

# 乳腺癌化疗期间如何护理?

## 原发性痛经的原因和治疗方法

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤，其发病率逐年上升，已成为女性恶性肿瘤第一位。手术、化疗、放疗都是乳腺癌的传统治疗手段，其中，化疗对于患者来说就像是一场“恶战”，因为化疗药物在消灭癌细胞的同时，也会对身体的正常细胞造成损伤，产生一些副作用，如恶心、呕吐、疲劳、乏力等。因此，患者在化疗期间要特别注意自己的身体反应，及时调整生活方式和饮食习惯，确保化疗顺利进行。那么，患者化疗期间具体该如何护理呢？本文将从日常生活、心理、营养支持等方面详细介绍。

### 日常生活护理

化疗期间，饮食上要注意营养均衡，多吃一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼、瘦肉、豆类、新鲜蔬果等，这些食物可以增强免疫力，有效抵抗化疗的副作用。同时少吃或不吃油腻、辛辣刺激性食物，以免加重胃肠道不适。

除了饮食，患者还要保持适度的运动。虽然化疗会让患者感到疲劳、乏力，但适当的运动可以促进血液循环，缓解身体不适，如散步、瑜伽或简单的家务活均可。需要提醒的是，运动要根据自己的身体状况来安排，不可过度劳累。

此外，保证规律的作息也非常重要。每天按时睡觉，保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累，规律的作息可以帮助患者恢复体力，提高免疫力，从而促进康复。

### 心理护理

化疗期间，患者除了身体上的不适，常常会伴随焦虑、恐惧或沮丧等不良情绪。这时候，一定要学会调整自己的心态，积极乐观地面对病情和身体出现的不适。平时，可以和家人、朋友分享自己的感受，寻求他们的支持和陪伴；也可以尝试一些放松的方法，如听音乐、做冥想、深呼吸等，必要时寻求专业心理医生的帮助。

除了患者自身的努力，家属的支持、理解和陪伴也非常重要。家属应密切关注患者的心理变化，了解患者的心理需求，并给予足够的关爱和鼓励，帮助患者顺利渡过化疗关。

### 营养支持

化疗期间，患者应特别注意营养的摄入。化疗会大量消耗体内的营养储备，患者应多吃一些富含营养的食物来补充能量和抵抗力。如高蛋白食物可以帮助修复受损的组织和器官；富含维生素与矿物质的食物可以增强免疫力和抵抗力。如果食欲不好或无法通过食物获取足够的营养，可以考虑使用营养补充剂，如蛋白粉、维生素片等，但使用之前一定要咨询医生，以确保安全和有效。

### 应对化疗副作用

化疗是治疗恶性肿瘤的主要方法，但化疗药物会带来一些副作用，常见的有胃肠道反应、骨髓抑制、脱发、疲劳乏力、口腔溃疡等。

其中，恶心、呕吐是最常见的胃肠道反应，患者应调整饮食，尽量以清淡食物为主，避免油腻、刺激性食物；症状严重者，可以在医生指导下服用止吐药物来缓解症状。为应对疲劳乏力等不适，患者应合理安排休息与活动时间，避免过度劳累，必要时寻求家人、朋友的帮助，减轻生活和心理压力。此外，化疗还可能导致皮肤反应、脱发、口腔溃疡等副作用，为预防 and 应对这些不良反应，患者应保持局部皮肤和口腔的清洁卫生，避免接触刺激性物质；脱发严重的，可以用帽子、围巾等饰品来遮挡；出现口腔溃疡的，除清淡饮食外，还应保持口腔卫生，尽量食用软质食物，避免食用过硬或过烫的食物。

### 定期复查与随访

恶性肿瘤的治疗是一个长期过程，定期复查与随访非常重要。

复查的目的不仅是为了了解病情的变化、监测化疗的效果和副作用，更主要的是为了发现潜在的复发风险。医生通过每次复查的结果，可以及时了解病情，掌握化疗效果。对于效果不佳的，应及时调整治疗方案；对于引起白细胞、血小板下降的，应及时应用升白细胞和血小板的药物，以免引起感染、出血等并发症。因此，患者不要害怕复查，不要忽视随访，它是化疗路上的守护者，是战胜疾病的坚强后盾。化疗之路虽充满挑战，但只要在家属、朋友和医生的共同帮助和努力下，患者一定能度过这段特殊的时期。

