

# 放疗结束后应重视定期复查



本期指导专家:许伯寿

许伯寿,原安徽医科大学第一附属医院肿瘤放射科主任,享受国家特殊津贴。从医50多年主攻放射肿瘤治疗,率先在省内开展精确放疗,为安徽省放疗界培养了大批人才。

李唐玉 记者 李皖婷/文 祝亮/图

放疗在什么时候不能进行?接受放疗后在饮食和体育锻炼上注意些什么?肺癌、食管癌、肠癌、胃癌、肝癌等是否也可以进行精确放射治疗?11月27日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请安徽济民肿瘤医院肿瘤放射治疗中心主任、首席专家许伯寿教授与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经许伯寿本人审阅。

## 放射治疗也是有选择的

读者:什么时候不能进行放疗?

许伯寿:以下情况不能放疗:晚期癌症病人出现明显恶液质,如消瘦、脱水、营养状况极差者;食管癌已穿孔、腔内合并大量积液;肺癌合并大量胸水;肝癌合并大量腹水者;对放射线敏感性低的肿瘤;已经局部放疗但又复发、正常组织不再耐受第二次放疗者。此外,有其他严重疾病者,如急性感染;心力衰竭,有心脏病而肿瘤位于心脏附近(如肺癌);肺功能严重代偿不全的肺癌病人;卡氏评分低于60分者等,均不宜做放疗。

## 放疗病人饮食调理很重要

读者:放疗病人饮食上如何调整?

许伯寿:放疗病人的饮食调理是一个十分重要的问题。首先,病人饮食搭配要遵循“三高一低”的原则。所谓三高即指高维生素、高蛋白、高热量,如瘦肉、海产品、新鲜水果、蔬菜等;一低指的是低脂肪;其次,病人进食要以清淡易消化食物为主,忌油腻及辛辣,尽量做得味美醇正,使病人易于接受;第三:根据放疗中

出现的反应进行食物调整,如白细胞下降后应注意吃一些动物肝脏、菠菜、豆制品等。如果病人因放疗出现食欲不振、消化不良,可予少量多餐,在总摄入量不减少的前提下,分多次进食。在放疗期间不主张忌口。

## 放疗结束后应重视定期复查

读者:放疗结束后如何进行定期复查?

许伯寿:定期复查,定期随访,对于早期发现复发和转移,早期进行复发和转移病灶的积极治疗,提高病人的生存率是极为重要的,因此必须加以重视。复查的时间:一般2年内3个月复查一次,3~5年每半年复查一次,5年以后每一年复查一次。有些情况可以按医生的要求在治疗后1个月复查;复查内容:根据患病的不同要进行患病部位的CT或MRI检查、胸部正侧位片、颈部腋下腹部彩超、血常规、肝肾功能、各种肿瘤免疫组化指标的检查等。同时要放疗的急性期反应的恢复,放疗的晚期反应进行评估,并做好对晚期反应的预防。

## 癌症病人要进行适量的锻炼

读者:癌症病人能进行体育锻炼吗?

许伯寿:癌症病人康复期,通过自我锻炼,可以调动病人的主观能动性,对病人的身心都有好处;体育锻炼同时又是一种辅助治疗,既是局部治疗,又是全身治疗,通过局部的肌肉运动,对全身器官起到锻炼作用;体育锻炼还能增强机体的抗病能力,减少治疗后的并发症,预防其他疾病。癌症病人康复时进行体育锻炼,必须根据每一病人的特点和机体功能状况而定,选择适当的锻炼方法,掌握适当的运动量,遵循以下的原则:1、因人制宜参加体育锻炼。即要根据自己的身体情况选择锻炼方法和内容;2、循序渐进,持之以恒;3、运动量要适当。

## 我省首家省级职业病防治院 将于2014年底开诊

昨天,安徽省职业病防治院及全科医生临床培训基地在安徽省第二人民医院举行奠基仪式。安徽省职防院可望于2014年底投入使用。

据省第二人民医院院长张兵介绍,新的职防院建成使用后,将配备符合国家标准的毒物分析、生物监测、职业病风险评估的大型甲级实验室,进一步建立健全我省职业病防治体系,大大提高全省各类职业病及核辐射的诊断和治疗的准确性和权威性,使更

多的职业病患者得到更好的诊断治疗和康复服务。

与此同时,省第二人民医院还将建立全科医生临床培训基地,这也是我省首批获批的6个国家全科医生临床培训基地之一。按照全科医生培养要求,项目将配备临床技能模拟训练中心、教学用房及相关教学设备配置、全科医学示教门诊等,届时每年可承担200名全科医生规范化培养任务。

夏鹏程 记者 李皖婷

## 冬天干燥使用加湿器有讲究

天冷了,很多市民会使用空调取暖,室内空气因此会比平常干燥,在房间或者办公室里放置一台加湿器,可以很好地解决这一问题,但加湿器使用有讲究。

记者走访市内几大电器商场,发现加湿器卖的相当火。不过对于如何正确使用加湿器,一些电器销售员和消费者都存在误区。在一家大型电器连锁店,售货员极力向记者推荐一款加湿器,并强调在使用时只需要添加自来水就行,同时产生出来的雾气还可以做脸部熏蒸美容。“不是说加自来水产生的雾气有害吗?”记者反问,售货员称,这款加湿器有除菌设置,能够过滤掉有害物质,不过价格贵一些。记者比较了一下,一款大小和外观差不多的加湿器,有除菌效果的要贵50~100元。

