

肿瘤你了解多少？

张怀慧

雨城区姚桥社区卫生服务中心 四川 雅安 625000

【中图分类号】R73

【文献标识码】B

【文章编号】1674-9321(2021)10-0023-01

1 为什么肿瘤频发？

随着社会经济的不断发展,生活节奏加快,人口老龄化的加剧,我国肿瘤患者的人数也呈现上升趋势。而肿瘤发病又以中老年人群居多。女性患有乳腺肿瘤和妇科肿瘤疾病也越来越走向年轻化的群体。肿瘤是一种慢性病,需要长期治疗,并且费用高,因此对患者及其家人造成一定的心理和经济负担,严重影响患者及家人的生活质量。当前肿瘤发病因素较多,包括物理因素、生物因素以及自身心理因素等。

2 什么是肿瘤？

肿瘤是在各种致癌因素长期作用下,身体内的正常细胞失去调控,在局部组织出现异常增生形成的新生物。肿瘤有良性肿瘤和恶性肿瘤之分,恶性肿瘤通常俗称为“癌”,是当前医学领域各类恶性肿瘤的统称。癌症患者发展到一定程度将会威胁生命安全,出现器官衰竭。恶性肿瘤目前治疗手段主要有手术治疗、化疗和放射治疗,通常是手术治疗为主,辅以放射治疗、化疗、中药以及物理治疗。恶性肿瘤具有复发性和转移性,因此早预防、早发现、早诊断、早治疗,能够提高患者的治愈率、生存率和生活质量。

3 如何预防肿瘤的发生

肿瘤是各种致癌因素长期作用的结果,因此是可以预防和控制的。建立良好的生活方式如不吸烟、不大量饮酒、不长期熬夜、不长期食盐过多、不吃过烫食物、不吃霉变食物、多运动少静坐等;减少化学物质的接触如煤焦油、沥青、染发剂、亚硝酸胺、砷、石棉等;积极治疗各种慢性炎症如慢性宫颈炎、龋齿、包皮过长等;穴位按摩如委中穴、血海穴、列缺穴、神门穴、截根穴等对肿瘤预防都有一定的预防作用;负面情绪虽然看不到摸不着,但是和肿瘤的发生有密切关系,因此在生活和工作中遇到困难的时候,要学会疏解焦虑、忧郁等不良情绪,必要时可进行心理咨询和心理疏导。

4 对于肿瘤患者饮食上应该注意什么？

4.1 营养护理 恶性肿瘤会消耗身体大量的能量,不管你吃多吃少,它对身体的消耗都一样,不会因为你吃得少就消耗得少,吃得多吃得多。要提高患者的食欲,增加进食量,来保证身体的营养需要。在保证营养不被破坏的情况下,尽量通过食物的色、香、味等刺激病人的食欲。

4.2 饮食护理 对于肿瘤患者来说,为保证营养,需要进行相应饮食结构的调整,通过更新饮食观念,建立良好的饮食习惯。在制定饮食方案的同时,要以蛋白质丰富、容易消化的食物为主,尽量不吃冰冷、刺激类食物,在忌辛辣、肥甘、煎炸的同时还需戒酒、戒烟。

5 肿瘤患者的健康教育

5.1 中医宣教 从中医上来说,肿瘤是脏腑阴阳气血失调、正气虚弱,外邪入侵、热毒积聚、痰凝湿阻在人体造成的,它

是人体全身疾病在局部的表现。推荐肿瘤患者在进行西医治疗的同时,辅以中医保健和中医治疗。

5.2 定期复查宣教 肿瘤是有复发性和转移性的。并不是在医院做了手术或者放疗或、化疗之后就痊愈了,需要定期到综合医院或者专科医院进行肿瘤相关标志物的复查,必要的CT、B型超声、核磁共振、血常规、肝功能、肾脏功能等检查,看看有无复发和转移,如果有复发或者转移能够及时进行治疗,提高患者的生存时间以及生存期间的生活质量。

