



肿瘤患者如何平稳渡过“化疗关”?

化疗是目前治疗肿瘤的主要方法,虽然治疗过程中会带来一些副作用,但却是很多肿瘤患者恢复健康的关键一步。如何正确对待化疗是每位肿瘤患者要面对的重要一课,本文将围绕以下几个方面详细探讨。

提供心理支持

化疗对患者来说不仅是身体上的折磨,更是精神上的考验。提供心理支持能够帮助患者积极面对治疗,保持良好的心态,具体包括以下要求。

1. 医务人员和家属要与患者进行有效的沟通,了解他们的情绪状态和需求。

2. 对于出现恐惧、焦虑和抑郁等情绪问题的患者,要及时提供专业的心理咨询和心理治疗。

3. 设立肿瘤患者心理支持小组,鼓励患者之间互相交流和分享经验,及时消除负面情绪,树立战胜疾病的信心。

4. 定期组织康复活动,提高患者的生活质量和心理素质。

加强身体护理

化疗会对患者的身体造成一定的损伤和不适,因此,加强身体护理是十分必要的,具体包括以下几个方面。

1. 向患者提供营养咨询和指导,制定适合患者的饮食方案。

2. 监测患者的血常规、肝功能、肾功能等指标,如有异常,及时调整治疗方案。

3. 提供良好的病房和病床条件,确保患者的住院环境清洁卫生。

4. 培训患者及家属有关身体护理的基本知识,如口腔护理、皮肤护理等。

改善生活质量

化疗期间,患者的生活质量往往会受到很大的影响,因此,需要改善患者的生活环境和体验,具体包括以下要求。

1. 提供舒适的治疗环境,如温馨的病房、舒适的化疗座椅等。

2. 制定合理的治疗计划,尽量减少患者的等待时间和疼痛感。

3. 提供多样化的娱乐活动,如音乐疗法、美术疗法等,帮助患者放松身心。

4. 定期组织康复训练,提高患者的体力和心肺功能,增强抵抗力。

建立支持网络

化疗是一个长期而艰苦的过程,患者需要不断得到支持和鼓励,因此,建立支持网络也是必要的,具体包括以下要求。

1. 建立肿瘤患者支持团队,包括医生、护士、社工等,提供全方位的支持服务。

2. 指导患者及其家属寻求社会资源,如补助金、心理咨询等。

3. 发起线上和线下的互助平台,让患者可以相互交流、分享和支持。

4. 定期组织座谈会和讲座,邀请肿瘤专家分享治疗进展和科学知识,帮助患者树立战胜疾病的信心。

预防消化道反应

1. 在化疗之前,患者最好先服用一些能预防恶心、呕吐等消化道反应的药物,如5-HT₃受体拮抗剂和多巴胺D₂受体拮抗剂等。医生应在患者化疗前详细询问患者,根据患者的具体情况为其开具适合的预防消化道反应的药物。如果第一次尝试的药物作用不明显,患者应及时向医生反馈,并寻求其他药物。不同患者对这类药物的反应不同,需要多次尝试才能找到最适合自己的药物。

2. 化疗结束后,患者可以到户外呼吸一些新鲜空气,有助于缓解恶心、呕吐等不适。医院也可以考虑在化疗区域附近设置一个小花园或休息区,供患者在化疗间隙到户外呼吸新鲜空气。身体情况不允许外出者,可以到病房窗边或阳台等可以呼吸到新鲜空气的地方休息。

3. 化疗之余,患者可以利用冰棒、薄荷糖或口香糖等有食物刺激口腔,也可在一定程度上物缓解恶心感。

正确应对脱发

1. 当患者开始脱发时,可以考



虑将头发剪短或剃光头,以减少头发脱落时所带来的恐惧或不适感,使脱发过程更加容易处理。

2. 如果患者不喜欢剃光头或剪短头发,可以用围巾、假发、头巾或帽子来遮盖脱发部位。这些头部装饰物可以让患者感到自信,并在社交场合中保持良好的外观,带有头皮保护层的柔软帽子也可以使头皮感到舒适。

3. 虽然患者正在脱发,但仍需要关注头皮的清洁,尽量选择温和的洗发产品,避免刺激头皮。洗头时用温水冲洗,不要用力揉搓头皮,以免损伤头皮,加重脱发。

4. 随着头发的脱落,头皮可能会变得更加敏感和脆弱。因此,患者需要时刻注意头皮的保护,避免使用刺激性的化妆品、发胶或染发剂,同时避免头皮受到阳光照射、摩擦或刺激。

玉林市红十字会医院 顾雨林

呵护颈前“小蝴蝶” 正确认识甲状腺结节

什么是甲状腺结节?

