

肺癌患者必须注意哪些事

杨 鹏

四川省司法警官总医院 四川成都 610225

【中图分类号】R734.2

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-086-02

想必大家对肺癌这个词一定都不陌生。但是一旦患上肺癌，很多人除了看病就医就什么措施也没有。其实，对于肺癌患者来说，生活中应该注意的问题是涉及到很多方面的。接下来，将为大家介绍肺癌患者必须注意的一些事情。

1 注意饮食

无论是健康人还是肺癌患者，多吃新鲜的蔬菜和水果对身体健康都是有很大好处的。如蘑菇、木耳、芦笋、柠檬、枣子等水果蔬菜富含维生素C，维生素C是一种抗癌物质，可以阻止癌细胞的形成。

肺癌患者在吞咽无困难时，应选择自由进食。在不影响治疗的情况下，肺癌患者的饮食应该包括更多的富含蛋白质和碳水化合物食物，如瘦肉、鸡肉、鸭、兔、鱼、虾、豆制品和各种谷类食品。一般来说，如果医生没有特别要求就不必限制食物摄入量，要确保摄入足够的营养物质，为身体恢复创造良好的营养条件。营养状况差，手术创伤带来的疼痛难以忍受，伤口愈合缓慢，术后易感染，对手术后的康复危害很大。因此需要在手术前提高饮食质量。

有些病人可以根据病情在术后第二天进食，但应保证进食的食物清洁。食物应该较软易于消化和吸收的东西。因为手术创伤会导致消化系统功能障碍，所以在选择食物时，要格外细心。

我们在日常饮食中也可以适当添加一些抗癌中药。现代药理研究表明，灵芝具有增强免疫功能的作用，可以帮助我们抵抗癌症。灵芝内的多糖物质能增强人体的活力，对放射治疗、化疗以及术后机体修复和免疫调节具有良好的效果。最新的灵芝孢子粉处理技术已经能有效地提取灵芝多糖，含量高，吸附性好，是现代中医药与科技结合的巨大优势。

2 日常生活注意事项

肺癌患者要注意保持口腔卫生。慢性炎症为癌细胞生长繁殖提供了有利条件，因此口腔炎症不利于癌症的预防和治疗。肺癌患者应当减少人工光照曝晒，非自然光的照射会阻碍褪黑素的分泌，使其含量降低，不利于癌症的防治。同时，熬夜也会降低机体免疫力，不利于癌症的治疗和康复。睡前不要看电视或电影等视频，这样可以减少夜间醒来的次数，提高睡眠质量。保持足够的睡眠也可以对抗癌症，建议夜间睡眠7小时以上。另外，建议长期吸烟的癌症患者戒烟，国家环境保护局认为二手烟会致癌。长期接触二手烟的癌症患者应尽量减少吸入二手烟。对于化妆品、护肤品、指甲油、洗发水、染发剂等，应合理选择，避免使用含有“邻苯甲酸二酯”和“苯甲酸酯”的产品，这些成分都有一定的致癌性。洗完衣服后，最好在室外通风一天，释放或挥发衣服中的三氯乙烯等有毒化学物质。

对已经进行肺癌切除术的患者，应进行呼吸功能锻炼。我们应该进行胸部扩张运动，同时深呼吸，通过胸部扩张动作增加吸气容量。深呼吸时胸部抬起，腹部降低，进行深呼

吸可以提高患者胸部的有效容量，增强肺部呼吸功能。

癌症患者的心理负担可以想象，很容易对生活失去信心。首先，即使患上肺癌，我们也要坚强面对疾病，树立战胜癌症的坚定信念，避免助长消极情绪。另一方面，病人的亲朋好友应该给予更多的鼓励。家庭成员应随时观察病人的举动，注意他们的心理活动，时刻照顾和安慰病人，多与他们进行交流沟通，耐心倾听他们的抱怨，使病人感到亲人的温暖，避免他们产生较大情绪波动，保持患者生存的希望。良好的心理状态和积极的生存欲望有利于疾病的治疗和恢复。

