

食道癌放化疗的效果以及利弊

应中兴

德阳肿瘤医院放化科 618000

〔中图分类号〕R735.1

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 04-080-02

食道癌属于上消化道上常见的恶性肿瘤，进行性进食和窒息是食道癌最重要的症状，患者前期正常饮食时食道会有异物感，后期吃流食都很困难，食道癌中大部分都是鳞癌，鳞癌对于放疗非常敏感，所以食道癌放化疗是治疗食道癌的最佳治疗手段，尤其是食道癌晚期，效果更加显著。即在食道癌治疗中放化疗的效果以及利弊，具体内容如下：

1 食道癌是怎样产生的

1.1 不良的饮食习惯

口腔不洁。没有良好的饮食习惯，口腔内长期存留异物；常使用热食。经常吃温度比较高的食物，比如火锅、麻辣烫等，常喝热饮。经常吃快餐，长期吸烟，喝比较烈的酒，这些不良的饮食习惯会对食道产生刺激、炎症、创伤等，进而引起食道癌。

1.2 缺乏维生素

食管癌高发区的常见特征是缺乏维生素 A，维生素 B2，维生素 C，动物蛋白，新鲜蔬菜和水果。

1.3 生物性病因

真菌。在某些高发地区，食道癌患者的上消化道或食道癌标本中，可以从食物中分离出多种真菌，其中有些具有致癌作用。一些真菌可以促进亚硝胺及其前体的形成，并促进癌症的发生。

1.4 化学因素

亚硝胺。这些化合物及其前体分布广泛，可以在体内和体外形成，并且具有很强的致癌性。高发地区患者饮食，饮用水，腌制蔬菜甚至唾液中亚硝酸盐的含量远高于低发地区。

1.5 体内缺乏某些微量元素

谷物，蔬菜和饮用水中的 Mo，Fe，Zn，F 和 Se 含量低。

1.6 食道癌遗传易感因素

食管癌在食管癌人群中具有一定比例的遗传和一定程度的家族聚集，家庭中有人患食道癌，他的孩子患食道癌的可能性是普通人的几倍。生活方式和环境中的某些致癌物质可增加人体对食道癌的敏感性，还发现，某些先天免疫缺陷患者的食道癌风险要比正常人高得多食管癌的死亡率仅次于胃癌，因此必须积极治疗食管癌。

2 食道癌放化疗后的效果及利弊

2.1 术后变化

食道癌的放射治疗可以帮助缩小肿瘤的大小并促进手术切除。对于无法进行手术或由于其他基本疾病的患者，也可以进行根治性放射治疗。放疗的效果比较准确，特别是对于术前放疗可以提高手术切除率，提高患者的长期生存率。通常，可以在放疗结束后约三周再次进行手术。手术后，还应进行放射治疗，并对未在手术中完全切除的残留癌组织进行放射治疗。但是，对于食道癌晚期的患者来说，放化疗的康复几率较少，主要是以减轻患者疼痛，延长患者的寿命为主。

2.2 皮肤变化

放疗后，不仅可以消除残留的病灶，而且可以提高患者的局部控制率和生存率，但是食道癌患者的皮肤可能会产生很大变化，皮肤干燥会显示瘙痒，色素沉着和脱屑，会产生永久性的浅褐色斑点。皮肤湿润的特征是受照射部位出现湿疹和水泡，严重时

引起糜烂和溃疡，在放疗后的一段时间内，大多数患者可能会逐渐好转，平时擦洗时要注意使用温水和温和的沐浴产品，在食道癌的治疗中，请勿使用任何化妆品，香水等。经常咨询医生，避免辐射后一年直接皮肤暴露在阳光下。

2.3 促红升白

对于高位食道癌患者来说，化疗可以降低手术难度，降低手术风险，有效杀死癌细胞，但食道癌的放射疗法也是放射疗法的一种方法，因此不可避免地会导致人体白细胞和血小板数量的减少，经过一个疗程，我们需要将另一个治疗推迟大约一周，它可以恢复患者的血小板和白细胞数量，这样的治疗可能导致气血和血液流失，免疫力下降。食管癌放疗过程中有许多副作用，尤其是饮食和消化系统疾病。因此，在治疗过程中应选择合适的饮食习惯，并尽量选择蛋白质和卡路里含量高的食物。它可以更好地应对食道癌的放射治疗，并提高身体的免疫力。放疗后，还应注意控制运动量。您会感到疲倦，并在搬家之前尝试躺在床上几天。

