

# 癌痛:规范治疗可以缓解

本报记者 贾忠英

如何有效缓解癌痛,提高癌症患者的生活质量,让他们无痛苦、有尊严?青海省人民医院疼痛科主任段宝霖认为,医患双方应树立正确理念,重视癌痛治疗,科学规范运用镇痛方法,大多数癌痛都是可以缓解的。



## 7至9成终末期癌症患者会遭受癌痛

五十多岁的王女士患癌症已经几年了,因肿瘤转移,导致她的腿上长了3个肿瘤,医生不得不为她截肢。住院期间,剧烈的疼痛令她的精神几近崩溃、脾气暴躁,她和家人都陷入了生活的绝望中。

段宝霖主任介绍,疼痛表达是人

类与身俱来的能力,是一种生理功能,对人体可以起到保护作用。但癌痛是一个发生在特殊人群身上的特殊的疼痛,和一般的疼痛不同的是,它具有慢性持续性,如影随形,伴随癌症患者整个病程;有严重的难以忍受的爆发痛;难治性疼痛的发生率

高。

根据相关资料显示,我国现有癌症患者七百多万,每年新发患者160万,癌痛的发生率占51%至62%。其中30%为重度疼痛,30%为中度疼痛,40%为轻度疼痛。终末期的癌症患者,70%至90%会遭受癌痛困扰。

## 癌痛“比死亡更可怕”



“这种日子太难熬了,忍受这种疼痛比死亡更可怕。”被癌痛折磨得痛不欲生的王女士说。

癌症是怎样导致人体疼痛的呢?一是肿瘤直接侵犯周围神经;二是产生致痛物质;三是神经营养血管被癌细胞阻塞,致神经缺血;四是肿瘤浸润于管腔脏器,或伴有管腔的梗阻、缺血、痉挛。五是肿瘤对其邻近脏器的压迫;六是肿瘤本身的坏死和感染。

癌痛往往是全方位的,而较常见的剧烈疼痛部位有胸背部、头颈、腹腔、盆腔、骨骼等。另外,肿瘤本身可以产生一些激素样化学物质、坏死组织分解物等,都可进一步激化各部位的疼痛。因此,到癌症后期,患者经常感到很难精确地描绘出疼痛的部位或性质。如果不干预,对患者生活会造成很多干扰,例如食欲下降、失眠、因疼痛减少活动,身体将越衰越弱,进一步加剧情绪紊乱,引发患者焦虑、抑郁,增加患者的心理负担,削弱患者对治疗的信心。这些最终导致的,是机体功能下降、免疫细胞能力下降,对肿瘤的抑制力下降,促进肿瘤扩散、增殖。因此,段宝霖主任认为,单纯解决癌痛是不够的,对患者的心理干预也是非常重要的。

## 长期镇痛不足危害大

为什么目前仍有这么多的患者遭受着癌痛的折磨?专家认为,这主要和一些医生对癌痛的认知和重视度不够。一些肿瘤科医生关注更多的是疾病本身,往往忽视了对患者影响很大的疼痛感。医生缺少疼痛管理领域知识、镇痛用药不规范和患者及家属对镇痛药物存在认识误区也导致了癌痛折磨患者。

一名晚期癌症患者经常遭受癌痛,医生建议他服用一定量的医用镇痛吗啡,但他严词拒绝,说吗啡是毒品,吃多了要上瘾。为此,他就一直忍着疼痛,脾气也变得暴躁,经常对家人发脾气,一家人的生活质量直线下降。

## 大多数癌痛可以缓解

家住西宁市的六十多岁的李女士患盆腔肿瘤和直肠癌做了手术,术后出现了剧烈疼痛,她只能卧床休息,每天靠吃镇痛药物才能睡觉,而且镇痛药物用量越来越大。这样疼痛了近两年后,李女士被家人送到北京的医院治疗,后来在医生的建议下回到省人民医院疼痛科治疗,段宝霖主任为患者采取了镇痛泵治疗,疼痛当天即得到缓解。

世界卫生组织早在1986年

就提出著名的癌症三阶梯止痛指导原则。目前,有效控制疼痛的标准是“321方案”,即疼痛平均评分 $\leq 3$ 分;爆发性疼痛次数 $\leq 2$ 次;开始治疗后1天内达到上述标准。段宝霖主任认为,医患双方应树立正确理念,重视癌痛治疗,患者出现疼痛后及早给予治疗和控制,打破癌痛恶性循环是肿瘤治疗过程中非常重要的一环。只要运用科学规范的镇痛方法,大多数癌痛都是可以得到缓解的。

