

# 鼻咽癌放疗 自我护理很重要

## 治鼻咽癌首选放疗

放射治疗是鼻咽癌治疗的基本方法。在高发区，鼻咽癌的组织类型98%以上为低分化鳞癌或未分化癌，对放射线有较高的敏感性。早期鼻咽癌的疗效高达80%-90%，而晚期鼻咽癌的疗效甚差。鼻咽癌的临床分期是影响治疗效果的重要因素，临床分期上升一期，其疗效下降20%左右。因此，加强鼻咽癌的二级预防，即早期发现、早期诊断和早期治疗是提高鼻咽癌治疗效果的关键。

鼻咽癌是一种全身性疾病，其治疗方法包括放射治疗、手术、化疗、免疫及中医药治疗。决定鼻咽癌的治疗应从两方面考虑。一是患者本身的因素。如肿瘤范围、临床分期、身体状况、经济情况等。二是治疗方法的选择。如放疗、化疗等。

医生根据以上因素全面分析，给出一个最佳的合理方案，期望获得最好的治疗效果。其原则是病变局限在鼻咽部的早期病例可给予单纯体外放射治疗或以体外放疗为主，辅以近距离后装放射治疗。晚期患者可放疗加化疗。已有远地转移的则以化疗为主，并先期或同期给转移灶姑息放疗。放疗后残存或复发病变情况不同可选择再放疗或手术。中医药、免疫增强剂、生物调节剂等可作为辅助治疗方法。

省肿瘤医院主任医师 吴湘玮

## 颈部有肿物 提防鼻咽癌

【病例】教体育的黄老师，一向以精力旺盛和体格强壮而被同事所赞扬。3个月前，他洗澡时无意中触摸到右边颈部有一花生米大小的肿物，不痛不痒，没有在意。过了一个月，出现了右耳阻塞感和听力下降，且右颈肿物较前增大，他这才到医院检查。经过医生详细询问病情和检查，认为是鼻咽癌引起的中耳积液和颈淋巴结转移。

中山大学附属第二医院 彭解人

**口腔清理** 放疗时，口腔内的腺体分泌减少，口腔的自洁作用消失，常有口干、咽部干痛、口腔溃疡等症状。为使这些症状减轻，可常备一个水瓶，经常湿润一下口腔，每天饮水量在250毫升以上，经常用金银花、麦冬泡水喝，使口腔粘膜湿润。此外，为了保持口腔清洁，可自配淡盐水漱口，每日4-5次。淡盐水的配制方法是：在500毫升温开水中加氯化钠(熟盐)3-4克(约小半匙)即可，或用多贝氏液含漱，漱口液每次含漱至少要有1分钟。同时，用鼓颊和吸吮交替动作漱口1-2分钟，以清除松动的牙垢。溃疡局部自喷涂西瓜霜喷剂或双料喉风散喷剂，并做张口牙齿运动，使口腔粘膜皱壁处充分进行气体交换，

破坏厌氧菌的生长环境，防止口腔继发感染。口腔溃疡疼痛影响进食，可餐前30分钟用0.1%的卡因复方维生素B溶液，即复方维生素B溶液100毫升+2%的卡因5毫升，口含2-3分钟，可减轻疼痛，增加食欲。

**鼻咽部粘膜护理** 由于鼻咽部粘膜受照射后充血肿胀，出现与口腔粘膜相似的鼻腔粘膜反应，患者常有鼻粘膜干燥、鼻塞、鼻腔分泌物增多、粘稠，严重者可影响休息与睡眠。因而气候干燥时，在室内置一盆水，使室内保持一定的湿度，并用清鱼肝油或复方薄荷油或复方中药自行滴鼻，每日用3-4次，以保护鼻腔粘膜。最好是学会掌握简易鼻咽冲洗器的冲洗方法和常用的液

体。具体操作方法是：在鼻咽冲洗器内装入100毫升冲洗液，右手持鼻咽冲洗器，由两侧鼻腔交替缓缓注入冲洗液，然后由口腔吐出。冲洗后切不可用力擤鼻涕，以防鼻咽腔内压增大，继发其它部位感染。放疗一开始，即行鼻腔冲洗，每日3次，晨起放疗前、睡前各1次，先用温开水冲洗，再用淡盐水冲洗，以清除鼻咽腔粘膜表面的分泌物，减轻放疗反应，增加癌细胞对放射线的敏感性。如合并感染时改用0.3%双氧水冲洗。

