

# 难治性癌痛,有哪些治疗方案和策略?

在面对难治性癌症疼痛时,我们常常需要坚强和勇气。癌症疼痛是由恶性肿瘤在其发展过程中,由于肿瘤本身或其他相关性疾病所引起的疼痛,简称癌痛。它不仅给患者的身体健康造成极大痛苦,还带来了心理和情绪上的巨大负担,也可能是患者及其家属决定停止积极治疗的一个重要因素,这既是一个医疗问题,更是一个社会问题。然而,我们并不是无助的。现代医学不断提供新的方法和策略来缓解这种疼痛,使我们能够应对这个艰难挑战。

## 什么是难治性癌痛?

难治性癌痛是由肿瘤本身或肿瘤治疗相关因素导致的中、重度疼痛,经过规范化药物治疗1~2周,仍然无法得到有效缓解或控制的疼痛。难治性癌痛通常发生在癌症晚期阶段,其原因主要包括肿瘤的直接浸润、转移、神经受压或损伤,以及手术、化疗、放疗等治疗导致的疼痛缓解不满意和(或)不良反应不可耐受。

## 如何缓解难治性癌痛?

### 1. 团队协作与综合治疗:

难治性癌痛的治疗需要多学科团队协作,包括疼痛科医生、心理健康专家和康复治疗师等。他们会根据个体疼痛情况制定综合治疗方案,例如药物治疗、微创介入治疗、物理疗法、心理支持和饮食调节等。

### 2. 药物治疗策略:

(1) 镇痛药 常用的药物包

括阿片类药物如吗啡、氢吗啡酮等;非阿片类药物如布洛芬、对乙酰氨基酚等。根据疼痛的程度和个体差异,医生会选择适合的药物类型和剂量。

(2) 辅助药物 例如镇静剂、抗抑郁药、抗惊厥药等,可帮助调整情绪、改善睡眠和控制疼痛。

3. 微创介入治疗: 对于多数难治性癌痛患者,往往药物治疗效果欠佳或者出现不能耐受的不良反应。近年来,各种微创介入技术的开展为难治性癌痛的治疗提供了一种有效的解决方案。常用的技术包括患者自控镇痛泵技术、神经毁损术、经皮椎体成形术、放射性粒子植入术和鞘内药物输注系统植入术等等。

### 4. 物理疗法与替代疗法:

(1) 物理疗法 理疗师可以利用按摩、温热敷、冷冻、微波等手段帮助缓解疼痛。

(2) 放松技巧 深呼吸、渐

进性肌肉松弛训练、音乐疗法等都是缓解疼痛的有效方法。

(3) 替代疗法: 如针灸、艾灸、中药辅助等,某些患者可能会从中获得一定的缓解。

### 5. 心理支持与心灵护理:

(1) 心理咨询与认知行为疗法 帮助患者应对自身疼痛并改变对疼痛的态度与情绪。

(2) 支持团体与社会资源 互相交流和共享经验,加入支持团体有助于提高心理素质和调整心态。寻找社会资源,如心理健康机构和司法援助等。

### 6. 饮食与生活方式调整:

(1) 饮食调节 适度摄入蛋白质及富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类食品;避免咖啡因和刺激性食物。

(2) 保持适度的运动 根据个体情况选择适合的运动方式,可以帮助减轻疼痛和改善心理状态。

长沙红枫康复医院疼痛学

张华香



# 全面了解脂肪抽吸术与脂肪移植术

你是否曾经对于脂肪抽吸术和脂肪移植术感到好奇?这些美容整形手术近年来越来越受关注,成为许多人追求美丽的选择之一。但是对于这些手术方法,我们需要了解更多的知识才能做出明智的决策。

## 脂肪抽吸术

### 什么是脂肪抽吸术?

脂肪抽吸术是一种手术方法,通过外科技术以微小的皮肤创口将多余的脂肪组织利用吸引器从身体的特定区域吸出,以达到塑造身体的曲线和轮廓。

### 如何进行脂肪抽吸术?

在全身麻醉、阻滞或局部麻醉下,医生会通过小切口插入一根细长的金属管子,称为吸脂管。然后通过使用机器或手动方式,医生通过吸引力和移动管子,将多余的脂肪组织抽取出来。

### 哪些部位可以进行脂肪抽吸?

脂肪抽吸适用于身体的多个部位,包括面部、手臂、腹部、臀部、大腿、小腿、背部等。它可以消除顽固且过于堆积的脂肪,从而塑造出较好的轮廓曲线,并改善身体比例。

## 脂肪移植术

### 什么是脂肪移植术?

自体脂肪移植术,是指将人体自身脂肪较丰富的部位,如腹部、大腿或上臂等处的脂肪,用负压吸脂方法吸出,经过特殊处理或纯净脂肪颗粒后,注射植入需要改变的有缺陷的受区内,以改变完善受区形态的一种手术方法。

