

对症施治,可缓解癌痛

出诊名医

夏晋蜀,太原市第二人民医院重症舒缓科主任,主任医师,美国国家康复中心访问学者,山西省抗癌协会癌症康复与姑息委员会副主任委员,擅长肿瘤患者及慢性重症患者的综合治疗,尤其对癌症疼痛控制、肿瘤营养、肿瘤康复有着丰富的临床经验。



自控镇痛 远离癌痛

门诊现场:“大夫,听说有一种止痛仪器可以随时给药,我爸爸可以用吗?他疼起来直撞墙,我只希望他好受些。”王女士为癌痛折磨的父亲寻求解脱之法。

夏晋蜀:王女士说的是病人自控镇痛,一种经医护人员根据病人疼痛程度和身体情况,预先设置镇痛药物剂量,再交由病人“自我管理”的疼痛处理技术。

“三阶梯”止痛,原则上可有效缓解八九成的癌痛,但还有部分患者因种种原因,无法解决疼痛问题,于是,病人自控镇痛技术应运而生。临床指南推荐使用静脉或皮下途径对患者进行药物滴定,特别适用于无法吞咽或有阿片类药物肠道吸

收障碍的患者。滴定式治疗,就是给予治疗措施后,要不停地评估、不停地调整治疗、不停地再评估。

曾接诊过一位36岁罹患肝癌伴肠转移的患者杨先生,他腹痛、背痛严重,不能进食、躺平。曾在某院打止痛针、贴止痛贴,都无法缓解。我们诊断为难治性癌痛伴神经病理性痛,用自控式镇痛泵止痛。将既往的用药剂量换算成背景剂量,根据疼痛评估设定追加剂量,疼痛加重时患者可静脉给药自己追加。时间不长,杨先生的癌痛得到了控制。这种治疗,省去患者喊疼后、大夫评估、再让护士取药、配药的时间,可快速止痛,效果不错。

②

癌痛是癌症患者的常见症状,尤其是晚期癌症患者,60%至80%伴有疼痛,其中50%为中、重度疼痛。

与普通疼痛相比,癌痛比较剧烈,持续时间长,并伴有心理变化。数据显示,我国每天约有上百万癌症患者遭受着癌痛的折磨。事实上,癌痛本身就是一种慢性病,须尽早得到专业治疗。

忍痛不可取 大多数可缓解

门诊现场:“大夫,我背疼得越来越厉害,本想忍一忍就过去了,还是集中精力抗癌要紧,可实在太难熬,您给想想办法吧!”50多岁的肺癌患者陈先生前来就诊。

夏晋蜀:不少癌症患者和陈先生一样,专注于治疗肿瘤,忽略了对癌痛的治疗,生存质量并不高。其实,癌痛是有方法缓解的。根据癌痛的不同病因,即肿瘤本身、肿瘤治疗、神经病理性、骨转移,以及重度焦虑、抑郁,我们会进行综合评估,

对症施治。

目前,癌痛治疗严格遵循世界卫生组织提出的“三阶梯”原则,即根据患者疼痛主诉,按照临床疼痛的不同分级,有针对性地、区别实施的疼痛治疗。0至3分为轻度疼痛,首选第一阶梯药物,如布洛芬等非甾体类抗炎药;4至6分为中度疼痛,选用第二阶梯药物,如曲马多等弱阿片类;7至10分为重度疼痛,选用第三阶梯药物,如吗啡缓释片等强阿片类。

一提到阿片类药物,有的患者会表露出对成瘾的担忧。其实,药物的成瘾需要瞬时间达到很高的血药浓度,在医生的指导下使用阿片类药物,不会产生精神上的依赖感。

人文关怀 亦是“良药”

门诊现场:“谢谢您这样问我,我现在就希望能控制疼痛,每次痛感袭来,生不如死,真想一死了之!”40多岁的骨癌患者杜先生初到医院就诊,听到医生“你现在疼吗”的询问,忍不住热泪盈眶。

夏晋蜀:不少癌症患者内心无助,再伴有疼痛或剧痛,简直是痛不欲生,像杜先生这样,很容易产生轻生的念头。这就要求我们注重人文关怀,在诊疗服务的基础上,关注其心理变化,提供情感服务,满足患者的身心健康需求。

30多岁的傅先生罹患胆管癌,并骨转移,疼痛两个月后来就诊。他对家人

大发脾气,否定所有的治疗方案,要求延用以前的止疼药。我就跟他商量:“咱试一天,然后再决定用哪个药,可以吧?”经他同意后调整了用药,症状缓解,焦虑情绪也随之减少。鉴于患者的多疑心态,为防止病情反复,我们还特意提醒家属要学会倾听,引导患者说出真实感受,共同面对,同时注意自己的表达,避免不良情绪传导,效果挺好的。

我院重症舒缓科从2019年开始致力于癌痛终极控制,希望能为遭受癌痛折磨的患者提供帮助。为提高他们的生存质量,癌痛这种病,一定得治!