2.4 身体精神状态

在放疗和化疗过程中，患者通常会消耗大量能量进行自我修复。此外，放化疗对正常细胞的影响会导致患者疲劳，放化疗之后，患者的疲劳状态会明显减少，甚至消失。放化疗之后，只要良好修养，也会明显提高放化疗的疗效，促进身体恢复。但是，癌症患者多数会有害怕、生气、孤独、喜怒无常的症状。让患者保持好乐观的心态、积极配合才会有利于放化疗之后的恢复。

2.5 合理饮食

长期反复放疗和化疗也会导致食道癌患者的饮食和消化系统问题，或者出现恶心，呕吐，厌食等消化不良症状，导致患者无法正常进食。从长远来看，身体自然会变得非常虚弱，体重也会下降，蛋白质和足够的热量对于食道癌化疗有促进作用，所以放化疗患者，饮食方面要多使用富含高蛋白食物，对吃清淡的食物，多使用不高热量食物，维生素充足的水果蔬菜等。

2.6 口腔粘膜反应

在食管癌患者的放射治疗的早期，由于不同的身体状况，有些患者可能会出现食管粘膜局部水肿，有些患者可能会出现严重的吞咽困难症状。随着放疗时间的增加，放疗的效果会使肿瘤组织缩小，患者的身体症状将逐渐减轻。由于食道与肺部关系密切，一些患者可能会因放疗而出现放射性肺炎。通常表现为肿胀，溃疡，味觉改变，疼痛，吞咽困难和其他黏膜疾病。

2.7 免疫力变化

食道癌患者的放射治疗可能引起骨髓抑制，如白细胞减少，血小板减少，贫血和其他症状。主要原因是辐射会影响食道癌患者，降低患者的免疫功能，特别是老年患者的骨髓造血功能。随着免疫力越来越低，它将无法抵抗癌症的侵袭以及放射疗法和化学疗法的副作用。在这种情况下，放疗和化疗会导致疾病加重。

3 预防食道癌可能有效措施

3.1 生活作息

首先，进食时不要进食冷热、烧烤类食物，因为它们会损坏

(下转第 81 页)

办公族如何防治颈、腰椎病？

张海林

遂宁市第三人民医院骨科 629000

〔中图分类号〕R681.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 04-081-01

颈、腰椎病是现在社会上比较常见的病，而且高发于办公族，有年轻化趋势。一方面现代化办公方式让越来越多的年轻人长期面对电脑久坐、低头看手机、缺乏运动，另一方面相关防护和警惕性不够，这让不少年轻人患上颈、腰椎病。办公族如何防治颈、腰椎病，关键在正确认识的基础上进行预防。

一、了解颈腰椎病

1、颈椎病的主要症状是颈肩部僵硬、疼痛。根据不同情况分为以下几种情况。

颈型：患者可能出现颈部发硬、酸痛、头部活动范围受限、头晕等表现。

神经根型：患者可能先出现颈部疼痛，然后发展到上肢疼痛麻木、握力减退。

椎动脉型：患者会有头晕、恶心、耳鸣等症状，下肢出现无力麻木。

交感神经型：患者头疼、睡眠质量低、记忆力衰退、注意力无法集中，眼耳鼻喉等器官都会出现各种各样病症，甚至影响消化、呼吸、心血管等系统。

脊髓型：患者主要体现在上、下肢无力、躯干出现异常感。

混合型：患者可能出现以上两种或更多类型的症状。

2、因为腰椎承受人体上半身的重量，是脊柱活动的关键部位，所以腰痛病因复杂。常见的腰椎病有腰椎间盘突出、腰骨质增生、腰腿痛、腰肌劳损等等。

二、办公族多发颈、腰椎病的原因

一般来说，办公族发病原因主要是单一姿势过久、长期低头伏案工作引起软组织劳损、脊柱关节压力增大，造成颈肩部不适及椎动脉供血不足。特别是长期使用电脑、手机时的不良姿势会加速增加脊柱压力，使颈肩部的软组织过于紧张。同时，坐姿不规范、后腰长期无支撑，会导致腰椎疲劳、退变，致使椎间盘弹性减低。这些都会引发颈、腰椎病，需要引起办公族的重视。

