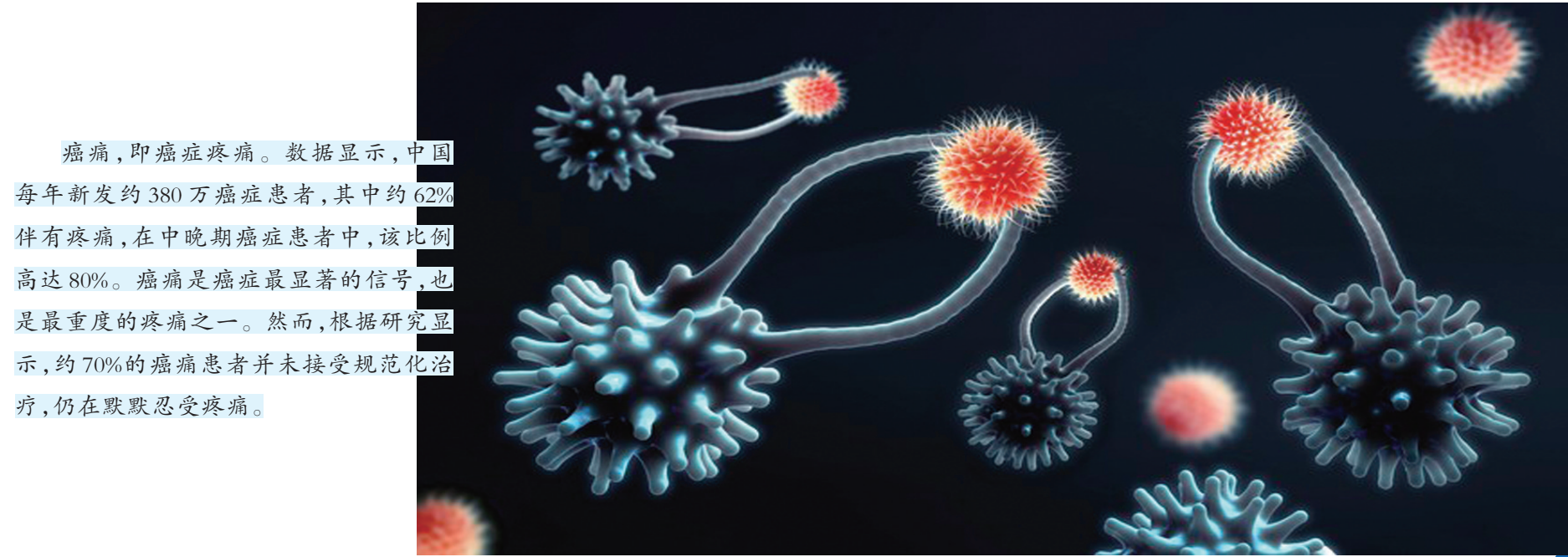




正确认识癌痛,尽早规范化治疗

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷

了解疼痛的评估方法

“癌痛已经是一种疾病了,很多患者和家属想的总是治肿瘤,而不重视疼痛。”内蒙古自治区中医医院主管护师张帅说,“癌痛也分为很多种,从广义上讲是‘癌症相关疼痛’。因肿瘤扩散直接导致的疼痛是其最主流,此外抗肿瘤治疗而导致的疼痛也在其内,如化疗、放疗等引起的疼痛。”

“正确描述‘痛’至关重要。但临床工作中,医生在问诊的时候,一些患者往往无法很好地描述。虽然医生通过细致问诊及沟通可以一步步了解病情,但作为患者,也需要清楚明白地向医生描述自己的症状,以便医生尽快诊断,尽早治疗。”张帅说。

张帅介绍:“评估疼痛的方式目前有三种,第一种是数字评分量表,0为无痛,10为最痛,评估范围从0(不痛)到10(痛到极点),1-3轻度疼痛;4-6为中度疼痛;7-10为重度疼痛,具体10级有多疼?如顺产孩子和被开水烫,就是10级疼。还有一种评估的方式就是主诉疼痛量表,主要是通过患者主诉,这种方法适合于患者意识比较清楚,有语言表达能力,可以跟医生无障碍沟通。主诉疼痛量表一共

