

肺癌放化疗后,如何护心又护体

□李珊

如何“护心”——保护和治疗心脏

- 药物治疗:**针对放化疗可能引起的心脏问题,医生会开具相应的药物进行治疗。例如,对于心肌损伤,医生可能会开具一些改善心肌功能的药物;对于心律失常,医生可能会开具抗心律失常药物或植入心脏起搏器等。
- 非药物治疗:**除了药物治疗外,患者也可以通过调整生活方式来保护心脏。例如:保持健康的饮食习惯,避免高盐、高脂肪和高糖的食物;适当运动,增强心肺功能;保持心理健康,减轻压力和焦虑等。此外,定期进行心脏检查也是非常必要的。通过心电图、心脏超声等检查手段,可以及时发现心脏问题并采取相应的治疗措施。
- 个体化治疗和护理计划:**针对不同患者的具体情况,医生会制定个体化的治疗和护理计

划。包括根据患者的具体情况调整治疗方案、控制药物剂量和使用时间等。通过与医疗团队的紧密合作与沟通,患者可以更好地管理自己的病情并提高治疗效果。

如何“护体”——全面提升身体状况和生活质量

- 营养与饮食:**放化疗期间,患者的营养状况可能会受到影响。因此,合理饮食对于患者的康复非常重要。患者应保持均衡的饮食结构,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养素。避免过度饮酒和吸烟等不良习惯。适当增加抗氧化食物的摄入也有助于减轻放化疗对身体的损害。
- 运动与康复锻炼:**适当的运动和康复锻炼有助于提高患者的身体素质和免疫力。患者可以根据自己的身体状况选择适合的运动方式,如散步、太极

拳、瑜伽等。在运动过程中应注意适量、适度原则,避免过度疲劳和损伤。同时,患者也可以在医生的指导下进行康复锻炼和日常生活能力的提升计划。包括加强肌肉训练、提高平衡能力等。

- 其他注意事项:**患者应保持充足的睡眠和良好的作息习惯,避免熬夜和过度劳累。同时,注意预防感染和其他疾病的发生。对于一些患有糖尿病、高血压等基础疾病的患者,应积极控制病情并定期进行健康检查。此外,与医护人员保持良好沟通也是非常重要的。及时向医生反映身体状况和病情变化有助于及时调整治疗方案和提高治疗效果。患者也可以向医疗团队咨询相关问题并获得专业的建议和支持。社会支持对患者来说也非常重要。家庭成员、亲朋好友和病友之间的关爱和支持可以帮助患者缓解焦虑、抑郁

等情绪问题。

患者及家属的自我管理与教育

- 自我监测与记录:**患者及家属应学会自我监测和记录病情变化。每日记录症状、活动能力、体重、心率、血压等基础生命体征的变化,有助于及时发现异常情况并采取相应措施。同时,这些记录也为医生评估治疗效果提供了宝贵的信息。
- 获取知识,提高认知:**了解肺癌及放化疗的相关知识是提高自我管理能力的基

础。患者及家属可以通过阅读相关资料、参加健康教育讲座等方式,不断更新知识,提高对疾病和治疗的认识水平。

肺癌放化疗及其对心脏和身体的影响

肺癌的放化疗通常采用放疗和化疗的联合治疗,旨在最大程度地消灭癌细胞,同时减少对正常细胞的损害。然而,放化疗在消灭癌细胞的同时,也可能对心脏和身体其他器官产生一定的损害。

其中,对心脏的影响是肺癌放化疗后最常见的副作用之一。放疗和某些化疗药物可能导致心肌损伤、心律失常等心脏问题。此外,放化疗还可能对身体的其他器官产生一定的影响,如免疫系统的削弱、疲劳和虚弱感、消化系统和营养状况的改变等。

休克是指由于有效循环血容量减少、心排出量减少、细胞代谢紊乱和缺氧等原因导致的一种全身性生理功能紊乱状态。休克的

休克识别与护理

□梁宁

休克的特殊监测

- 血乳酸水平监测:**血乳酸水平可以反映组织缺氧情况,是休克监测的重要指标之一。
- 中心静脉压监测:**中心静脉压可以反映心脏前负荷情况,是休克监测的重要指标之一。
- 肺动脉嵌顿压监测:**肺动脉嵌顿压可以反映左心室后负荷情况,是休克监测的重要指标之一。
- 血气分析监测:**血气分析可以反映呼吸系统和酸碱平衡情况,是休克监测的辅助指标之一。
- 心排量监测:**心排量可以通过超声心动图等方法进行监测,是休克监测的重要指标之一。
- 脑电图监测:**脑电图可以反映脑血流灌注情况,是休克监测的辅助指标之一。