三、办公族如何防治颈、腰椎病

防治颈、腰椎病重点在防，而且需要全方面的注意，这里分为两部分：居家和办公。

居家：

(上接第 80 页)

食道，甚至引起感染和病理改变。其次，平时最好吃清淡温和的食物，不要吃辛辣刺激性强的食物，多吃新鲜蔬菜、水果、多喝水。平时我们还应确保良好的休息和休息习惯，不要熬夜、不要过度劳累，每天保持适量户外运动，勤锻炼，提高自身免疫力。吃东西时，控制好吃饭的速度，快速吞入的食物由于还没有咀嚼好，过于坚硬，长此以往也会造成食道癌变。

3.2 戒烟、戒酒

日常生活中很多人都有吸烟、喝酒的习惯，人们吸烟时，会释放出大量有害物质。这些有害物质会随唾液进入食道，对食道粘膜造成损害，酒精是强刺激性食品，长期饮酒会对食道带来很多不良刺激，并有可能加速食道的病理变化，从而引起食道癌的发生。

3.3 大量饮水

1、保证居住环境良好，不潮湿，通风好，采光良。

2、床上用品要做好选择，枕头不能过高，床不能太软。特别是枕头的使用应该注意枕颈部而不是后脑勺，这样保证每天睡眠时可以有利的于颈后部肌肉放松、消除疲劳。睡姿以侧卧并保持髋膝关节弯曲，这样对腰部有利。

3、平常注意加强肩颈部肌肉的锻炼，比如爬山、游泳、羽毛球此类抬高颈部的运动。

办公：

1、工作时不能长时间保持单一姿势，建议每 1-2 小时进行全身活动 5 分钟。这时候可以进行简单的颈椎操、耸肩操、头颈对抗训练。

2、纠正趴在桌上、扭转身躯靠在桌上、跷二郎腿等不良坐姿。

3、办公电脑需要注意摆放位置，将显示屏抬到使用者平视的位置，减少肩颈和手臂的肌肉劳损。同时看一段时间电脑后，要向远方眺望消除眼部疲劳。

4、桌椅的水平高度符合使用者的高度。

5、保证良好坐姿，挺背收腹，如果疲惫了可以在腰部放一个靠垫，使腰部得到支撑，维持腰椎的生理前屈。

四、简单的防治手段

1、颈椎操。保证身体端正而坐，上半身不动，头部进行低头、抬头、左转、右转等动作。注意动作轻缓、柔和，想象自己在用头划“米”字。每次动作做到位后稍微停顿一下，有助拉伸。每天坚持 2 组，每组 10 次。

2、耸肩操。要抬头挺胸，两手自然下垂于身体两侧，然后双肩同时尽量向上耸。耸肩到位后稍微停顿一下，再用力下沉。每天坚持 2 组，每组 10 次。

3、颈肌对抗训练。双手于后颈处抱住，头向后仰，双手肘关节靠拢，然后张开。每天坚持 1 组，每组 10 次。

4、腰部的飞燕式锻炼。俯卧在床上，做下肢交替抬高、下肢同时抬高、身体两端同时抬高离床等动作。每个动作 10 次，每天循环半小时。

5、戒烟。吸烟的人咳嗽会引起椎间盘内压及椎管内的压力增高，加速腰椎的退行变化。

烧伤烫伤患者早期多存在口渴现象，但禁止在短期内饮大量矿泉水或白开水、糖水、饮料等，否则会增加肺水肿、脑水肿风险。

纠正：指导患者多次少饮，且为淡盐水，不仅可对少上烫伤后血容量减少情况予以补充，还可预防机体休克。

3.4 食物预防

(1) 莓子类。蓝莓，巴西莓，覆盆子和酸果蔓都富含植物营养素。植物营养素是预防癌症的有效物质。因此，经常食用浆果食品可以有效预防和控制癌症。

(2) 苹果。苹果中含有多酚，可有效预防癌症的发生。

(3) 西兰花和卷心菜。西兰花和卷心菜属于深色蔬菜，通常含有可预防食道癌的植物营养素，因此平时多吃对健康有益。

(4) 绿茶。绿茶中含有儿茶酚，这是抗癌研究中使用的一种化学物质。