分5级,可结合睡眠综合评估:0级一般无疼痛,1级是轻度疼痛,一般患者可忍受且能正常生活睡眠,2级是中度疼痛,会轻微干扰患者睡眠,需要适当服用一些止痛药,3级是重度疼痛会干扰睡眠,需要用麻醉止痛剂,4级是剧烈疼痛,会干扰睡眠质量并伴有一些其他症状,5级是无法忍受的疼痛,有可能是一个爆发痛,会严重干扰睡眠,有好多次疼痛患者日常总是保持一个姿势,再换一个姿势就受不了了。最后一种方式是面部表情疼痛分级量表,这类方法适用于无语言交流能力患者或是儿童的疼痛评估。每个人感知到的痛苦都会有细微的差别,有的人可能觉得疼痛实在难忍,有的人即使疼得满头是汗,仍然觉得不是特别疼。可以按照面部表情疼痛分级量表中的提示区分疼痛级别。”

熟悉口服止痛药的不良反应

“癌痛是慢性疼痛,如果不加治疗会越来越痛,对人的意志力是致命打击。通过以上方法,大家知道自己疼痛到什么程度了,医生会根据疼痛情况给予一个规范的癌痛治疗方案,有许多患者吃完止痛药后会出现一些不良反应,我们要正确认识它。”张帅说。

张帅介绍:“服用止痛药最普遍的一

个副作用就是便秘,通常便秘的发生率为80%—100%,且是不可耐的,持续存在于阿片类药物的用药期。造成便秘的原因是药物的作用使肠蠕动变慢,疼痛使患者活动量下降也会导致肠蠕动减慢,饮水量下降或合并脱水、营养不良等导致大便干结,身体发软无力导致排便无力,长期卧床,不能正常排便,还有肿瘤局部压迫、浸润、粘连肠管等。对于有便秘的患者可以预防性地遵从医嘱服用些通便药物,如:果导片、番泻叶、乳果糖、麻仁润肠丸、六味安消等。患者自己日常要多摄入富含纤维素的食物,适量饮水,每天约2000毫升,适量增加活动量,每天步行30分钟,按顺时针方向进行腹部按摩,养成良好的排便习惯(定时如厕)。”

“口服止痛药的第二类副作用是恶心呕吐,它的发生率约30%,一般发生在用药初期,不过大家也不必过于焦虑,一般用药3-7天以后,症状会慢慢缓解。减轻呕吐可以在使用止痛药物一周内,预防性使用一些止吐药物,让患者待在舒适的休养环境,减少不良刺激,呕吐时要及时更换衣物,漱口,擦洗面部,还要适当分散注意力,如交谈、听音乐等。第三类副作用是一部分患者在用药的最初几天内可能会发生嗜睡或过度镇静,这种症状数日

后多会自行消失,所以对于这些患者就需要家属细心观察,要注意避免癌痛患者跌倒。第四类副作用是患者排尿困难,它的发生率通常低于5%,对于这些患者,应适当给予一些诱导排尿的方法,如听流水声、热敷会阴部或热水冲洗会阴部,排尿时用手按压膀胱部位增加膀胱内压力等,若是实在排不出,需前往医院就诊进行导尿。最后一个副作用是呼吸抑制,这个也是需要家属注意的,虽然此类现象概率很小,但是也需要家属观察到位,要观察患者的呼吸是慢了还是快了,然后看看他一分钟呼吸是几次,如果呼吸次数<10次/min的话,需要给予疼痛刺激,观察缓解情况,必要时需要去医院及时就诊。”张帅说。

对于家属在给患者用止痛药时应注意什么?张帅表示:“首先家属要明确癌痛药哪些应该按时服,哪些应该按需服,长效药和短效药分开了。其次按时给患者服药,以维持稳定的血药浓度,保证患者24小时持续无痛,且在病人疼痛发作前给药,不要等到无法忍受时才给,疼痛越严重越不容易控制。最后不要突然停药,突然停药会出现一些不适症状,要在医生的指导下逐渐减药,可以避免不适症状的发生。”

贴心呵护

母乳喂养时需要注意哪些问题

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)5月20日为“全国母乳喂养宣传日”,旨在呼吁全社会关注和支持“母乳喂养”的理念,也是献给所有哺乳母亲与孩子们的节日。母乳是婴儿最理想的天然食物,也是婴儿最好的营养来源。母乳不仅可以增强婴儿的抵抗力,还可以减少腹泻、呼吸道感染等疾病发生的风险。宝妈们在进行母乳喂养时需要注意哪些问题呢?近日,记者对我市妇幼保健院妇产科护士长聂翠玲进行了采访。

