

化疗后恶心呕吐

学会自我化解

恶心、呕吐是化疗最常见也是最突出的副作用之一，不仅降低患者对治疗的依从性和生活质量，而且还会造成体重下降、营养失调、代谢紊乱等，增加患者对治疗的恐惧感，严重时不得不终止抗肿瘤治疗。因此，积极、合理地预防和处理好化疗导致的恶心呕吐，将为肿瘤治疗的顺利进行提供良好保障。

经历过化疗的患者都会有不同的胃肠道反应。急性恶心呕吐一般发生在给药数分钟至数小时，并在给药5-6小时达高峰，但多在24小时内缓解；延迟性恶心呕吐多在化疗24小时之后发生，常见于顺铂、卡铂、环磷酰胺和阿霉素，可持续数天。医生会根据患者的具体病情来确定止吐方案，同时作为患者本人，也可以通过以下方法减轻化疗的

副作用。

改善环境 病房内空气流通性差，异味、噪音及空间拥挤杂乱等不良因素均可刺激患者，诱发或加重恶心呕吐。因此，创造舒适的环境，播放柔和、旋律慢、频率低的轻音乐，阅读、看电视或从事感兴趣的活动等，可以转移注意力，有助于稳定情绪，减轻恶心呕吐症状。

合理饮食加强营养 调整饮食方式，少食多餐，每日5-6次，在一天中最不易恶心的时间段多进食（多在清晨），治疗前后1-2小时避免进食；避免接触正在烹饪或进食的人员，减少刺激；进食清淡易消化的高营养、高维生素的流质或半流质饮食，减少食物在胃内滞留的时间；食物要温热适中，忌酒，勿食甜、腻、辣、油炸食品，气味过重、油腻、过

热、过冷都可引起恶心呕吐；进食前和进食后尽量少饮水，餐后不要立即躺下，以免食物返流，引起恶心；少食含色氨酸丰富的食物，如香蕉、核桃和茄子，而偏酸的水果可缓解恶心；呕吐频繁时，4-8小时内禁饮食，必要时可延长至24小时，再缓慢进流质饮食，可选用肉汤、菜汤和果汁等，以保证体内营养的需要，维持水电解质平衡。

心理社会支持 肿瘤患者的心理压力、恐惧情绪肯定比较大，这些不良情绪可通过大脑及脑干激发呕吐，痛苦的呕吐又加大了患者悲观情绪，对治疗失去信心。因此，亲朋好友们应该多陪伴、多安慰，鼓励患者树立信心，配合治疗。

湖南省肿瘤医院
副主任医师 刘立宇

桥本病患者： 与海鲜无缘

对于“吃货”们来说，海鲜无疑是让人魂牵梦绕的美味，有人可以为了它驱车数百公里，甚至打个“飞的”。然而，有这么一些人，却注定这辈子没了这种口福，他们就是桥本病患者。

1912年，日本九州大学的桥本教授第一次报道了一种慢性淋巴细胞性甲状腺炎，此病因此得名桥本甲状腺炎。桥本病患者多为女性，起病隐匿，进展缓慢，目前没有特效的治疗方法，患者能做的就是尽可能去了解它，与它和平“相处”，将疾病的危害降到最低。

桥本病的发病与遗传和碘代谢紊乱导致的自身免疫异常密切相关，高碘摄入诱发自身免疫性损伤，使甲状腺细胞被破坏，促进甲状腺功能减退（甲减）的发生。发病早期可能没有任何不适，仅体检发现，其主要症状就是颈部甲状腺肿大，部分患者还会有咽部不适感或颈部压迫感。约1/4患者有一过性甲亢，后期多数会发生甲状腺功能减退。另外，患者还可能出现桥本甲亢、突眼、桥本脑病以及其它自身免疫性疾病，应及时到医院检查治疗。

轻度甲状腺肿大、无压迫症状，不伴甲状腺功能异常的患者无需特殊治疗，定期随访即可（每半年到一年）。合并甲减的患者可以用优甲乐替代治疗，这种治疗往往是终身的，空腹用药生物利用度高，要避免和钙、铁等同时服用。由于高碘与桥本病的发生有直接关系，患者需要严格限制碘的摄入量，避免进食高碘食物（海产品等）或药物（胺碘酮等）。建议患者进食富硒食物，或服用含有硒元素的药物辅助治疗。