记者 霍 铮 文/摄



医生在线

核桃分心木是个宝

张惠敏



吃榴莲有助缓解痛经

邓玉

痛经,是许多女性难以言说的痛。有人抱着“忍忍就好”的态度,也有人干脆吃止痛药解决。还有很多女性都会喝点红糖水。其实红糖水主要起到补充能量的作用,并不能止疼。喝热水、热敷虽然可能有助于缓解经期不适,但对痛经来说效果有限。有一个缓解痛经的方法,你肯定想不到——吃榴莲。

西安交通大学第二附属医院妇产科专家田莲珍教授表示,适当吃点榴莲可以缓解痛经。

榴莲中维生素C、B族维生素以及矿物质锰含量丰富,还含有一定量的烟酸、

叶酸、磷、镁、钾,是水果里的维生素佼佼者,适当吃对提高免疫力有益,并且还含有丰富的铁元素,有助于缓解贫血的情况。

安徽医科大学第一附属医院产科主任医师杨媛媛也表示,榴莲性热大补,可以温经通脉、活血散寒,对痛经、月经量少的女性非常有好处。

榴莲是一种名副其实的高能量食物,100克榴莲果肉中大约含蛋白质2.6克、脂肪3.3克、碳水化合物(糖类)28.3克。国家农产品保鲜工程技术研究中心研究员陈存坤建议,吃榴莲一天不要超过200克。



健身莫“伤身”

文敏

锻炼身体是好事,但不少中老年人对运动健身的正确方法总是一知半解,有时健身反倒会“伤身”。

◆ 甩肩锻炼

很多老年人在小区健身时,喜欢频繁做一些上举的动作,包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等,这样会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂,从而出现肩部疼痛。

◆ 与肩周炎

与肩周炎可以自愈不同,肩袖损伤如果不治疗或者以错误的方式锻炼,只会越来越糟。

所以,中老年人在锻炼时,应避免运动幅度较大的肩部动作。如果有肩部不适,查明原因再行治疗,千万别以为自己活动活动就能痊愈。

◆ 弯腰够脚面

双腿直立弯腰用双手够脚面是个伸展筋骨很好的方法。但是,年纪大了做这

个动作,对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。此外,所有过度弯屈的动作都不适合老人。

因为老人的平衡能力差、关节较硬,萎缩的肌肉无法更好地保护关节,大幅度弯腰易造成牵拉伤和关节错位。而且,如果弯腰过快过猛,会导致脑部血压剧烈变化,诱发脑出血。

◆ 头部绕圈

很多老人经常做头颈部绕旋练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。

其实,如果老年人患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕旋,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

因此,老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕旋力度。

◆ 分心木的功效

1.可以治疗失眠

许多人由于各种压力比较大,使身体长期处于亚健康状态,因而经常会出现神经紧张、焦虑甚至失眠的状态,不妨用分心木泡水一试。

可以取分心木3克泡水,早晚各喝一杯,尤其在晚上睡前一小时左右喝一杯,坚持一段时间,对失眠会有比较好的功效。如果出现严重的失眠情况,也可以用分心木泡水饮用,并与您的主治医师开具的中药一起服用,效果会更好。

当然,分心木不是对所有的失眠都有效。分心木归脾、肾经,所以它对于脾肾不足导致的失眠效果更佳。脾肾不足的判断主要是有没有伴随腰膝酸软,纳少便溏,舌质淡,苔白,脉沉迟等脾肾不足的表现。

2.具有补肾固精的功效

男性如患有性功能障碍或者有夜尿频繁的症状,也可以使用分心木泡水喝,会有一定的保健作用。分心木还有一定的行气活血补血效果,女性如果有月经失调或尿血等症状时也可以配合使用分心木泡水喝。另外,如果您经常感到腰酸腿痛,在按时服药的同时,也可以用分心木泡水喝。

长期喝具有固本补气、增强体质、提高免疫力等功效。

◆ 制作方法

做法一:把分心木洗好之后,放入锅内(不要用铁锅、铝锅),加水500毫升,煎沸20-30分钟,滤掉分心木喝水。早晚各一杯,两周之后就会有较明显的变化。

做法二:将分心木、核桃仁、外壳洗干净之后一起放入锅中,大火烧开,小火慢煮一个小时。然后将外壳以及分心木捞出(小窍门:可以提前将外壳以及分心木用布袋包好),留下药液以及果肉,一天三次,饭前半个小时服用效果更好。

坚持一个月你就会发现身体已经慢慢发生改变。

◆ 温馨提示

有些人在服用分心木水时可能会有一些不良反应,这是因为分心木味苦、涩,所以它的作用偏收敛,有些脾胃虚弱的人就容易出现胸闷恶心、腹胀等情况,此时应该暂停服用,过一段时间之后这些症状就会消失,然后可以再适量服用。脾胃不好者最好在医生的指导下使用,适当搭配其他中药。如果服用了两周左右,症状没有明显的变化,说明您可能不是脾肾不足导致的失眠,这种情况下就需要找医生帮忙指导或治疗。

(作者单位:山西省中医院药剂科)