甲状腺是人体重要的内分泌器官,素有“人体发动机”之称,位于颈前部,甲状软骨下方,气管两旁,外形像一只蝴蝶。

甲状腺结节是甲状腺常见的病变,可分为良性结节、恶性结节和结节性甲状腺肿三种类型。大多数甲状腺结节是良性的,包括滤泡性腺瘤、结节性甲状腺肿、结节性乳头状甲状腺肿等,这些结节通常生长缓慢,不会对甲状腺功能产生明显影响。少数甲状腺结节是恶性的,即甲状腺癌,恶性结节快速生长、有浸润性、有恶性细胞存在等,预后较良性结节差。结节性甲状腺肿是一种特殊类型的良性病变,特点是甲状腺大部分组织被结节代替,通常在甲状腺受到刺激后出现,主要与过度摄碘或甲状腺功能亢进有关。

甲状腺结节的病因有哪些?

1. 炎症性疾病 甲状腺炎、亚急性甲状腺炎等炎症性疾病可导致甲状腺组织增生和结节的形成。

2. 良性肿瘤 甲状腺的良性肿瘤,如滤泡性腺瘤、结节性甲状腺肿等,也是甲状腺结节的病因之一,这类肿瘤的生长有局限性,通常预

每年健康体检中,甲状腺结节的检出率都比较高,不少检出甲状腺结节的患者感到担心和焦虑,甚至“谈结节色变”。甲状腺结节到底是什么?哪些原因可引起甲状腺结节呢?下面我们一起来了解一下甲状腺结节的病因、症状以及诊断方法。

后较好。

3. 恶性肿瘤 甲状腺结节恶性肿瘤,即甲状腺癌,也是甲状腺结节的主要原因。恶性结节通常生长较快,具有浸润性生长特征,并可蔓延到周围组织或转移至远处器官。

4. 碘缺乏 长期碘摄入不足也可能导致甲状腺结节的形成。碘是合成甲状腺激素的关键元素,长期碘缺乏会导致甲状腺功能异常,导致结节形成。

5. 家族遗传 如果家族中有甲状腺结节或甲状腺癌的病史,甲状腺结节的风险也会增加。

6. 放射线暴露 过度接受放射线治疗或长期暴露在辐射环境中也会增加甲状腺结节的风险,例如接受过颈部的放射治疗。

甲状腺结节有哪些症状?

1. 颈部肿块 体积较大或位置较浅的甲状腺结节,通常可以在颈部触摸到一个或多个明显的肿块。

2. 声音变化 当甲状腺结节压迫喉咽周围的神经或气管时,可引起喉咽不适和声音变化,出现声音嘶哑或变得低沉。

3. 吞咽困难 当甲状腺结节压迫食管时,患者会感到食物卡在喉咽中,导致吞咽困难。

4. 咳嗽气喘 当甲状腺结节压迫气管或喉咽周围的神经时,可引起咳嗽和气喘,患者会出现频繁的干咳或呼吸困难。

5. 颈部不适 当结节对周围组织造成压力或刺激时,可能引起患者颈部的压迫感或不适。

甲状腺结节有哪些诊断方法?

1. 体格检查 医生会对患者进行颈部的体格检查,通过触摸颈部前方判断是否有甲状腺肿大或可触及的肿块。体格检查可以帮助初步确定甲状腺结节的有无和大致位置。

2. 超声检查 超声检查是诊断甲状腺结节的重要方法之一。通过超声,医生可以观察甲状腺结节的大

小、数量、形态、边界和表面特征、内部回声等,帮助医生初步判断结节的良恶性,以及评估结节对周围组织的压迫程度。

3. 血液检查 血液检查主要是检查甲状腺激素和TSH(促甲状腺激素)水平,以排除结节引起的甲状腺功能异常。血液检查还可以评估TPO抗体等指标,以排除自身免疫性甲状腺疾病的可能性。

4. 穿刺活检 穿刺活检是确诊甲状腺结节性质最可靠的方法之一。该检查主要是通过穿刺结节采集细胞样本,然后进行病理学检查,医生会用一根细针将细胞样本从结节中抽取出来,并送至实验室进行细胞学检查,帮助鉴别结节的性质。

甲状腺结节是普外科常见的疾病,尽管大多数结节是良性的,但健康管理和及时治疗对于早期发现和预防恶性病变至关重要。通过定期健康检查、注意颈部的异常变化和及时就医,我们能够更好地管理和预防甲状腺结节。同时,加强大众对甲状腺结节的认知和了解也很重要,可以尽早发现问题并得到及时治疗。

桂林荔浦市人民医院 张荣斌