



“您的痛苦,我来照护”2022年患者科普教育活动在线召开 生命与疾病共存时 也能开出别样花朵

肿瘤患者会出现很多伴随症状,因此他们的痛苦需要医生格外照护。近日,北京大学肿瘤医院举办的“您的痛苦,我来照护”2022年大型患者科普教育活动在线上举办,活动的主题为“抗癌路上,你我同心”。本次活动邀请北京大学肿瘤医院中医专家李萍萍教授、胃肠道肿瘤专家武爱文教授、乳腺肿瘤专家卫燕教授、肺癌专家赵军教授、心理社会肿瘤学专家唐丽丽教授等,他们从肿瘤患者不同维度的痛苦入手,探讨中医与免疫、肿瘤规范化诊疗、肿瘤患者心理问题等进行科普。以不同的形式开展患者教育工作,共同助力肿瘤患者的教育服务,帮助患者及家属朋友们减轻身心痛苦,树立康复信心。

顺应四时变化 做一名阳光的人

▲北京大学肿瘤医院 李萍萍



李萍萍教授

《黄帝内经》中记载的养生之道为:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。“饮食有节”表明饮食不能过之,否则易伤及脾胃及人体正气,损伤机体免疫细胞(如T细胞)。同时需要注意进食种类的丰富性,饮食多样化结构能改变肠道微生物,促进免疫细胞下调炎症反应。

而肿瘤免疫治疗是当前肿瘤治疗领域最具前景

的研究方向之一,肠道微生物的调节是促进癌症免疫治疗的重要手段之一。

“起居有常”表明睡眠要顺春夏秋冬四气之应,强调要睡好子午觉。睡眠状态与人体免疫系统密切相关,对炎症生物动力学调节起到重要作用。还有就是强调“心静”。通过呼吸导引促进气血运行,使代谢旺盛达到增强体质的作用。

而正念冥想与促炎症过程的减少,细胞介导防御参数的增加以及防止细胞衰老的酶活性的增加有关。中医重视阴阳平衡,调节虚实变化。希望大家都能顺应天地四时自然变化的规律,做一个阳光、健康的人。

为肿瘤患者建一座牢固的“心房”

▲北京大学肿瘤医院 卫燕



卫燕教授

是指患者和家属的心态以及看待生活的态度。

确诊癌症后的患者,无论治疗效果如何,被称为癌症幸存者。癌症幸存者经历着躯体和心理的双重创伤。因为绝大多数人即使知道人生无法避免生病,都谁也不愿意选择癌症这种疾病。癌症患者在得知患病之后,经历的是比一般疾病的患者更严重的心理打击。所以癌症患者及家属如何能从躯体和心理的双重打击中走出来,是一个很重要的课题。

创伤后成长是指一个人在经历创伤后,更加深刻地理解到生命的价值和意义所在,甚至引起行为、生活方式的改变。在创伤中,关于世界的天真信念坍塌了,就像一所不牢靠的房子,虽然房子塌了,砖头却还是有的,我们就用这些“砖头”,建起一座更牢靠的房子。

并非患病之后,人的状态就一定是朝下坡路去走,我们完全可以逆转,让自己的生命在和疾病共存的时候,还能

开出不一样的花朵,呈现全新的状态。创伤后成长的表现有:发现自己的力量、知道感恩、获得更深的关系、发现生命的意义、找到新机会。对于患者和家属来说,要努力去学习如何做到创伤后的成长。

为呼吸道加上一层“防护”

▲北京大学肿瘤医院 赵军



赵军教授

肺癌发病因素很多,环境因素(吸烟、空气污染、职业环境中的致癌物质、电离辐射),遗传因素,既往肺部慢性疾病等,长期暴露在致癌物中,会导致基因突变和免疫环境异常,都会加速肺癌的发生与发展。