## 五个征兆预示“心衰” 早防早治能保命

心力衰竭被称为本世纪心血管病所面临的最大的挑战。

日前,中国医学科学院阜外医院心力衰竭中心主任张健教授表示,心脏就像人体的泵,把血液运输到全身。心衰就是泵血功能异常甚至丧失,人也将面临死亡的威胁。心衰并不是一个独立的疾病,而是所有心脏病的一个终末状态。因此,一定伴随着一些基础心血管病,如冠心病、高血压、心脏瓣膜病、心肌病等。

张健指出,在过去三四十年里,心血管病的防治取得了巨大的进步。张健指出,随着冠心病介入、心衰失常介入等各种手术引入,心血管病人平均的带病生存时间越来越长;而带病生存的结果就是心血管病发展到终末期阶段,都会发生心衰,而早期诊断、早期治疗,延缓心衰发展具有非常重要的意义。

当以下症状出现时可能预示着心衰发生,应尽快就医:

胸闷气短。一段路就气喘吁吁;晚上睡觉时胸口有压迫感,无法深呼吸,只有坐起身,才能喘口气。很多患者会感到胸口有重物压迫,类似于“溺水”感。

身体浮肿。衣服鞋子变得很紧和虚胖是浮肿的标志,而浮肿是心衰的早期症状之一,但是往往难以识别。

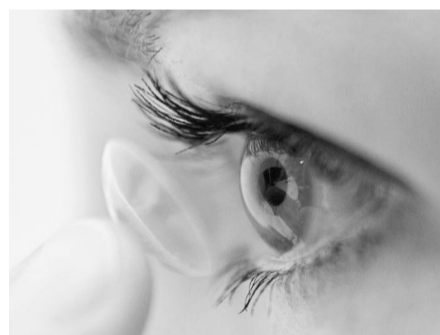
头晕乏力。头昏或头晕目眩是心衰最常见问题,患者感觉恶心或有晕车感。总觉得没精神,注意力不集中,记忆力明显减退。

食欲不振。饭后很长时间仍然有饱腹感,可能同时伴有恶心、便秘、感觉胃部不适或腹痛。

心悸焦虑。出现心悸、呼吸急促、手心出汗、心跳加快等症状,有些患者会把焦虑或压力误当成主要原因,忽视心衰。

(来源:人民健康网)

## 糖友莫戴隐形眼镜



隐形眼镜、美瞳是不少爱美人士的挚爱,那么对于糖尿病患者来说,糖尿病患者可以戴隐形眼镜吗?

其实糖尿病病人不建议佩戴隐形眼镜,因为糖友的抵抗力比常人要差,长期佩戴隐形眼镜会损伤角膜,抵抗力下降以后糖友的修复能力差,因此糖友更易角膜溃疡。

而且,隐形眼镜是医疗用品,应该经过医师检查并评估后才可配戴,不可随便验配。如果真的需要佩戴隐形眼镜,最好咨询专业医生后再进行配戴。在配戴时要注意避免弄伤眼球,同时确保眼部和双手清洁,以免感染眼球。

那么除了不可以佩戴隐形眼镜外,糖尿病病人日常护眼应该注意什么呢?

控制好血糖和血压。血糖控制不好,代谢紊乱,眼底微血管病变会损害视网膜;血压升高,则会加重眼底出血的可能性。

定期做眼底检查,监测眼压。早诊断早治疗,有助于病情的控制。一旦糖尿病视网膜病变发展到中后期,此时再采取措施,扭转病情将变得困难。

出去锻炼应保护眼睛。阳光明媚的时候要戴好防护眼镜,不要长期在强光环境下,以免损伤眼球。

饮食调理。多食用富含维生素A的食物补充眼部所需营养,预防眼病的发生。糖友们平日可以多食用胡萝卜、枇杷、橙子、白菜等富含维生素A的蔬菜水果。另外,可以泡菊花枸杞水以清肝明目。

(来源:家庭医生在线)

## 腰痛或是穿高跟鞋惹的祸

腰痛很常见,尤其是在白领中,基本都有腰痛的毛病,那么,什么会导致腰痛呢?如何治疗呢?腰痛先查这三点:

慢性盆腔炎:该病是女性腰痛的最常见原因。多为女性在接受剖宫产术、卵巢囊肿切除术或阑尾炎术后发生急性盆腔炎。未能及时治疗而造成以腰痛、下腹部阵阵坠痛、白带增多三大症状为特点。腰痛是因炎性渗出物增

多,致使盆腔粘连所致,严重影响生活和健康。因此,平时应做到有病早治、无病早防尤为重要。

子宫位置异常:正常子宫位于轻度前倾前曲位,周围的韧带活动自如。但是,出现异常时,子宫会发炎造成粘连,导致牵引性腰痛,尤其是频繁人流、多产或其他子宫手术之后更易发生。

长期穿高跟鞋:长期穿高跟鞋使下

肢的平衡受到影响,站立、行走都不能随心所欲,整个身体的反应、协同能力下降,也容易发生急性腰扭伤。



(来源:家庭医生在线)