

肿瘤 专刊



胆囊癌术后： 自我调节 降低复发率

65岁的张先生一个月前做了胆囊癌根治性手术,术后恢复良好,但家人听说胆囊癌还可能术后复发,于是再次来到医院问诊,想了解如何预防该病的复发。

张先生家人的担心并不是多余的。胆囊癌手术后,并不能完全清除掉患者体内的胆囊癌细胞,多数情况下,都会有残留癌细胞在原发病灶部位或者附近。当人体免疫系统功能下降时,体内残留癌细胞的生长就会加快,从而出现复发灶,并且可能会出现癌细胞扩散、转移的情况。为此,胆囊癌患者术后应注意以下几个方面的自我调节:

1、尽快恢复正常饮食,但宜保持低脂肪、低胆固醇、高蛋白质的膳食结

构,忌食动物脑、肝、肾等脏器及鱼和油炸食物,更应忌食肥肉。同时,忌饮酒,以免影响肝脏功能或造成胆管结石的发生。

2、饮食宜选易消化的食物。多吃富含蛋白质之品,以满足人体新陈代谢的需要,如瘦肉、水产品、豆制品等。多吃富含膳食纤维、维生素的食物,如新鲜水果蔬菜等。养成规律进食的习惯,并且要做到少量多餐,以适应胆囊癌术后的生理改变。

3、注意心理卫生,保持情绪稳定,乐观豁

达,避免发怒、焦虑、忧郁等不良情绪的产生,以防止中枢神经和植物神经的调节机能发生紊乱,从而降低机体免疫力。

4、适当参加体育锻炼和轻体力劳动,忌长时间坐卧、活动过少,这样有利于机体功能的恢复,同时还有利于自体免疫功能的提升。

5、定期复查,遇有不适时应及时就诊,便于早期治疗,也能减少复发机会。

南京市肿瘤医院
主任医师 丁海

三招防大肠癌复发

58岁的张某2年前被确诊大肠癌,手术治疗后,恢复尚好。近日又出现了便血,颜色鲜红,去医院就诊,检查提示为肠癌局部复发,予以二次手术。

大肠癌,尤其是直肠癌手术后的复发问题历来十分棘手,其发生率因各家统计的病例情况不同而差异很大(局部复发率为10%-15%/年)。防止大肠癌复发主要从三方面入手:

一是建立良好的饮食结构。要限制高脂肪、高热量的食物,多吃利于肠胃消化之品,适当进食粗纤维食物如芹菜、韭菜等,保持每日排便的习惯,戒烟戒酒。

二是树立正确的治疗态度。积极的情绪有助于提高机体免疫力,阻止残余肿瘤细胞的生长,从而有利于防止大肠癌术后的复发。

三是大肠癌术后病人要定期去医院,做一些相关的检查,这对预防复发可起到决定性的作用。如果有隐患就要早期进行医疗干预,比如化疗、放疗或是两者联合治疗等等,以阻止肿瘤的进一步发生发展,达到早期预防性治疗的目的。

南京市第二医院 嵇旭东

肿瘤易致继发贫血

临床统计发现,30%以上的肿瘤病人会出现贫血,其中以淋巴瘤、多发性骨髓瘤、妇科及生殖泌尿系统肿瘤更易发生。

贫血往往累及人体多个脏器,临床表现为心悸、呼吸困难、水肿、恶心、皮肤苍白、皮肤弹性减少等。癌性贫血的治疗原则包括原发肿瘤的治疗和贫血本身的处理。

●**输血** 在重组人促红细胞生成素上市之前,输注红细胞是对贫血病人唯一有效的治疗方法。输注红细胞可快速提高血红蛋白水平、改善贫血。但是,输血应严格掌握指征,通常情况下只用于严重贫血和有症状的病人,推荐在血红蛋白少于8克/分升时使

用。此外,促红细胞生成素治疗无效的患者也可酌情输血。

●**促红细胞生成药物治疗** 促红细胞生成素是一种由肾脏产生的内源性激素,能调节红细胞的生成。治疗指南推荐血红蛋白少于10克/分升时使用。如果病人有贫血症状,血红蛋白少于12克/分升时,也可考虑使用促红细胞生成素。文献报道,50%-70%的癌症病人对促红细胞生成素治疗有效。

