

乳腺癌术后预防淋巴水肿的注意事项

▲ 广东省阳江市阳东区人民医院 卢雄伟

乳腺癌作为我国女性发病率最高的恶性肿瘤之一，已让诸多女性“闻之色变”，但乳腺癌能够通过手术切除癌变组织，从而让患者获得“新生”。乳腺癌手术可能会造成腋窝淋巴组织的不同程度损伤，进而术后导致淋巴水肿，影响患者术后恢复与日常生活。本文重点介绍关于乳腺癌术后预防淋巴水肿的注意事项。

发生淋巴水肿的原因

研究认为，乳腺癌术后淋巴水肿的发生与体质指数（BMI）、肿瘤大小、腋窝淋巴结清扫范围、术后无功能锻炼、术后辅助放疗、术后其他并发症等相关。对于其中部分客观因素如肿瘤大小、腋窝淋巴结清扫范围、术后辅

助放疗，我们难以控制，但其他方面则可以进行改善，从而预防术后淋巴水肿。

预防淋巴水肿的注意事项

树立健康意识 首先要注意的是，乳腺癌术后淋巴水肿在一定程度上是可以预防的，但需要听从医护人员的医嘱，了解不应该做什么，应该做什么，应该如何做。在开展乳腺癌手术前、后，医护人员都会展开健康宣教，我们应当重视其中的宣教内容，并严格遵循。

控制 BMI 在确诊乳腺癌后，如果发现 BMI 超过 24 kg/m² 则应当在医生的建议下合理饮食、适当运动，让 BMI 降下来。同时，术后也应当注意饮食，多摄入蔬菜、水果，让身体

有充足的维生素与膳食纤维，有利于帮助术后恢复。同时，应当少摄入高脂肪、高盐分食物，这类食物不仅容易让 BMI 升高，还容易引发心脑血管疾病。

术后尽早开展功能锻炼 术后尽早开展功能锻炼有助于活跃神经，促进血液循环与细胞代谢，从而加速受损的淋巴管与血管恢复。术后 24 h 内可以活动手指、手腕；术后 1~3 d 建议进行上肢活动，如屈肘、伸手臂；术后 4~7 d 建议进行肩关节的锻炼，如刷牙、洗脸等；术后 8~14 d 建议肩部为中心开展耸肩、前后摆动活动；术后 2~4 周建议手指爬墙、手臂画圈等锻炼。需要注意的是，功能锻炼需要在医护人员的陪同下开展，注意循序渐进，不可冒进。

平常心与充足睡眠 在经历乳腺癌确诊及手术后，我们已度过了最危险的时刻。此时，应当平和心态，迎接崭新人生，不过度担忧手术结果，不焦虑生活，活在当下，早睡早起，让身心与疾病一同恢复。

结语

乳腺癌虽然高发，但手术切除后治愈几率非常高。我们作为患者应当配合好医护人员，做好力所能及的“预防”事项。树立正确的健康意识，在术前术后积极控制 BMI，确保术后尽早开展锻炼，保持平和的心态，规律作息。当然，如果术后发现异常，应当及时与医护人员进行联系，做到早发现、早干预，才能将术后淋巴水肿的发生风险降至最低。

帮助肿瘤患者建立生存信心

▲ 广东省惠州市第三人民医院 杨清

肿瘤可分为良性与恶性两种，恶性肿瘤又称为癌症，常见的有胃癌、肺癌、乳腺癌等。通常情况下，患者早期症状不明显。但随着持续发展，症状加重，很多肿瘤患者发现时已经处于晚期，只能通过化疗、放疗或手术维持生命，受到疾病、费用等因素影响，患者会出现诸多不良情绪，失去对生活的希望，不利于预后；为此，需要心理护理介入，帮助众多患者重拾生存信心。本文将为大家科普肿瘤患者的心理护理，让我们共同努力，度过难关。

肿瘤患者的不良情绪

焦虑 这是由于患者无法正面应对自身所处的不良环境所致，许多患者还会合并植物神经系统功能紊乱，具体表现为紧张、坐立不安、心率增快、哽噎感等，从而感受到强烈的不安全感。