**照射野皮肤管理** 放疗后照射区内皮肤萎缩、变薄、软组织纤维化毛细血管扩张，可出现放射性的皮肤反应，故放疗期间，要保持局部皮肤清洁干燥，有汗应擦干，因水份电离

加重皮肤损伤，不应穿高领或硬领衣服。照射野皮肤不宜用肥皂、粗毛巾热水擦洗。外出时避免阳光直晒。有脱皮时，切勿用手撕剥、抓痒，可用1%的冰片滑石粉撒于患处。此外还应保持放射野标记的清晰、切不可私自涂改，否则将造成不必要的损伤。

**鼻咽出血调理** 鼻咽部的血管丰富，有些鼻咽部肿瘤生长到一定的时候引起溃疡，以及放射线引起的局部粘膜组织损伤，触之极易出血。所以不要捏鼻、挖鼻和用力擤鼻涕，少量出血时，可在鼻上部放置冰袋或自行用1%呋喃西林麻黄素滴鼻；大出血时，立即平卧头偏向一侧，用手指压住颈外动脉止血，并迅速通知医护人员。

广州肿瘤医院 徐立群

## 鼻咽癌早期有五大信号



被病人疏忽，或被当作咯血到内科就诊。

**鼻塞**：鼻塞是鼻咽癌的另一个早期表现，多为单侧性，鼻塞与体位多无关，呈持续性和进行性加重，因此自行用呋喃滴鼻液等鼻腔粘膜血管收缩剂鼻塞无缓解。当瘤体增大时，两侧都鼻塞。

**耳鸣、耳闭、听力下降**：瘤体堵塞咽鼓管口可引起该侧耳鸣、耳闷塞感及听力下降，也是鼻咽癌的早期信号。

**颈部淋巴结肿大**：肿大的淋巴结无疼痛，质较硬，活动度差，逐渐迅速增大并且固定，多个肿大的淋巴结可互相融合成巨大肿块。

**头痛、面麻**：当肿瘤侵犯颅底向颅内蔓延，可表现为头痛、面麻、复视及视物模糊等。

当上述警报信号出现时，请立即到正规医院耳鼻喉科就诊，以免延误最佳时机。

省肿瘤医院副主任医师 杨凤蛟

## 放疗后康复重在五方面

### ▲心理康复方面

通过交谈、听音乐、看录像、卫生知识手册等方式进行鼻咽癌的知识宣教，让病人了解如何配合治疗、预防、减轻副作用及出院后的注意事项等，并给予心理指导和咨询，指导病人正确认识疾病，鼓励其恢复信心和勇气。

### ▲身体康复方面

宜进行气功、适量的体育锻炼、散步等运动，逐渐增强体质和耐力。坚持张口运动、颈部活动预防放疗所致张口困难及颈部僵直硬化。

### ▲营养康复方面

(1) 餐前轻微活动5-10分钟，增加食欲。  
(2) 进食时，环境要舒适愉快，尽可能与家人或他人同进餐。  
(3) 少量多餐，即三餐之间再吃些高蛋白、高营养的饮食。  
(4) 经常改变食谱，充分利用食物的外形、色泽及调料等，烹制各种色、香、味俱全的菜肴以增加食欲。

### ▲职业康复方面

当患者的身体健康与功能恢复到一定程度后，可视体力情况恢复原来的工作或改变工种。

### ▲性生活恢复方面

治疗结束后，肿瘤被治愈或被控制，体力逐渐恢复正常，精神也适应了由疾病及其诊治所产生的影响，这时，性生活的恢复就成为现实。癌症不会因性生活而传染，也不会因性生活而复发，但必须适度。

湘玮

## 放疗后注重定期随访

鼻咽癌如同其他恶性肿瘤一样，也是需要长期随访观察治疗的疾病，通过有效的根治性放疗后，病情得到完全或部分缓解和控制，总的5年生存率达50%左右，早期病例疗效更好。但是这并不等于痊愈。仍有20%-40%患者出现局部复发或转移，特别是放疗后的头1-2年。因此，放疗后随访绝不可等闲视之。

### ▲注意随访频率及相关事项

**首次随访**：根据不同情况可在1-3个月。原发灶残存者：放疗结束后1个月复诊。颈淋巴结残存者：放疗结束后2个月复诊。2年内：每3个月随访一次。

**2-5年内**：每6个月随访一次。5年后：每12个月随访一次。新出现症状及病灶时，如头痛、复视、涕血、咳嗽、发热、全身疼痛、颈部肿块等，应及时复诊。

**3年内最好不拔牙**。坚持张口练习及颈部保健运动。

### ▲随访项目

**鼻咽部及颈部淋巴结情况**：体查鼻咽部，颈部淋巴结，颅神经情况，鼻咽及颈部CT/MRI。

**易发远处转移部位**：胸片，腹部B超，骨ECT(视病情而定)。

**急性放疗反应**：粘膜，皮肤，耳，放射性脊髓炎等。

**晚期放疗反应**：粘膜，皮肤，唾液腺，听力，中枢神经系统等。

晓吴

## 60天治疗失眠、抑郁、精神分裂症

用疗效说话 用健康保证 口服心服 药到付款 免费送药

北京附属医科大学精神障碍康复中心联合50多位国际精神障碍疾病研究专家，历经20年，耗资数亿美元，依托国际上尖端的二氧化碳超临界活性萃取技术精制浓缩而成的新一代纯天然的绿色植物药——**奥舒肽胶囊、格瑞莱胶囊**。已在多个国家同步上市，目前已成功治疗百万例患者，具有以下显著特点。