上海交通大学附属仁济医院
内分泌科副主任医师 王丽华

对帕金森病患者而言 护理胜良药



帕金森病又称“震颤麻痹”，是一种以损害黑质纹状体为主的运动障碍性疾病。症状有震颤、肌强直、运动徐缓、姿势反射减少、便秘、出汗、皮脂溢出等，少数晚期可出现痴呆、木僵。帕金森病患者能否控制病情，提高生活质量，除了用药和手术治疗外，精心、周到的家庭护理更重要。

心理护理 患者行动不便，长期服药易发生不良反应，不少患者情绪低落，不配合治疗。因此，家人要多鼓励患者，多参加一些家庭活动和社会活动，分散其注意力，保持心情舒畅。

生活护理 患者行动不便，反应迟钝，最好专人陪护。例如，家居保持安静、整洁、通风、阳光充足；环境布置简单，减少路障，走路有人搀扶，常用物放在拿得到的地方；防止地面湿滑，可铺地毯，卫生间铺防滑塑料垫，厕所安装扶手；

不能自行进食者喂食，食物做烂些，细嚼慢咽，吃饭时少说话，以防呛咳；吞咽困难者鼻饲牛奶、稀粥等；肌强直者卧床取头高位，以防食物返流，有返流时及时吸出返流物，侧卧防呛咳，以免窒息和吸入性肺炎；流涎多时要经常清洁口腔。

运动护理 维持关节躯干的活动度，可打太极拳和做气功、体操，特别要注意做手指精细动作（如磕牙、梳头、扣纽扣、拿筷子、写字等）；进行身体姿势训练，如躯干直立；进行步行姿势训练，如步行时双眼直视，四肢保持协调；进行发音训练，如对镜子纠正舌头、嘴唇动作，结合唱歌效果更佳；进行基本动作训练，如做起、坐、立、卧、蹲等动作，卧床不起的患者要勤洗、勤换、勤翻身，预防褥疮和感染。

广东省连州市北湖医院内科
陈金伟

张医生信箱

没有晨勃， 是“不行”了吗？

张医生：

我今年26岁，因为学习压力大而经常熬夜，没有性伴侣，有长期的手淫史，近两年出现阴茎勃起不坚硬，软得快，晨勃现象也很少。请问这是是什么原因引起的？是性功能不行了吗？需要到医院治疗吗？

宁夏读者 小王

小王：

根据你的自诉，你的勃起不坚硬，更多的可能是慢性疲劳导致的，并不是说有多严重的病变，不要担心。勃起是个生理和心理因素控制的复杂反应，其中心理因素占很大比重。不少男性在一生中因为各种原因出现暂时性的勃起不满意也不用担心，这种情况往往是可以恢复的，所以要对自己有信心、有耐心。但你必须降低手淫频率，千万别每天定时、多次手淫，以免形成恶性循环。养成规律的运动习惯，每周至少3次以上，每次半小时左右有氧运动，如慢跑、散步，是保持性功能的好方法。如果过一段时间仍然如故，建议到医院泌尿科治疗。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱：jtysjb@163.com

干性皮肤 更易患皮肤癌

很多人都知道皮肤分为油性、中性、干性、混合型和敏感型5个类别，其中干性皮肤表现为皮肤油脂分泌少，不仅容易出现皮屑、干纹、痒痛，而且得皮肤癌的几率也比其他肤质人群要高。

干性皮肤角质层水份低于10%，表现为皮肤缺水干燥脱皮、表皮薄有细纹、油脂分泌少和毛孔不明显。那么，怎样才能知道自己是否属于干性皮肤呢？最简单的就是到医院皮肤科进行医学检测，查一查皮肤的水油平衡。如果属于先天不足的干性皮肤，要想避免患上皮肤癌，自然也需要比其他人更多加留意，尤其需要远离诱发皮肤癌的高危因素。例如，注意避免烈日暴晒、远离辐射源、少玩手机，特别要避免在黑暗的环境中玩手机。另外，干性皮肤人群皮肤护理的第一要务就是保湿，如选择含油脂高的中性香皂和洗面奶，避免使用泡沫型洁面产品，而去角质产品应选择轻柔按摩方式。至于保湿面膜，每周敷2-3次为佳，选择早上8点左右和晚上10点半左右敷面膜的补水保湿效果更好。每次敷面膜要注意控制时间，一般控制在15-20分钟即可，干性皮肤人群时间还要缩短，尽量在面膜还处于潮湿的情况下取下来。

南方医科大学珠江医院
皮肤科主任医师 孙乐栋