

肿瘤患者没劲真不是矫情

门诊常碰到这样的情况:肿瘤患者表示,没特别不舒服,就是浑身没劲。王女士一年半前发现早中期肺腺癌,做了4次术后辅助化疗,之后定期随访。几次随访结果都挺好,但一年多了,她始终觉得没力气。这到底怎么回事?

癌因性疲乏不在少数

像王女士这样的肿瘤患者其实不在少数,临床上称为癌因性疲乏。它是由癌症及癌症治疗引起的一种痛苦的、持续的倦怠或体力不支,与近期运动量不符,且不能通过休息缓解。这类患者还常常伴有认知障碍、情绪低落等。这是因为,手术、放化疗后可能耗气伤血,且肿瘤患者往往精神紧张、害怕、焦躁,这些不良情绪导致肝气郁结、气血不行,另外,放疗射线、化疗等可能损伤阴津,导致阴虚火旺等。

如何自测是否患病

如何判断是不是得了癌因性疲乏?如果肿瘤患者在过去一个月内持续两周及以上每天出现这几种症状,就要当心了。

在最近的活动水平上,有明显的疲劳感、无力或需要更多的休息,或同时伴有如下症状中的5个及以上:1.全身无力或肢体沉重;2.不能集中注意力;3.情绪低落,兴趣减退;4.失眠或嗜睡;5.睡眠后仍感精力未恢复;6.活动困难;7.存在情绪反应进而感觉疲乏如悲伤、挫折感或易激惹;8.不能完成原先能胜任的日常活动;9.短期记忆力减退;10.疲乏症状持续数小时不能缓解。

出现的症状对社交、职业或其他重要的方面造成显著的困扰和损害。

有既往史,或体检报告及检验检查报告提示症状和癌症或癌症治疗相关。

这些症状的发生与重症抑郁症、躯体性疾患或谵妄(即急性精神错乱症状)等无关。

食疗并非一味进补

自觉得了癌因性疲乏,是否必须到医院治疗?

针对轻度癌因性疲乏,首先可以从日常饮食着手调理。但要注意的是,迁延不愈的癌因性疲乏不一定是“虚”导致的,过补犹不及,可辨证地选用食疗方,比如阴虚发热者,可服用冰糖银耳羹等。

除内服汤剂,艾灸、穴位敷贴、中药足浴等外治法,可经医师指导在家中长期自备使用。体力允许,可适当练养生功、太极拳。如果癌因性疲乏明显影响了生活,自行调节无法缓解,需要及时就医。(上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科主任医师李和根、主治医师侯宛昕)

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

自制凉茶喝出肝损伤

钟女士被慢性咽炎困扰多年,她听说中药材一点红对该病有疗效,便用一点红的根茎切片煮水,每日当凉茶饮用,一个月后她出现腹胀、乏力等不适症状。检查发现,钟女士由于过量食用一点红导致了肝窦阻塞综合征。

南京鼓楼医院消化内科诸葛宇征教授表示,肝窦阻塞综合征是药物引起的肝血窦/肝小静脉内皮细胞损伤,导致患者出现急性或亚急性肝损伤和急性门静脉高压。

一点红是一种菊科草本植物,在治疗泌尿系统感染、咽喉炎、毒疮时,发挥着不错的效果。不过,一点红的主要化学成分为生物碱、黄酮、挥发油等化合物,其中包含的吡咯里西啶类有毒生物碱,是导致肝损伤、出现腹水的罪魁祸首。紫草科、菊科的千里光族和泽兰族以及豆科的猪屎豆属都含吡咯里西啶类生物碱,土三七中毒也是类似情况。不要随意食用这些植物。(摘编自《现代快报》)

服药后半小时再躺下

药物性食管炎好发于食管狭窄区,如果服药时饮水不够,或者服药后马上睡觉,容易导致药物黏附在食管壁上,引起药物性食管损伤。胶囊相对于

片剂更容易黏附损伤食管。如果是睡前服药,至少要保证服药后30分钟以上,再上床休息。(武汉市第四医院消化内科主治医师 吕飞)