记者随机采访了一些市民,大多数人不清楚使用加湿器的注意事项。在

市步行街开了一家饰品店的张女士称,她在店里使用加湿器时,还会在水里加一些香精,让空气变得更加清新,顾客来了也愿意多待会。

记者就此采访了一些专业人士。据介绍,使用加湿器时不要直接加入自来水,因为自来水里含有微生物、镁离子、钙离子等成分,容易产生白色粉末,不仅污染室内空气,还可能诱发哮喘、支气管炎等疾病。加湿器里应加入纯净水,或者把自来水烧开,等冷却后再加入。最好不要在水中加入非专业生产或监制的添加剂,例如一些芳香剂等。此外,要经常清洁换能片及水槽,防止出现污垢阻塞,对空气产生二次污染。值得注意的是,像老年人、孕妇、儿童的呼吸道黏膜都比较脆弱,不宜长时间待在使用加湿器的房间里。

殷江霞

## “暖宝宝”防寒又治病?

专家说,关节炎疼痛,可用;感冒了嗓子疼,不可用

天气渐冷,各种取暖产品逐渐走进人们的日常生活,其中一种名叫“暖宝宝”的取暖用品由于贴在衣服上就能发热,受到了许多学生和老年人的喜爱。但是它到底能发挥多大作用?

### 同位置避免长期使用, 皮肤现红斑应取下

记者了解到,“暖宝宝”属于片装贴片,发热原理就是采用铁的“氧化放热”原理来发热的,一般都能保持在51~60度左右温度约12小时以上。省第二人民医院中医康复科副主任医师朱咏梅说,“暖宝宝”虽不会存在人们担心的辐射等问题,但也很容易因使用不当造成低温烫伤(低温烫伤是指当皮肤与高于体温的发热体长时间接触后,所引起的红斑、水泡等症状)。

朱咏梅说,这种烫伤往往都是在不知不觉间发生的,所以使用“暖宝宝”还需注意以下几点:

1.晚上睡觉时不宜使用。在被褥里面使用,会造成温度持续上升,其最高发热温度为63~70度左右,身体足以被烫伤。

2.不要在电热毯、取暖器等取暖设备前使用。这些取暖设备的共同使用,同样会使一贴热的温度升高,超过“安全线”。

3.避免在同一位置长期使用。很多时候,低温烫伤常常是在人们不知情的情况下发生的,所以在同一位置如长期使用,有可能造成局部温度过高造成烫伤,如皮肤出现红斑等异常情况,应立即取下。

### 保健作用有, 但不能代替正规治疗

对于“暖宝宝”,不少卖家称其对关节炎、肩周炎、腰腿痛、风湿及类风湿等有着治疗作用,而在网络上也有着很多防治痛经、关节炎、风湿的说法。对此,朱咏梅表示“暖宝宝”的作用在医学上就相当于热敷,中医的角度就是“通则不痛,痛则不通”,有着活血化瘀的作用,从西医的角度来说就是改善血液循环。

对于治疗疾病一说,朱咏梅说“暖宝宝”能起到一点作用,但更多的还是保健作用,并不能代替正规治疗。“热症寒治,寒症热治”,像关节炎、风湿及类风湿等都有寒症、热症之分,“暖宝宝”对于寒症有一定的治疗保健效果,但热症就不能使用。需要注意的是,关节炎中,关节处疼痛但表面冰凉的情况属于寒症;如出现红肿热痛情况则属于热症。感冒中,流清鼻涕、有白痰的属于寒症;出现嗓子疼痛时就是热症了。

记者 李皖婷

## 下期预告

## 秋去冬来,如何预防心脑血管病

中国自主研发的歼-15航母舰载机研制现场总指挥罗阳,在成功归来的航母辽宁舰上突发心肌梗塞而殉职,年仅51岁。在为这位航空英雄的英年早逝报以无限惋惜之时,人们更加意识到,心血管疾病已经严重威胁到越来越多中老年人的生命健康。

秋去冬来,冠心病等心脑血管疾病转入高发期。如何做好心脏健康的评估?怎样做好秋冬

时节血压控制,如何尽力规避诱发心肌梗塞、冠心病等疾病发病的因素?周二(12月4日)上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)将邀请安医大二附院心血管内科副主任医师彭晓云与读者交流。彭晓云主任在高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、心肌病、心包病、心脏瓣膜病等诊断方面有着较丰富的临床经验。

戴睿 记者 李皖婷

## 一周病情报告

## 久待空调房易上火

一到冬天,很多人家里都紧闭窗户,长时间开着空调,可是长期这样不通风,易导致“上火”。加上天气变化反复无常,人体新陈代谢的平衡和稳定容易遭到破坏,导致生理机能失调,人体抵抗力下降,容易生病。

据合肥市第一人民医院门、急诊统计,最近因口腔溃疡、牙疼肿胀、烦躁失眠、尿少便干、发热出汗等前来医院就诊的患者有所增加。

专家提醒市民,不要长期待在空调、暖气房里,每天应给房间通风,保证室内空气的新

鲜,另外,预防上火,要保证规律的生活,要适当的休息,劳逸结合。保持愉悦的心情,避免精神过度刺激。多喝粥、豆浆,多吃百合、萝卜、蜂蜜等润肺食物;可适当多吃一些水果,忌食辛辣,油炸或者火烤的食物。酒类除啤酒外,其他酒类几乎都会引起火气,尤其是酒精含量超过30%的酒最易上火。平日应多喝水,促进体内的致热物质从尿、汗中排除,必要时来医院就诊,在医生的指导下服用一些清火的药物。

苏洁 记者 李皖婷