，医生可能会建议患者进行影像学检查，如X线、CT、MRI等，以更准确地了解腰部结构的变化。此外，还可能进行血液检查、尿液检查等，

以排除其他可能引起腰痛的内脏疾病。

鉴别诊断 腰痛的鉴别诊断是一个复杂的过程，需要排除其他可能引起腰痛的疾病。以下是一些常见的腰痛鉴别诊断：(1) 腰肌劳损：这是一种常见的腰痛原因，通常与长时间保持同一姿势、过度用力或意外扭伤有关。腰肌劳损引起的腰痛通常在休息后缓解，但在活动时加重。(2) 脊柱关节炎：这是一种慢性炎症性疾病，可能影响脊柱的关节和软骨。脊柱关节炎引起的腰痛通常伴有僵硬感，尤其在早晨起床时最为明显。(3) 肾结石：肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，也可能引起腰痛。肾结石引起的腰痛通常突然发作，疼痛剧烈，可能伴有血尿、尿频、尿急等症状。

腰痛的治疗与预防

治疗腰痛的关键在于针对病因进行个体化治疗。对于腰椎间盘突出引起的腰痛，治疗方法包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。同时，我们还需要加强腰部肌肉锻炼、保持良好的生活习惯、避免长时间保持同一姿势等预防措施，以降低腰痛的发生风险。

当然，在预防和治疗腰痛的过程中，我们也要保持一颗乐观的心态。毕竟，腰痛并不是不可战胜的敌人。只要掌握了正确的知识和方法，就能够有效地缓解腰痛，提高生活质量。