抑郁 抑郁属于中枢神经系统功能方面的异常表现。轻者会出现情绪低落、缺乏兴趣，食欲下降；重者会出现躯体反应，比如注意力无法集中、记忆力减退、思维迟缓等，甚至还会自伤、自杀，后果严重。

恐惧 肿瘤有一定概率会导致死亡。患者需要投入更多的时间、精力与金钱，同时还要承受着病痛折磨。很多患者无法忍受，会出现恐惧情绪，恐惧治疗，恐惧疾病，甚至恐惧与亲人朋友接触。

孤独 因长期患病，患者无法参加工作，丧失劳动能力，缺乏社会交际，会产生一种前所未有的孤独感，难以融入社会，失去正常的社会适应性，即使在病情好转后也无法得到改善，如此产生恶性循环。

绝望 肿瘤患者疗效因人而异，不同癌症类型、分期、治疗方法都会影响预后。如果疗效欠佳，病情呈现持续进展性加重。伴随治疗不良反应，患者常常会感到绝望，会出现拒绝治疗、拒绝进食的极端行为。

帮助肿瘤患者舒缓不良情绪

肿瘤患者容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪，为求进一步治疗，减少对疾病与机体的影响，应及时给予心理护理，具体如下。

第一，肿瘤确诊后，患者都会很重视，甚至会过度担忧，即使已经接受治疗，仍然会一些不良情绪，这与不适感、认知、初入陌生环境有关。护理人员需要格外关注患者心理变化，同时帮助患者了解抗肿瘤的相关知识，给予患者关心与支持。医护人员可将抗肿瘤注意事项整理成册，与患者一起阅读，相互讨论，鼓励其提出疑问，耐心解答。医护人员还可以陪同患者参观治疗室，熟悉周围环境，浏览宣传画册，让患者从内心深处接受治疗，提高认知，信赖护理人员。

第二，护理人员要持续关注患者的情绪，主动与患者沟通交流，给予患者满满的正能量，让患者获得精神上的支持。与家属建立联系，让其多给患者一点理解与支持，让患者内心拥有充足安全感，用坚强意志战胜病魔。护理人员要加强对患者的心理疏导，鼓励患者积极参与社交活动，帮助患者疏解内心苦楚，提高治疗积极性，让患者可以更加乐观、自信参与治疗，对疾病恢复有益。

第三，着手于肿瘤患者的环境方面，为患者布置病房，放置患者喜欢的物品，比如摆件、书籍等，调节温湿度，定期消毒通风，让患者可以在舒适环境中休息。护理人员尽量满足患者的合理需求，给予患者更多的人文关怀，以此为基础，为患者讲述不良情绪产生的原因，通过图文并茂的方式，让患者更加了解自己，正确面对不良情绪，还可以引导患者通过冥想、聊天以及倾听轻音乐的方式，有效转移注意力，减轻心理压力。

第四，考虑到患者的认知、文化、素质等方面存在差异，因此护理人员需要采用不同的方式进行护理。对于文化水平较低的患者，尽量以通俗易懂的语言与其交谈，注重措辞，耐心、热情，减缓患者的恐惧心理，让患者能够以高涨的情绪面对疾病。对于一些文化水平较高的患者则可以运用专业知识，强调消极情绪对生理指标的影响，引起患者重视，帮助建立生存信心。

相信通过本文的介绍，大家对肿瘤患者的心理护理已经有了深刻的认知。建议患者们不要过度关注疾病本身，不然很容易给自己带来心理压力。患者平时需要积极配合治疗，才能让自己尽快康复。

中药汤剂在肺癌化疗患者中的运用价值

▲ 福建省立医院 金一顺

中医是我国传统文化中的瑰宝，随着时代的发展与进步，中药汤剂在很多疾病的治疗中都发挥了重要作用，尤其是在恶性肿瘤患者的化疗中，起到了遏制病灶发展、延长患者生存时间的效果，是恶性肿瘤患者的福音。