3 癌症患者能否结婚生子

癌症的发病率逐渐上升，并呈现出年轻化的趋势。年轻患者经常咨询婚姻和生育问题。经过各种方法的治疗，肿瘤已经消失并且五年之内未发现复发或转移，机体恢复良好，我们就可以从事一般的工作。婚姻和生育是可以考虑的。因为婚姻是人生大事，我们应该对双方负责，结婚前最好坦率地将我们的病史告诉对方。但是，5年没问题并不意味着一切都顺利，有些肿瘤可以在10年后复发和转移。因此，各种防复发措施不能放松。

如果妇女查明体内存在癌细胞，怀孕可能会导致体内激素失衡，促进癌症的发展。在妇女怀孕期间，孕妇必须提供胎儿发育的营养需求，这是毋庸置疑的，但是癌细胞会趁此机会为自身繁殖生长而获取更多营养。由于大多数患者接受放疗和化疗导致身体发生基因突变和身体损伤，容易导致胎儿畸形和流产。因此，建议采取避孕措施，必要时进行绝育；即使在妊娠期间发现肿瘤，也应及时进行人工流产以终止妊娠。我们不建议患癌妇女进行生育。

4 癌症患者能否继续学习工作

大多数处于康复期的癌症患者都会问这个问题。毕竟，癌症只是人生道路上的一道障碍。我们过马路时，必须向前走。我们必须继续我们的事业和学习，只有经历过暴风雨的人才能欣赏彩虹的真正美丽。

能否回到学校或工作场所继续学习工作，要依据每个病人的具体情况而定。一般来说，肿瘤患者在术后几个月内，由于机体的免疫力极低，肿瘤很容易复发和转移，所以这一阶段最好是住院或在家里进行修养，不适合继续工作或学习。

肿瘤患者最有可能在治疗后一年内复发。在这段时间里，最好在家里慢慢地恢复。俗话说留得青山在，不怕没柴烧，不要太急着去上班或复学。如果治疗一年后没有复发，就表明身体的免疫力有能力阻止癌细胞的扩散，你可以去上班或回学校，但我们必须保证不能过度劳累，不能用脑过度，保证足够休息。

如果癌症患者在治疗后5年内没有复发，复发的可能性就相对较小了。这也是医学界将癌症患者经过五年治疗后状

(下转第 87 页)

早期喉癌选择手术治疗还是放射治疗

陈裕仁

达州市达川区人民医院 四川达州 635000

【中图分类号】R739.65

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-087-01

喉癌中最为常见的当属声带癌,早期症状主要表现为声嘶,相对较少的当属会厌癌、声门下区癌。声嘶在临床上比较常见,诱因也较多,如声带囊肿、小结、息肉、乳头状瘤、喉癌等,必须经过专科检查才能进一步明确诊断,确保喉癌能够被及时发现,从而便于早期开展临床治疗。疾病一经确诊,不管是否为早期,患者多会立即住院,开展手术来将喉癌切除,但是他们对于放射治疗仍然处于一知半解的状态,不了解放射治疗对于早期喉癌同样具有良好的效果。

早期喉癌一经确诊,具体选择手术治疗还是放射治疗,需要医生站在客观的角度为患者及其家属进行详细的讲解,帮助他们更好的认识疾病与治疗方法,然后按照实际情况来选择合适的治疗方案。

1 放射治疗

当前,治疗喉癌的最佳方法为放射治疗,随着治疗设备与技术的不断发展与进步,可以创造良好的条件来更好的治疗早期喉癌,所采用的放射设备为直线加速器、方法为三维适形调强放射治疗技术。喉癌主要是鳞状细胞癌,然后分化程度主要包括三种,即好、中等、差,分化程度与治疗敏感性呈反比,即程度越好、敏感性越差,程度差则恶性程度高、但敏感性佳。喉鳞状细胞癌的分化程度主要是中等,对于放射治疗极具敏感性。同时,放射治疗对于团块型或外生型喉癌而言相对比较敏感,而溃疡型坏死伴严重水肿或感染的敏感性刚好相反。