聂翠玲告诉记者:“母乳喂养对婴儿和母亲都有一定的好处。对宝宝来说,母乳是安全的,容易消化吸收,能促进宝宝肠道发育,还含有丰富的抗体,可帮助婴儿获得免疫保护,减少疾病发生;母乳含有婴儿出生后6个月内所需的所有营养物质,即使6个月以后的母乳,也仍然

是婴儿能量和高质量营养来源的重要来源;母乳喂养不仅有利于婴儿情感发育,还能增强宝宝大脑和感官发育;母乳喂养的孩子在智力测试中表现更好,更不容易超重或肥胖,长大后更不容易罹患II型糖尿病或其他代谢性疾病。对母亲来说,母乳喂养利于身体恢复,刚生产完的妈妈身体和精神都发生了变化,而产后母乳喂养,可以帮助产妇的子宫恢复,减少阴道流血,预防产妇产后出血,促进身体康复。同时,还有助于母亲的身材恢复和推迟新妈妈再妊期等。还有研究表明母乳喂养可以预防母亲疾病发生,可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的几率,而且母乳喂养的时间长短也是影响女性乳腺癌发病率的重要因素,甚至超过了遗传因素。”

聂翠玲提醒:“正确母乳喂养要注意

以下方面,首先要注意哺乳姿势,母亲应该采用放松舒适的坐姿或者卧位,孩子身体贴近母亲,脸向着乳房,鼻子对着乳头,孩子头与身体呈一直线,下颌紧贴乳房,如是新生儿则应用手托住臀部。其次要注意含接姿势,婴儿嘴张大,下唇外翻,舌呈勺状环绕乳房;面颊鼓起呈圆形,可见到上方的乳晕比下方多,慢而深的吸吮,有吞咽动作和声音。最后则是要注意判断宝宝是否吃饱了,具体是从以下几点来判断:一是根据宝宝的排泄情况来判断,宝宝出生一周后每日小便在6次以上,颜色清亮;大便规律,没有泡沫,没有异常颜色;每日有规律正常的黄色软便。二是根据宝宝的体重情况来判断,宝宝的体重逐日上升(出生前几天生理性体重下降期除外)平均150g/周,满月增重500g以

上,0~4个月平均月增重700~800g即可,5~12月以后月增重400~600g。第三是从宝宝的表现来判断,按需哺乳时听到宝宝吞咽声,宝宝平均每吸吮2~3次可以咽下一大口,如果连续15~20分钟,吸吮力慢慢变小,说明他已经吃饱了(乳汁分泌旺盛时,哺乳前几分钟每次吸吮均可听到吞咽声);还有两次喂奶之间宝宝表现安静,有满足感,或安静入睡。第四是从妈妈的乳房情况也可判断,如哺乳前妈妈有乳房充满感,哺乳时有下乳感,哺乳后乳房柔软,也证明宝宝吃饱了。”

“母亲如患传染病的时期不能停止服用药物时,有严重器官功能障碍、患有严重产后精神障碍、母亲酗酒或服用特殊药物、婴儿患乳糖不耐受等情况,均不宜进行母乳喂养。”聂翠玲说。

产后康复,这样做更科学

本报讯(记者 梁婧姝 刘慧慧)生育是大事,产后妈妈们的身体康复也不容忽视。老一辈人总是说,产后月子坐得好身体才能恢复得好,这这么说有何根据?产后为什么一定要“坐月子”?如何科学坐好月子?……带着这些问题,记者采访了呼和浩特市妇幼保健院妇产科主任医师张晔。

张晔介绍,产后一个月在医学上称为“产褥期”,也就是人们常说的月子期,“坐月子”是民间的一种说法,因要坐满一个月,故被称为“坐月子”,这是女性身体机能恢复的重要时期。但实际上,女性许多器官完全复原大约需要6周。产后如果得不到充足休息,就很容易落下头痛、腰酸疼痛、畏寒等月子病,身体恢复也会比较慢,还可能会影响后期乳汁的分泌。所以,产妇不仅需要坐月子,还要科学坐好月子。

传统上认为产褥期不能下床运动、不能洗澡洗头、不能吃水果、不能吹空调、饮食不放盐等,张晔认为实际上这种认识是不合理的,也都是不科学的,应用合理、健康、安全的方式,帮助产妇调理身体,恢复身体元气。