广西医科大学第二附属医院  
朱华卫



痛经是指女性在月经期间或月经前后出现下腹部剧烈疼痛或痉挛现象，很多女性都有过这种经历。根据痛经的原因，临床上将其分为原发性痛经和继发性痛经两大类，本文将重点介绍原发性痛经的原因和治疗方法。

### 痛经的分类

原发性痛经是指无器质性病变的痛经，占90%以上，多见于年轻女性，通常在首次月经来潮的几年内出现，随着年龄的增长和生育经验的增加，症状会减轻或消失。继发性痛经常见于成年女性，通常是由某些妇科疾病引起的，如子宫内膜异位、子宫腺肌病、盆腔炎等，需要进行相关检查 and 对症治疗。

### 原发性痛经的原因

子宫内膜前列腺素含量增加是引起原发性痛经的重要原因。月经来潮时，子宫内膜前列腺素含量增加，会引起子宫平滑肌过度收缩，导致血管痉挛，继而子宫缺血缺氧，引发疼痛，且前列腺素水平越高，疼痛越严重。而无排卵的增殖期子宫内膜由于无孕激素刺激，前列腺素水平较低，这种情况下，通常无痛经发生。此外，精神紧张、焦虑、情绪波动等心理因素也会加重痛经症状。当然，疼痛是一种主观感受，与个人痛阈有关。

中医认为，痛经可分为实证和虚证。实证主要是由于气滞血瘀、寒凝血瘀、湿热瘀阻导致子宫的气血运行不畅，即“不通则痛”；虚证主要是由于气血虚弱、肾气亏损导致子宫失于濡养所致，即“不荣则痛”。

### 痛经的缓解方法

首先，保持良好的生活习惯和饮食习惯对于缓解痛经非常重要。规律作息、适量运动、避免寒冷刺激、保持心情愉快，都能在一定程度上减轻痛经症状。饮食上宜清淡，可以多摄入一些富含维生素和矿物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷物等，避免进食生冷、寒凉以及刺激性食物。

其次，热敷和按摩是缓解痛经的常用方法。例如，在下腹部放置热水袋或热毛巾，可以促进血液循环，减轻子宫痉挛，从而缓解疼痛。也可以轻柔地按摩下腹部，帮助放松子宫肌肉，可有效减轻疼痛。

另外，药物治疗也是缓解痛经的重要手段。对于原发性痛经，可以使用非甾体抗炎药（如布洛芬、萘普生）来抑制前列腺素的生成，从而减轻疼痛。对于继发性痛经，则需要根据具体的病因进行针对性治疗，例如，子宫内膜异位症可以通过激素或手术治疗来缓解症状。

总的来说，痛经是女性常见的问题，轻者无需特殊处理，严重者可影响患者的工作和生活，建议及时就医，寻求专业的医疗帮助。通过了解痛经的原因，可以采取适当的预防和缓解措施，有效减轻痛经的困扰，提高生活质量。

湘潭市妇幼保健院 赵娜

## 宝宝肠绞痛的原因有哪些?

肠绞痛是一种常见的婴幼儿疾病，发作时表现为大声哭叫，可持续几小时，也可阵发性发作，同时面部胀红，口周苍白，腹壁紧张，双腿向上蜷起，双足发凉，双手紧握，抱哄、喂奶均不能缓解，最终以力竭、排气或排便而停止。婴幼儿肠绞痛主要与以下原因有关，家长应注意避免。

1. 喂养方式 母乳喂养的婴幼儿可能受到宝妈的饮食影响，即某些容易引起肠绞痛的成分一旦通过乳汁被宝宝吸收，就可能引发肠绞痛。而人工喂养的宝宝则影响相对较小。



2. 胃肠道发育不全 宝宝的胃肠道尚未发育完全，容易出现肠道排空不畅的情况，继而诱发肠道痉挛。建议合理喂养，可通过腹部按摩、飞机抱等方式缓解。

3. 消化不良 如果添加辅食

过早，或选用蛋白质、脂肪含量较高的奶粉，宝宝难以消化，可诱发肠绞痛。建议少量多餐，6个月前避免添加辅食，添加辅食应遵循从稀到稠、从一种到多种的原则，预防消化不良。

4. 肠道感染 宝宝的胃肠道免疫力较弱，容易遭受病原微生物的侵袭，致使肠道黏膜水肿，可引发肠绞痛，多伴有发热、呕吐、腹泻等情况。此时可遵医嘱服用双歧杆菌三联活菌散、乳酸菌素片等益生菌制剂。

湖南省儿童医院胎儿与新生儿外科  
主治医师 冯勇