5.3 放疗后的健康教育 放疗后的肿瘤患者常常出现全身无力,精神不好、脑壳痛、睡眠不好、胃部不适、没有食欲等全身不适情况。这个时候要吃热量高、蛋白质高、维生素含量高、容易消化的食物,要注意卧床休息,同时多喝水,促进体内毒素的排出,减轻症状。有皮肤损伤时要穿宽松、纯棉、柔软衣裤,切忌抓挠,不能用碱性肥皂搓洗、不可以涂抹刺激性药物如碘伏和酒精等,出门做好太阳防晒、防雨淋、防风吹等措施,同时补充大量的维生素A和维生素C;当出现黏膜损伤时要保持口腔清洁卫生,用软牙刷、进流质软食、忌过冷、过热、过烫、容易产气的食物如豆类、奶类、糖及碳酸饮料等,宜进少渣、低纤维的食物。放射治疗会引起血液系统中血细胞的改变,尤其是放射面积比较大的患者,更容易发生。要定期复查血象,看看血细胞有没有变化,同时观察有没有发热等,及早对症治疗。

5.4 心理宣教 肿瘤患者往往会经历三个阶段的心理变化,从最初的不相信,到焦虑,最后接受现实。由于缺乏对肿瘤的认识,很多人是谈癌色变,在最初诊断为肿瘤的时候,患者往往觉得命运不公平,会出现一系列的情绪问题。当认识到诊断明确,出于对肿瘤的恐惧,会出现焦虑、失眠等身体反应问题。随着时间延长,疾病的发展,患者已经能接受身患肿瘤的事实,这时候会出现悲观失望等心理问题。因此肿瘤患者的陪伴和心理安抚是非常重要的。在和患者交流的时候要注意自身语气态度以及说话方式,避免因沟通引起不良情绪和心理问题。对于那些对治疗失去信心的患者,可以通过讲解实际案例的方法,来帮助患者了解肿瘤治疗及预后,帮患者树立治疗的信心,提高患者的依从性,从而制定适宜的治疗方案,提高患者的生存时间和生活质量。肿瘤患者的房间宜安静、宽敞、明亮、舒适,适当摆放绿色植物,播放舒缓音乐,给患者营造一个舒适放松的环境,可以缓解患者的焦虑情绪。

6 结语

肿瘤是当今社会的一大慢性疾病,稳居死因前列,往往给患者及家庭带来沉重心理和经济负担。肿瘤的早期发现、早期诊断、早期治疗,能够减轻患者及家庭的经济负担,提高患者的生存时间和生存质量。了解肿瘤、认识肿瘤、面对肿瘤,可以提高肿瘤患者的依从性,树立患者战胜疾病的信心。

态、血流分布的一种超声检查,能够看到淋巴结部位、形态等的情况,但是无法大致排除淋巴瘤。因此通过了解,我们知道淋巴瘤是淋巴造血系统中的恶性肿瘤,遍及于全身,如果仅通过对淋巴结彩超的检查,是无法大致排除淋巴瘤。

淋巴瘤的症状主要分为两种,分别是局部表现和全身表现,局部表现就是无痛性淋巴结肿大,同时伴肝脾肿大,这种淋巴结肿大的情况是通过触摸能够感觉到,但是如果是深部的淋巴结肿大,则触摸不到。全身的表现除了出现淋巴结肿大和肝脾肿大外,还会出现发热、瘙痒、盗汗和日渐消瘦的情况,能够在血液检查时发现患者出现贫血、白细胞计数、血小板增多,血沉增快、中性粒细胞增多等变化。作为一种全身性的疾病,在初期

会有很多的症状,单纯借助淋巴结彩超是无法大致排除淋巴瘤。

对于淋巴结是良性或是恶性,利用彩超在判断淋巴结性质的时候,能够提供一定的影像学支持,良性淋巴结和恶性淋巴结在影像学上略有不同。但如果利用淋巴彩超无法判断淋巴结良恶性时,那么唯一的一个方法就是利用细针穿刺或者是较为直接的局部淋巴结切除手术,将切除的标本或者细针穿刺标本送到病理科,通过显微镜诊断方式来判断淋巴结的良恶性,这是最准确的诊断方法。如果仅限于彩超检查,是无法准确地判断出淋巴结良恶性,所以淋巴结彩超也无法大致排除淋巴瘤。