休克的护理原则

- 维持生命体征:**监测患者的生命体征,包括血压、心率、呼吸频率、体温等,并保持其稳定。同时,注意监测患者的血糖水平。
- 保持呼吸道通畅:**密切观察患者的呼吸情况,包括呼吸频率、深度等。对于呼吸困难的患者,应及时给予吸氧治疗,必要时,采取机械通气治疗。
- 建立静脉通道:**一般情况下,可以选择肘正中静脉或股静脉等部位进行穿刺。对于严重休克的患者,可以采取深静脉穿刺置管,以便能够快速补充血容量和药物治疗。
- 观察病情变化:**密切观察患者的病情变化,包括血压、心率、呼吸等生命体征,以及皮肤黏膜的颜色和温度等,注意观察患者的意识状态。
- 记录出入量:**准确记录患者的每日出入量,包括尿量、呕吐物、胃肠减压液等,注意维持患者的水电解质平衡。
- 预防感染:**严格执行隔离措施,对于留置各种管道的患者,应注意管道护理,同时,应加强口腔卫生和皮肤黏膜的清洁护理。注意手卫生,以减少感染的风险。
- 心理护理:**了解患者的心理状态,给予关心和支持,帮助其树立信心,积极配合治疗。针对不同患者的具体情况,可采取不同的心理护理措施,如使用镇静剂、心理咨询、家庭支持等。
- 病因治疗:**针对引起休克的原因进行病因治疗。同时,对于休克引起的并发症,也应积极治疗。

(南宁市中医医院)

休克的病因

失血或失液,如创伤、消化道出血、宫外孕破裂等;细胞代谢紊乱,如脓毒症、重症胰腺炎等;心脏功能障碍,如心肌梗死、心律失常等;血管阻力下降,如过敏性休克、神经源性休克等。

休克的症状

- 休克早期:**表现为精神紧张、烦躁不安、皮肤苍白、心率加快、呼吸急促、血压正常或略升高。
- 休克期:**表现为血压下降、心率减慢、呼吸浅快、尿量减少、意识模糊或昏迷。
- 休克晚期:**表现为顽固性低血压、心动过速、呼吸急促、少尿或无尿、凝血功能障碍代谢性酸中毒等。

休克的诊断

- 全身动脉压下降:**收缩压<90mmHg,或平均动脉压<65mmHg,或血压水平较基线下降≥40mmHg,同时伴心动过速。
- 低灌注的临床表现:**①皮肤湿冷伴血管收缩与紫绀花斑;②肾脏表现:尿量<0.5ml/kg/h;③神经系统表现:神志改变,如反应迟钝、定向力丧失与神志不清。
- 高乳酸血症:**高乳酸提示细胞氧代谢的异常,推荐测定血乳酸水平,休克时乳酸水平通常>2mmol/L。

休克的一般监测

- 血压监测:**血压是休克监测的重要指标,可以通过无创或有创的方法进行监测。
- 心率监测:**心率是休克监测的另一个重要指标,可以通过心电图或脉搏测量来监测。
- 尿量监测:**尿量可以反映肾脏灌注情况,是休克监测的重要指标之一。
- 血氧饱和度监测:**血氧饱和度可以反映组织的氧合情况,是休克监测的重要指标之一。
- 皮肤温度和颜色监测:**皮肤温度和颜色可以反映末梢循环情况,是休克监测的辅助指标之一。
- 呼吸频率和深度监测:**呼吸频率和深度可以反映呼吸系统的功能状态,是休克监测的辅助指标之一。

警惕网球肘,挥臂更自由

□莫理璐

在生活中,您是否会感到肘外侧的疼痛与不适感?是否在握锹、提壶、拧毛巾、打毛衣等运动时出现疼痛加重的现象?当您出现以上这些情况时可能提醒您患有网球肘(肱骨外上髁炎)。网球肘好发于40~50岁的中年人,又被称为“四十肘”,发病人数约占人口总数的3%,如果不引起重视,严重时手指无法伸直、无法拿筷子、无法拧毛巾,夜里疼的根本无法入睡……生活质量大打折扣。提起网球肘,很多人以为是网球打多了造成的,实际情况是怎么样呢?