关于早期喉癌的治疗,最佳治疗方法为放射治疗,经临床研究发现其治愈率为90%,若方治疗失败或治疗后复发,则还能采用手术进行补救治疗,然后采用手术方式主要是将喉癌切除。这种方法可以最大限度的保持患者具有良好的声音,因不会将声带切除,术后不会造成严重的声嘶,但是在治疗过程中不可避免的会诱发放射性口腔黏膜炎,其症状以疼痛为主,且会对正常进食产生不利影响;放射治疗诱发骨髓抑制的可能性较大,且会减少白细胞,从而影响人体免疫功能。另外,放射治疗后会引发各种远期并发症,如食物不易下咽(放射治疗后严重破坏患者的唾液腺功能,极大的减少唾液腺分泌量,因缺少唾液润滑,不利于食物下咽)、颈部变硬和萎缩性咽喉炎;放射性治疗时间将近两个月,且费用较高。但是,由于放射治疗能够为发音功能提供充足的保护,针对那些对于发音具有很高要求的患者可以选择这种疗法;全身情况差、

不能耐受手术的患者也可以。

2 手术治疗

手术对于早期喉癌的有点也有很多,如费用低、时间短、治愈率高等。其中使用激光将喉癌切除,通常只需要住院两天,开展喉部分切除术的患者通常进行10-14天的住院,且不会诱发放射治疗的相关并发症、后遗症。手术治疗的不足在于会产生较为明显的声音嘶哑声。若患者能够耐受手术,且对于声音没有那么高的要求,则可以选择开展手术治疗。

半喉切除术主要切除前外侧半喉、声门上水平半喉、三分之二喉,值得一提的是半喉切除、喉大部分切除的前提条件为均为将肿瘤的彻底切除,术者在恢复吞咽功能后可将气管套拔除,进而会影响发音功能而导致声音变得嘶哑,但依然可以讲话,通常不需要改道呼吸,不会影响正常的工作与生活。

3 讨论

咽喉是人体重要的呼吸要道、重要的发音器官,上下各与咽、气管相接,同时具备多种功能,即呼吸、发声、吞咽。在很长一段时间以来,关于喉癌的治疗多采用半喉切除,它能够相对彻底的切除癌肿组织,但是会导致患者丧失部分喉头,且这是丧失是终身的,由此会导致患者不具备正常的语言功能,生理呼吸通路也很难得到有效的保证,这对于一些早期患者,特别是肿瘤局部患者而言十分可惜。经临床研究发现,患者的吞咽功能本身不会受到肿瘤的影响,而受术后喉咽附近的肌肉影响,不能与吞咽功能配合,从而不利于进食,还会造成食物进入气道的情况。也正是因为这样,在肿瘤切除后越来越多的学者重视如何尽可能的将喉咽功能保留下来,即在肿瘤切除后能不切的尽量不切。经过开展一系列临床实践发现,对于喉癌放射线更具敏感性,建议早期喉癌患者开展单纯的放疗治疗,以此可将喉咽正常功能保留下来,充分确保生活质量。但是,对于射线的敏感性在一定程度上与各种因素有关,如肿瘤是否为浸润型、是否存在溃疡等。

喉癌是发生在喉部的一种常见的恶性肿瘤,鳞状上皮癌居多,在耳鼻咽喉恶性肿瘤中大约占11-22%。常规治疗方法为手术治疗,但是会造成较大的创伤、引发大量出血,诱发多种并发症的可能性较大,严重情况下会丧失发音功能、造成呼吸改道、破坏外形且诱发一系列心理问题,因此今后临床研究的重点应该在于如何避免丧失发育功能和减少并发症等方面。

(上接第86页)

况定义为癌症治疗标准的原因。此时,患者已经康复,身体状况完全与正常人一样,在心理方面甚至比普通人更坚强,能以更平和的心态和更饱满的精神状态迎接挑战,此时,可以去上班或上学。

在这里,我们要指出,许多癌症患者的发病率和工作环境是有关的。如果我们的工作环境会提高患癌几率,我们一定要改变工作环境,转向更轻松舒适的工作。在生活当中,我们必须注意工作和休闲的结合,不能盲目学习和过度使用大脑,毕竟身体是革命的本钱。