在生活作息方面,张晔建议,一般顺产后一周(剖宫产术后二周)可以洗澡、洗头,

淋浴,不能洗盆浴,以免洗澡用过的脏水流入生殖道而引起逆行感染;产妇“坐月子”期间,进食次数较多,吃的东西也较多,如不注意漱口刷牙,容易使口腔内细菌繁殖,发生口腔炎症。过去,有不少妇女盲目信奉“老规矩”——“坐月子”期间不能刷牙,结果“坐”一次“月子”毁了一口牙。产妇每天应刷牙一两次,可选用软毛牙刷轻柔地刷动。每次吃过东西后,应当用温开水漱口。如体力允许产后第2天就应该开始刷牙。每天早晚各刷一遍,如果有吃夜宵的习惯,吃完宵夜后再刷一遍。产妇身体较虚弱,正处于调整中,对寒冷刺激较敏感。因此,切记要用温水刷牙,并在刷牙前最好先将牙刷用温水泡软。在孕期注意摄取钙营养,保持口腔卫生,避免使牙齿受到损害;可以照常剪指甲、趾甲;哺乳前应用温开水清洗乳头,切忌使用肥皂、酒精、洗涤剂,以免除去保护乳头和乳晕皮肤的天然薄膜,造成乳头皲裂,影响哺乳;“月子”里产妇还要注意保持会阴部的清洁和干燥。

在均衡饮食方面,张晔建议以清淡、少油少盐的食物为主,切勿过于油腻,也不要吃口味过重和凉性的食物,保持饮食均衡即可。当然,“坐月子”期间可以吃水果,水果

中含有人体必需的多种维生素和丰富的膳食纤维,适量食用水果可促进消化,对缓解便秘有一定作用。但是张晔提醒产妇应该吃新鲜的水果,最好为常温的水果。

在保持室内空气流通方面,张晔建议,居室内经常通风,室内温度不可太高,也不可忽高忽低,25~26℃左右,但要注意不能将空调的风直接吹向产妇,此外,产妇还应该及时添加衣物,以免受凉。同时,张晔还建议“坐月子”期间衣服若因排汗量过多湿了,一定要马上更换干的衣服,冬天时床边准备睡袍,半夜起来喂奶要立刻穿上,才不会受风寒。

“要适时进行产后检查,注意观察伤口情况。如果发现伤口出现裂口、化脓、红肿等情况,应该及时到医院就诊,由医生进行专业处理。”张晔说。

产后盆底肌修复已成为月子中心产后恢复的一个火热项目,有很多女性产后都花上一大笔钱进行盆底康复。那么产后的盆底肌修复有没有黄金时间呢?张晔表示,产后盆底肌修复的最佳黄金时间一般在产后6周—12周左右,产后不漏尿并不等于不存在盆底功能障碍。因为怀孕、分娩可能会对盆底肌造成一定损伤,

基本都会有不同程度的盆底松弛,盆底功能欠佳的问题,必要时做盆底治疗,通过修复可以改善阴道松弛的症状,可以增加肌肉的收缩力量,在平时一定要注意护理,适当增加户外活动量。

张晔说:“除了在必要时做尽早的盆底治疗之外,也要在平时注意做提肛运动,要避免过度劳累。可以开展的项目是子宫复旧、盆底肌电刺激治疗、盆底磁刺激治疗、盆底射频治疗、电超声治疗、骨盆矫正、腹部塑形、淡化妊娠纹、卵巢保养、乳腺疏通、催乳等。”同时,张晔还特别提醒大家,现在有很多机构号称可以提供盆底康复,但由于资质水平不同,非专业人士很难判断,建议产后妈妈最好是去正规医院产后康复中心进行咨询、诊断、康复、治疗。

孕妇在顺产结束后,经常会发生耻骨分离的症状,张晔表示,这是由于顺产时,胎儿通过母体阴道而造成的,在产后发生耻骨分离后,首先应进行放射线检查,明确耻骨分离严重程度。如果是轻度分离,可以采取保守治疗的方法,如休息、适当运动、瑜伽活动、应用束缚带、补钙的方法治疗。如果情况严重,则需考虑手术治疗。

控烟宣传

戒烟,从现在开始



本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)今年5月31日是第36个世界无烟日,今年世界无烟日的活动主题为“无烟·为成长护航”。内蒙古自治区人民医院呼吸与危重症医学科主任医师徐毛冶告诉记者:“目前在我国吸烟群体呈现年轻化,越早开始吸烟,其实对人类伤害是越大的,而且我们国家年轻人的吸烟率是在上升的,吸烟的年龄段是前移的。吸烟从口、咽、气管、心脏,到呼吸系统,包括女性的皮肤,甚至可以说对全身的各个器官都是有伤害的。所以,无论从哪个角度来说,一定要号召大家戒烟。”

