

战胜乳腺癌 从“心”开始

乳腺癌已成为全球范围内女性最常见的恶性肿瘤,不仅对女性的身体健康造成严重威胁,而且对罹患乳腺癌女性的心理也产生极大的负面影响。据统计,乳腺癌患者中至少有70%的人存在心理问题,这些问题严重影响了患者的生活质量和治疗效果。因此,关注乳腺癌患者的心理健康,及时采取心理干预措施,对于提高患者的生活质量和治疗效果具有十分重要的意义。

我将围绕乳腺癌患者可能出现的心理问题,以及可以采取的干预措施,和大家一起聊聊如何正确面对乳腺癌。

一、乳腺癌患者可能存在的心理问题

1. 焦虑和恐惧:乳腺癌患者最常见的心理问题就是焦虑和恐惧。患者担忧疾病的复发和转移,对手术、放射治疗以及化疗、靶向治疗、内分泌治疗等药物治疗手段的副作用产生恐惧,对治疗效果感到焦虑,对未来的生活充满恐惧,害怕死亡和失去亲人。

2. 抑郁:乳腺癌患者很容易陷入抑郁情绪,因为她们不仅要承受身体上的痛苦,还要面对生活中的种种限制,如失去乳房、性功能减退等。这些改变使患者感到自卑、无助和沮丧。

3. 人际关系问题:乳腺癌患者在治疗过程中,可能会面临家庭、婚姻和友谊等方面的人际关系问题。疾病给患者和家庭成员带来的心理压力,可能导致沟通障碍和关系紧张。

4. 自我认同感缺失:乳腺癌患者在治疗过程中,可能会对自己的自我认同感产生疑问,尤其是在面对身体形象改变时,如乳房切除术后的残缺感等,一时难以接受生病后的自己,认为自己不再是以前的那个自己。

二、针对乳腺癌患者心理问题的干预措施

1. 心理咨询:心理咨询是帮助乳腺癌患者应对心理问题的重要手段。专业的心理医生可以通过与患者的沟通,了解患者的心理状况,为患者提供心理支持和建议。同时,有效的心理治

疗可以帮助患者掌握应对心理问题的方法和技巧,如放松训练、认知行为疗法等。

2. 康复教育:我们科室专门为乳腺癌的患者组织成立了福医附一乳腺癌“欣康俱乐部”,俱乐部定期开展乳腺癌的患教交流会,让乳腺癌患者了解乳腺癌的相关知识,如病因、治疗方法、康复过程、全周期管理等,从而提高患者对乳腺癌的科学认知,减轻焦虑和恐惧。

3. 家庭和社会支持:家庭和社会支持对于乳腺癌患者的心理康复至关重要。家庭成员应关心、关爱、鼓励患者,提供生活和精神上的全力支持。同时,社会团体和志愿者组织也可以为患者提供心理支持和帮助,让患者感受到社会的关爱和温暖,能够尽早康复回归到自己所处的社会角色中,为社会继续做出自己的贡献。

4. 自我调节和锻炼:乳腺癌患者可以通过自我调节和锻炼,提高心理素质和生活质量。如进行听音乐、瑜伽、冥想、深呼吸等放松身心的锻炼,参加乳腺癌

康复团体活动,结交志同道合的朋友等,不断朝着心态积极向上的方向前进。

5. 膳食调理及药物治疗:多吃含钙、镁、蛋白质的食物,适当补充b族维生素,都有助于消极情绪的改善。常见的食疗方如:莲子百合粥、山药粥等。有时候严重的心理问题需要适当的药物来进行治疗,如5-羟色胺再摄取抑制剂、去甲肾上腺素及多巴胺再摄取抑制剂等药物,这些药物需要在专业的医师指导下使用,切忌盲目服药或者使用后擅自停药。

乳腺癌的治愈是身体治愈、心理治愈和社会功能治愈,关注乳腺癌患者的心理健康,及时采取心理干预措施,有助于提高患者的生活质量和治疗效果。乳腺癌患者应保持积极的心态,勇敢面对生活中的挑战,相信自己有能力战胜病魔。让我们携起手来,为乳腺癌患者的心理健康助力,从“心”开始,共同迈向治愈的美好明天。