在肺癌化疗中的作用

肺癌是临床治疗及日常生活中较为常见的一种恶性肿瘤疾病，化疗是治疗肺癌的常规方法之一。从西医角度来说，化疗的作用在于有效控制、减缓肺癌患者的病情进展，但是在化疗期间，也会给患者带来诸多的不适与不良反应，比如可能导致患者出现恶心呕吐、食欲下降、睡眠障碍等。

为了巩固化疗成效，减轻疾病影响，很多患者都会选择在化疗的过程中服用中药汤剂，利用中药汤剂来提高临床治疗的成效。中药汤剂在肺癌化疗中的成效十分明显，主要是以下几点。

①可以调理肺癌化疗患者的气血。肺癌化疗患者往往伴随着气虚血瘀的症状，此时可以考虑为患者应用补气血、活血化瘀的中药汤剂，比如黄芪、当归、川芎、鸡血藤、三七粉等，在实际应用中可以根据患者的具体情况来合理地进行搭配。

②可以缓解肺癌化疗患者出现的恶心呕吐症状。肺癌化疗会导致肺癌患者出现恶心呕吐等症状，可考虑应用一些健脾和胃的中药，比如已故全国名中医郁仁存教授常用的调胃方，方中有焦三仙、鸡内金、砂仁等。

③提高肺癌化疗患者的免疫力。恶性肿瘤患者需要强化自身的免疫力来抵抗疾病，阻止肿瘤细胞的扩散与侵袭。因此，可以在化疗期间为患者应用有提高免疫功能的中药，如黄芪、灵芝、人参、女贞子、淫羊藿等。

④可以改善肺癌化疗患者出现的疲劳感。化疗往往会导致患者出现机体疲劳，此时可以为患者应用补气血、益精填髓的药物，如人参、黄精、补骨脂、仙鹤草等，以此来改善患者的体力。

中药汤剂在治疗肺癌方面固然有所益处，但是我们也需要注意：中医治疗肺癌所采用的是辨证论治法。肺癌是一种恶性的肿瘤疾病，肺癌患者具有一定生物学特征，患者群体有着大致相同发生及发展病理学规律，但是每个人都有病情上的差异。病情是受年龄、性别、生长环境、身体状况等多种

因素共同影响的，因此在应用中药汤剂治疗方面，必须了解疾病的类型与证候，才能为患者应用正确的中药汤剂。因此，肺癌患者必须到正规的中医医疗机构去接受治疗。

在预防肺癌转移方面的作用

对于肺癌患者而言，中医药在整个肺癌的治疗中都发挥了重要作用，但是很多患者所关心的是：中药汤剂是否真的能预防肺癌转移。众所周知，恶性肿瘤疾病的基本特性以复发与转移为主，一旦出现了复发与转移，就标志着手术、放化疗等一系列前期治疗措施的失败。而中医药在治疗恶性肿瘤疾病方面也有着深刻的认识。中医认为，只要机体的正气旺盛、气血充盈、脏腑功能正常，则机体就处于平衡状态，此时机体是不易发病的。因此，有研究认为，恶性肿瘤的发生与机体本身的内部环境息息相关，当内部环境出现了问题后，就极有可能罹患疾病。如果患者已经处于了“癌状态”，则要用中药汤剂来调整这一状态，努力改善细胞生存的内部环境，让癌细胞无法生存，只要癌细胞不能生存了，自然就不会出现复发与转移。

中医表示，癌细胞性质隐缓、毒性剧烈、易于扩散、易耗正气，同时也容易出现瘀滞迹象，极有可能沿着患者的经脉、络脉以及气血来转移。为了遏制病情的发展，必须根据患者的临床特点来实施辨证论治，并针对肺癌患者的“正虚邪实”病机，来发挥有瘤治瘤、无瘤防瘤的作用。恶性肿瘤的发生绝非一朝一夕，恶性肿瘤的发生受到先天体质与后天环境等多种因素的影响，因此想要通过中药汤剂来对肺癌疾病进行治疗与预防，就要经过一个相对较长的周期。

故此，肺癌化疗患者要客观、理智地看待中药汤剂的治疗作用，要以正确的目光来看待肺癌疾病的中药治疗，到正规的中医医疗机构接受治疗，做好与疾病做长期斗争的思想准备工作。