1. 快速穿透血脑屏障，直达病灶。清除脑毒，全面修复脑垂体。分泌功能。使大脑信号传递正常；
2. 药物中的活性物质能疏通大脑紊乱的神经系统，恢复良好的自我调控能力，让大脑皮层迅速进入松弛状态而自然入睡，恢复人体神经细胞的运转功能；
3. 迅速摆脱依赖性，成瘾性，疗程短，见效快，确保患者能在短期内见效；
4. 原装绿色植物药，天然、不含激素，测不出MLD、LP50等毒理学参数，符合世界卫生组织(WHO)倡导环保标准。

奥舒肽胶囊、格瑞莱胶囊经有关部门检测、认证、安全可靠、无副作用，临床用于治疗失眠、入睡

困难、多梦、浅睡易醒、头痛、偏头痛、全头痛、间歇性头痛、持续性头痛、抑郁症、情绪低落、心情压抑、多疑、心烦、焦虑、幻觉、精神分裂症、打人毁物、狂躁不安、恐惧、胡言乱语等症。

**温馨提示**：我院特举办优惠活动，即日起至3月20号，药费优惠40%。并为患者建立个人档案，统一发放疗效合同书，正规发票。

**郑重承诺**：为确保疗效，服药5-7天无效无条件全额退货退款，60天康复，治疗10年的偶有复发者可免费指导治疗，直到康复。(防伪标志，密码查询真伪，谨防假冒)

康复热线：010-51665781  
全国免费电话：4006-575-016  
康复机构：北京附属医科大学精神障碍康复中心  
官方网站：www.xxa188.com  
地址：北京市房山区拥军大道236号

祝广大读者健康快乐!

## 攻克风湿、类风湿——治后不复发

指定用药——签约合同治疗 药到付款

中国中医研究院风湿类病研究中心汇聚国内外五十多位知名专家，首次从人体基因学、血液学、免疫学、中医学等多学科角度出发，破译人体基因密码，历经三十年潜心研制出的新一代国药准字药品**【金乌骨通胶囊】(Z20043621)**，以其药品的天然性、配方的科学性、治疗的独特性、疗效的可靠性，被有关部门认定是目前能治疗风湿、类风湿的特效药品。

**【金乌骨通胶囊】经同仁、协和各大医院临床验证**，其疗效超出同类药品的数十倍，成功治疗患者数十万例，是大众首选的放心药品。其具有以下显著功效：

1. 具有超微渗透性，直达病灶，深层杀灭病毒。服用7-15天，血流通畅，疼痛减轻，红肿消退，晨僵明显缩短。
2. 配伍精妙，以养辅治，补气补血，益补肝肾。服用15-45天，关节逐渐灵活，肢体活动有所改善，轻度患者可痊愈。
3. 独有修复成分，濡养筋骨，修复病变关节及周围软组织，恢复其生理功能。服用45-60天，行动自如，免疫功能逐渐恢复，中度患者可治好，重症患者功能性障碍有所改善。

4. 彻底斩断形成病毒的变态反应链，根除内邪，增强抵御外邪入侵的能力，防止复发。服用60-90天，关节功能性障碍基本消失，可正常工作、生活。

该药品安全可靠、无毒副作用。临床用于治疗：风湿、类风湿性关节炎、风湿寒性关节痛、痛风、骨质增生、坐骨神经痛、腰间盘突出、股骨头坏死、强直性脊椎炎等症。

**郑重承诺**：【金乌骨通】胶囊一疗程为一个半月(30天)，凡服用该药品，我院均发放会员卡、合同书，建立个人档案。服用**15天无效者可全额退款**，一般患者三个疗程左右即可治好，应广大患者强烈要求，本院即日起开展百万药品大赠送活动，实行**买三送一，买四送二**的优惠。国内免费保密邮寄，药到付款。

专家热线：010-87233611 87233619

(张主任 刘主任 陈教授)

诊疗地址：中国中医研究院风湿类病研究中心(北京市延庆区人民中路175号)

详情请登陆官方网站：www.fsbzyw.com

祝广大读者健康快乐!