“吸烟不仅对吸烟者本身有伤害,它产生的二手烟对周围人的伤害也非常大。中国男性的吸烟率非常高,达到40%多,女性长期处在这样一个环境当中,对她们的健康状况有非常大的威胁。对于儿童来说,他们的支气管系统都还未发育健全,如果他家里人吸烟的话,对于他们的危害也是非常大的。我们知道5月31日过一天就是‘六一’国际儿童节,无烟日把它定在儿童节之前实际上就是想提醒大家一定要关注香烟对儿童的伤害。”徐毛冶说。

徐毛冶提醒:“可能很多年轻的爸爸妈妈认为在抽油烟机下吸烟就对小孩没有损伤了,实际上还有现在所谓的‘三手烟’,烟会吸附在头发上、衣服上。还有的家长认为每次回家以后都会洗完澡,洗完头再去亲近宝贝,这都是家长主观的良好愿望,实际上洗澡后也是除不尽烟的,最好保护孩子的方法就是不要吸烟。”

有些人会说那我改抽电子烟是不是危害就小了?徐毛冶表示:“现在市场上的电子烟为了吸引年轻人,会添加一些水果味或者花香味,实际上电子烟可能危害更大。我国很多地区在管理电子烟和管理传统香烟是一样的,已明令禁止吸食。现在,在一些商场里非常显眼的位置,我们可以看到电子烟的宣传和柜台,这很容易诱导年轻人认为电子烟没有问题,让年轻人认为吸电子烟是一种新的体验、很酷的表现,而且电子烟的设计就是尽量向造型酷的方向去靠,比传统的香烟对年轻人更有吸引力。但事实上电子烟的危害跟传统香烟是一样的,它可能隐蔽性更大,会使年轻人从吸电子烟转向吸传统香烟。”

健康提示

老年斑,不应忽视

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)俗话说,爱美之心人皆有之。但随着年龄的增长,皮肤上会逐渐出现老年斑,医学上称为“脂溢性角化病”;多累及面部、手背、胸背部和四肢;早期皮肤表面出现小而扁平的色斑,表面光滑或略成乳头状,呈黄褐色;随着病情进展,斑片逐渐扩大,底部呈圆形、椭圆形、或不规则形,表面呈乳头瘤样,粗糙,颜色呈暗褐色或黑色。属于良性病变,没有传染性,有恶变风险。内蒙古医科大学附属医院“建院六十五周年公益服务项目”专家、医疗美容整形烧伤科、创面修复中心主任医师陈华在接受记者采访时表示:“老年斑修复常见,多与年龄、日光暴晒、遗传等因素有关,常发生于50岁以上中老年人。也可见于年轻人,这是由于平时一些不太好的习惯所导致,比如生活中不注重防晒,自己护理不当、反复刺激摩擦皮肤上的色斑或者做了不当的治疗,也有可能与遗传或自身内部因素有关,如胃肠功能不好,面部也会出现老年样斑等。”

陈华提醒:“老年斑不会出现急症,当皮肤表面色斑生长迅速、面积增大、增厚、皮损边缘不规则、出现痒痛、甚至破溃、感染等需及时就诊。同时,还要警惕长在头皮里的老年斑,尤其在两侧颞部头发区域,因为日常要梳头,尤其男士理发,对头皮上的老年斑经常刺激,容易诱发恶变,出现类似情况一定要来正规医院进行早期的干预和治疗。”

“为了美观,同时防止老年斑发生病变,建议到正规医院让专业医生诊治,不要自行在家使用药物,相信‘偏方、神方’;并且避免搔抓,防止皮肤破损感染,诱发癌变。”陈华告诉记者:“老年斑多采用激光、手术等治疗;日常关注老年斑皮损的变化,包括皮损颜色、厚度、边界是否清晰等。同时,预防老年斑最有效的方式是避免长时间晒太阳,阳光强烈时,需涂抹防晒霜、打遮阳伞、戴帽子等;其次,要尽量减少对皮肤的刺激,避免过度的摩擦、不当的治疗。最后,还要注意调节胃肠功能,有时候面部的色素性疾病的改变与机体内部器官的功能发生的改变有相关性。平时做好皮肤保湿,多喝水,多吃含维生素C高的新鲜蔬果,促进代谢,保持好心态和良好生活习惯,利于延缓老年斑出现。”

本版图片来源:IC photo

编辑:黄涵琦 陈瑛 程昱 美编:晓行