所以在工作及生活中要改变生活习惯,加强呼吸道防护以减少肺癌发生的可能性。肺癌早期无明显症状,当病情发展到

一定程度,常出现一些症状,如:咳嗽、痰血或咯血、气短或喘鸣、胸痛、发热、消瘦,当症状超过两周,对症治疗不能缓解时,需要警惕肺癌发生的可能性。

但是在临床中,68%的肺癌患者在诊断时已经到晚期,常常因为其他症状,如:中枢神经系统症状(头痛、头晕)、淋巴结肿大、胃肠道症状(腹痛、食欲减退)、

骨转移症状(病理性骨折、局部疼痛)来就诊,所以有以上症状需要找专业医生进行鉴别诊断。间接告诉大家早诊早筛的重要性,让大家有更多的机会得到肺癌的根治。赵教授介绍了肺癌诊断的相关检查,也对肺癌的相关治疗:手术治疗、放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、姑息治疗给予相应的介绍。预防肺癌秘方:多吃让我们愉快的食

物;找到自己的兴趣爱好,保持好心情;找人倾诉与陪伴;加强锻炼;练习呼吸。希望广大的患者朋友能够用积极的心态面对生活中的挑战。

胃肠规范化诊疗势在必行

▲北京大学肿瘤医院 武爱文



武爱文教授

在发病前十位的恶性肿瘤中,胃肠道肿瘤占一半以上。因此胃肠道恶性肿瘤的预防,早期发现和早期治疗非常值得关注。胃癌的病因主要与饮食因素,幽门螺杆菌感染有关。慢性萎缩性胃炎,特别是伴有胃黏膜肠上皮化生或胃黏膜上皮异性增生属于

胃癌的癌前病变。

早期胃癌缺乏特异性症状,容易跟胃炎、胃溃疡相混淆。结直肠癌发病以男性居多,40岁后发病率升高,肠息肉,过多脂肪、蛋白摄入,体力活动少,肥胖,吸烟与结直肠癌的发病有关。直肠指诊是直肠癌最基本、最重要的检查,结肠癌和上段直肠癌主要通过结肠镜发现。手术治疗是胃癌和肠癌最基本、疗效最确切的治疗,为了保证患者术后局部复发和远处转移的风险降到最低,在手术前后可能会需要进行化疗、放疗、免疫治疗、靶向治疗等,也可能需要进行术后化疗。

对于有肝、肺转移的肠癌患者,在多学科协作诊治下40%以上的患者能获得3~5年的生存,甚至一部分患者还能获得治愈的机会,中医治疗和心里康复对于胃肠道肿瘤患者的康复也非常重要。

癌症会从四个维度会给患者及家属带来痛苦:身体方面(主要是躯体症状如失眠、疼痛、恶心呕吐、厌食疲乏等),心理方面(焦虑、抑郁、恐惧等),社会方面(孤独、隔离等),灵性方面(担心家人、失去意义等),这些痛苦会困扰患者的生活。如何识别痛苦,如何预防和减

轻痛苦,对提高患者的生活质量至关重要。

在癌症患者的躯体症状中,手术、放化疗、疼痛等会导致患者失眠,反之失眠对患者的治疗及症状又会起到负面作用;厌食的发病机理复杂,发病率高,对患者的危害大,因为缺乏统一的筛查工具和有效的治疗手段,目前临床上

诊断和治疗厌食存在很多不足。

医生应根据丰富的临床经验及科研数据,就患者失眠的临床表现及原因、失眠与焦虑、抑郁的关系,厌食症状发生的原因、药物治疗及饮食疗法展开专业的、通俗易懂的讲座,让正在遭受症状困扰的患者和家属充分了解和识别



唐丽丽教授

和改善失眠、焦虑、抑郁、厌食的症状的方法,尽量减少症状对生活的困扰,提升生活质量。

肿瘤心理专栏
CPOS
Chinese Psychosocial Oncology Society
主办:中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会
主 编:唐丽丽
本期策划:苏中格 唐 末
编 委:吴世凯 李小梅
吕晓君 王 霞
周晓艺 宋丽华