●**铁剂治疗** 所有伴有铁缺乏的病人都应该补充铁剂。尽量采用口服补铁,不推荐长期静脉补铁。

长沙市中心医院肿瘤中心
主任医师 安东建

乳癌术后心病多 情感支持很重要

“我半年前做手术切除了右侧乳房,我没有患癌,医生因为谨慎,才切的。怎么上天这么不公平,偏偏给我摊上这个病,我不想治了。”41岁的梁女士经常这么说。

梁女士的丈夫说:“妻子自查出乳腺癌接受手术后,就老觉得我嫌弃她。前一段时间还积极求治,最近不断地发脾气,老是说医生和检查结果不对,有时候一言不发呆坐着,老是不活了。”

其实,梁女士的情况在乳腺疾病患者中并不少见。癌症患者,特别是乳腺癌患者,常常处于极度痛苦和绝望中。手术后,由于形体外观的改变,怕遭丈夫的嫌弃,特别是性格内向的女性患者,由于忍受着巨大的痛苦和不适,情绪很不稳定,使她们常会对身边亲人和医护人员宣泄自己的情绪。癌症病人不良的情绪反应和应对方式可通过影响机体的神经

内分泌系统和免疫功能,进而影响癌症的发展和转归。因此,保持身心健康,缓解抑郁、焦虑等不良情绪,对乳腺癌患者的康复是很重要的。

同时,作为乳腺癌患者的丈夫,也应积极参与到支持妻子康复的队列中去。与妻子多沟通交流,消除其思想顾虑,增加妻子的自我肯定。

江苏省人民医院
临床心理科 王昊飞

喉癌晚期食不能咽 胃造“新口”解难题

因为父亲患喉癌食不能咽,黄先生忧心不已。令黄先生宽心的是,最近父亲在某医院接受了一种新的手术——DSA下经皮胃造瘘微创术,终于解决了“吃饭”问题。

黄先生的父亲今年74岁了,去年3月确诊患有晚期喉癌,并因气管开口堵塞而进行了气管切开手术。今年1月以来,老父亲逐渐出现吞咽困难,直至无法进食。

胃造瘘手术是为不能自主进食的患者提供的一种适合长期喂食的方式。对像黄先生父亲这类长久不能进食的患者来说,选择胃造瘘手术是最佳选择。经皮胃造瘘术创伤小,在腹壁上仅有约0.5厘米的伤口,只需局麻,术后并发症低,手术时间短,术后2小时患者就可以喂食了。

该方法还能改善患者的营养状况,促进患者疾病恢复,并可预防因长期经鼻饲胃管引起的鼻道炎症、反流性食管炎、吸入性肺炎、胃及十二指肠糜烂和溃疡的发生。

广西医科大学附属医院
主任医师 周一海

食道癌术后 饮食调理

78岁的陈爷爷,一年前出现进行性吞咽困难,经检查发现是中上段食道癌,后接受了食道癌根治术。目前术后恢复尚好,但是出现了营养不良的情况。

那么食道癌术后应如何进行饮食调养呢?一般来说,应注意以下四个原则:

1、饮食要平衡:不偏食、不忌食、荤素搭配、精细混食,每天食物品种愈多愈能获得各种营养素。

2、要排除毒素,不吃酸渍(不包括糖醋味)、盐腌、霉变、烟熏食物及含色素、香精的食品及烈性酒。尽量少吃油炸、煎的食物。

3、多吃天然与野生食物,少吃精加工的食品。

4、合理进补,以提高人体的免疫功能。某些滋补品如人参、白木耳、薏苡仁、红枣等有直接或间接的抑癌与强身功效。

饮食措施包括:

1、提倡细嚼慢咽,荤素兼备的餐饮方式,纠正进食过快、过热、过硬、过粗等不良习惯。

2、食道癌术后康复期间,可食粥膳调理,如薏苡仁粥、红枣糯米莲子桂圆杞子粥等。进食酸奶、蛋类、豆制品等。食欲不振者,可食用新鲜山楂、鲜石榴,也可用橘皮、生姜、鸡肫等配餐煨汤,以增进食欲。

3、对老年食道癌术后有胸闷呃逆、便秘等病症者,可结合有功效的药食配制成药膳。常用的有效食品有核桃仁、桑椹、黑芝麻、蜂蜜、海参、杏仁、橘饼、刀豆、无花果、猕猴桃、荔枝、梨、乌骨鸡、鲫鱼、甲鱼等。

薛栋文