什么是网球肘

其实网球肘又叫肱骨外髁炎,是发生在肘关节部位肌腱与骨头之间的慢性损伤性炎症,通常是由于前臂长期过度用力引起,而骨质并无实质性损害,只是因为早年发现网球运动员特别容易发生此种损伤,故称网球肘。中医认为,网球肘属“肘劳”,归“筋痹”范畴,多因慢性劳损,或风寒湿邪入侵,肘部经脉受损,导致局部气滞血瘀,脉络不通而致。

易发人群

以45~54岁发病率最高,男女发病率基本一致,网球肘并不仅仅只发生在网球爱好者的身上,像乒乓球和羽毛球爱好者,还有工人、厨师或家庭主妇,这些经常用手臂抓握做重复性动作的群体,都有易患网球肘的风险。

网球肘有哪些症状

- 肘关节外侧酸痛,肘关节外侧活动时疼痛。
- 疼痛有时向上或向下放射,感觉酸痛,屈伸肘关节通常不受影响。
- 手不能进行用力握、拧、抓物等运动,否则疼痛会加剧。
- 前臂肌肉紧张、僵硬。

常见治疗方式

大部分选择非手术治疗,95%的病人在非手术治疗情况下得到了改善。如何迅速、安全、有效、经济地治疗网球肘,需要医生根据患者的实际情况进行分析、治疗。主要包括休息、运动疗法、物理治疗、佩戴护具、药物治疗等。非手术治疗失败,疼痛持续时间超过6个月的患者可推荐进行手术治疗。简单来说可以用5个字来归纳:养、药、针、理、术。

- “养”:**休息静养是关键,疼痛是

网球肘的首发症状,是肘关节在向我们释放求救信号。此时大家要做的是给肘关节减负,尽量多休息,停止频繁的肘部、腕部活动,必要时可以考虑用支具把前臂固定,限制肌肉活动、强制休息。急性期可以用冰敷来缓解疼痛和减少肿胀。但要注意控制冰敷的时间每次约15~20分钟,不要直接敷在皮肤上(用毛巾包裹冰袋、冰水等进行冰敷),注意勿将皮肤冻伤;慢性阶段可以采用热敷和按摩的方式来减轻肌肉紧张和促进血液循环。

- “药”:**合理用药,在医生的指导下合理吃消炎药,控制炎症、缓解疼痛。这里的消炎药,是指解热镇痛消炎药,正式名称叫“非甾体抗炎药”。
- “针”:**必要时进行痛点注射(糖皮质激素、局麻药、富血小板血浆等)。此外中医针灸治疗网球肘是一种有效的治疗手段。通过针刺穴位产生刺激,改善局部血液循环,从而减轻疼痛症状。
- “理”:**激光、超声波、体外冲击波、热疗、肌内效贴布、深部炎症治疗仪等都可以采用。
- “术”:**正规保守治疗超过6个月,还反复发作的患者,可能需要手术治疗来获得较好的症状缓解。

如何预防网球肘

- 日常生活中要尽量减少长时间、过度的肘关节旋转和屈伸运动,避免长期的提重物。减少关节内组织的摩擦。增强前臂的肌肉力量锻炼,通过增强前臂肌肉力量可以达到很好的预防效果。
- 运动之前首先要做好热身和肌腱的拉伸活动,同时对肌肉力量要进行充分的激活。
- 在肘关节长时间活动后,要及时按摩放松。这有利于松解肌肉,减少对肌腱的牵拉,疏通血管,改善局部血液供应,防止神经缺血缺氧诱发疼痛。也可以进行拍打穴位通经络,通过拍打肘部的曲池穴,可以疏通经络,缓解肘部酸、胀、痛等症状。
- 保持良好的生活习惯,劳逸结合、均衡饮食、适当锻炼,这样才能提高免疫力,从而远离网球肘等疾病。
- 如发现网球肘相关症状,应及时前往医院进行专业的康复治疗,有利于避免病情加重。

(广西国际壮医医院)