### 如何进行脂肪移植术?

脂肪移植术一般分为两个步骤:脂肪抽吸和脂肪注射。首先,医生会进行脂肪抽吸,然后经过特殊处理,将抽取的脂肪细胞注射到需要填充的部位。

### 哪些部位适合进行脂肪移植?

脂肪移植可用于丰满面部、增强乳房、填充臀部和手术疤痕等。它可以改善体形比例,并创造更加自然和长久的美丽效果。

## 脂肪抽吸与脂肪移植术后有哪些风险?

感染 手术中可能引入细菌,导致切口或注射部位感染的风险。医生会采取预防措施,如严格无菌操作和使用抗生素预防感染。

出血和血肿 手术过程中,可能会发生出血或形成血肿。医生会控制出血并进行适当处理,以减少血肿的风险。

不均匀脂肪分布 脂肪移植术后,有可能出现脂肪的不均匀分布或吸收。这可能需要额外的手术修复或调整。

手术后疼痛和不适 手术后可能会出现一定的疼痛、不适或肿胀。这在术后数天到数周内逐渐缓解。

恢复期 手术后需要一定时间来恢复。恢复期因个人差异而异,部分患者可能需要较长时间进行身体功能和外观的完全恢复。

脂肪抽吸术和脂肪移植术是常见的美容整形手术,在临床工作当中,为了更好地呈现出良好的形态,以上两种方式往往会相互结合运用,一“加”一“减”,可以很好地帮助患者塑造出良好的身体形态以及优美曲线,从而达到改善轮廓及体形比例的目的。然而,每个人的情况都不同,选择是否进行手术应与医生进行深入的咨询和评估。

长沙市天心区艺脂医疗美容门诊部

整形外科 赵国

# 识别抑郁症症状,科学预防和治疗

近年来抑郁症逐渐走入人们的话题,开朗的人突然轻生,青少年放弃生命等等。据世界卫生组织统计显示,全世界抑郁症患者超过3.5亿,每年因抑郁症自杀的死亡人数高达100万,我国抑郁症患者已近1亿,但抑郁症就医率仅为10%。今天,就让我们一起来了解一下抑郁症。

## 抑郁症的症状

如果自己或身边的人出现下面症状的条目越多,尤其这种症状持续超过两周还不能缓解,就一定要重视:

持续情绪低落,开心不起来,觉得悲伤或闷闷不乐。

持续兴趣普遍的下落或缺失、或者愉悦感丧失。

没有故意减肥或增重,体重却明显减轻或增加(如一个月内体重变化超过原体重的5%),或持续的食欲都减退或增加。

几乎每天都失眠或嗜睡。

容易激惹、毛躁、烦躁,或者反应迟钝、发呆、发愣,自己和旁人都能觉察到明显的坐立不安或迟钝。

几乎每天都在喊累,疲劳、疲乏或精力不足。

感觉自己没价值,或过分的、不适当的感到内疚,甚至有点“无中生有”。

每天都在负面思考、或注意

力集中的能力减退或犹豫不决。

反复不自觉地出现想死的念头,出现没有特定计划的自杀意念,或有某种自杀企图,或有某种实施自杀的特定计划。

儿童和青少年更需要关注的是暴躁情绪。

## 抑郁症的治疗

抑郁症就像心灵的感冒,如果患者不加以治疗,也会造成难以挽回的悲剧。因此,抑郁症患者应早就医、早治疗,让他们的心灵重新绽放微笑。具体有三种治疗方法:

心理治疗:如认知行为治疗是通过改变患者的某些观念,从而改善患者的情绪及行为,疗效确切。

药物治疗:可以治疗抑郁症的药物很多,一定要在精神科医生的指导下服用抗抑郁药物。

物理治疗:除了药物治疗、心理治疗,还有物理治疗的选择。比如重复经颅磁刺激、光照疗法等治疗,对抑郁症也具有明

确的效果。

## 抑郁症的预防

学会察觉和表达自己的情绪:当察觉自己有负性情绪的时候,可以向身边重要的人或者朋友去表达。

学会激活正性情绪:比如运动健身,和朋友交流、聚会、阅读、听音乐、用正面的活动激活正面的情绪。

学会停止负面情绪:对于那些容易刺激我们产生并不断卷入负性情绪的事件,一定要说不。

## 给抑郁症患者以帮助

如果身边有抑郁症患者,我们的帮助很重要,可以这样做:

给予他们充分的信任,不要用过激的言语刺激、指责他们。

提供一个安静安全的环境,将可能发生危险的物品妥善保管。

耐心倾听他们的表达。

予以观察和照顾,及时带他们就医。

株洲市三医院 刘小丽