(作者:林伟 福建医科大学附属第一医院甲状腺乳腺外科主治医师)

超声内镜 胰腺疾病的“神探”

胰腺是一个重要的消化和内分泌器官,它分泌胰液和激素,参与食物的消化和血糖的调节。但是,胰腺也容易发生一些疾病,如急性胰腺炎、慢性胰腺炎、胰腺囊肿、胰腺癌等。这些疾病往往危及生命,给患者带来巨大的痛苦。

如何及时发现和诊断胰腺疾病呢?传统的影像学检查,如CT、MRI等,虽然可以显示胰腺的形态和大小,但是对于一些微小或隐匿的病变,却难以发现或鉴别。而且某些检查也有一定的辐射或造影剂的副作用。

有没有一种更安全、更准确、更便捷的检查方法呢?答案是:超声内镜(endoscopic ultrasound, EUS)。

什么是超声内镜

超声内镜是一种结合了内镜和超声波技术的先进仪器。它可以通过口腔或肛门插入消化道内,利用超声波探头发出声波,反射回来的回声经过处理后,在显示屏上形成图像。这样,医生就可以对消化道内外的器官进行近距离、动态、细致的

观察和评估。

超声内镜在胰腺疾病中有什么价值

超声内镜在胰腺疾病中有以下几方面的价值:

1. 病因诊断:超声内镜可以发现导致急性或慢性胰腺炎的原因,如胆道结石、壶腹部肿瘤、胰腺分裂等。

2. 病变诊断:超声内镜可以诊断各种类型和大小的胰腺肿瘤,包括实性肿瘤、囊性病变、神经内分泌肿瘤等。尤其是胰腺癌,被称为“癌中之王”,早期诊断极其重要。超声内镜对于早期胰腺癌的识别特别有优势,有很高的敏感性。超声内镜还可以评估胰腺周围的血管、淋巴结、腹膜后器官等是否受累。

3. 病理诊断:超声内镜可以在不开刀的情况下,通过穿刺针头获取胰腺组织和细胞样本,进行细胞学或组织学检查。这样,就可以确定肿瘤的良恶性以及肿瘤的类型和分级。

4. 治疗操作:超声内镜不仅可以诊断胰腺疾病,还可以进行

相关的胰腺疾病治疗操作,如胰腺假性囊肿引流、包裹性坏死引流、胰腺肿瘤消融等。这些操作都是相对微创的,可以减少手术创伤和并发症,提高患者的生活质量和生存期。

超声内镜有什么优势和局限性

超声内镜相较于其他影像学检查,有以下几个优势:

1. 安全性高:超声内镜没有辐射,也不需要注射造影剂,对患者的损伤小。超声内镜的并发症发生率很低,一般在1%以下。

2. 精确性高:超声内镜可以对胰腺进行近距离、动态、细致的观察和评估,对于一些微小或隐匿的病变,有较高的敏感性和特异性。超声内镜还可以通过穿刺针头获取组织或细胞样本,进行细胞学或组织学检查,提高诊断的准确率。

3. 便捷性高:超声内镜是一种经口或经肛的检查方法,不需要开刀。超声内镜检查时间一般在30分钟左右,恢复快。超声内镜还可以在检查过程中进行

一些诊断性和治疗性操作,避免了多次操作的麻烦。

超声内镜局限性:

1. 操作者依赖性强:超声内镜是一种技术含量高、操作难度大的检查,需要经过专业的培训和丰富的经验才能掌握。不同的操作者之间可能存在一定的主观差异。

2. 胰腺部分区域难以显示:由于消化道解剖改变等因素,超声内镜有时可能无法完全显示胰腺的所有区域。

3. 无法显示远处转移:超声内镜只能显示探头附近消化道局部器官,无法显示远处转移灶,如肝脏、肺部、骨骼等。

超声内镜是一种安全、准确、便捷的检查方法,在胰腺疾病中有重要的价值。它可以诊断早期胰腺癌等胰腺疾病。随着医疗技术的不断进步,超声内镜还可进行相关胰腺疾病的治疗。超声内镜就像是消化内镜医生的“第三只眼”,是胰腺疾病的“神探”。

(作者:吴奕隆 福建医科大学附属第一医院 内镜中心 主治医师)