

食管癌放疗并发症有哪些

食管癌是原发于食管黏膜上皮的恶性肿瘤,以局部侵犯为主,是我国常见的恶性肿瘤之一。放疗在食管癌综合治疗中发挥着重要作用,80%左右的食管癌患者需要做放射治疗。

让我们一起来了解食管癌的放射治疗并发症及处理。

血象下降

一般于放疗 2~3 周(10~15 次)出现,白细胞和血小板下降为主。如白细胞过低,超过 II 度,应暂停放疗。

放疗期间需要每周复查血常规,加强饮食营养,促进造血功能。吃富含维生素、高蛋白的食物,也可辅助应用提高免疫药物等提高自身免疫力。

放射性食管炎

一般于放疗 10~15 次时多数患者出现放射性食管炎,表现为下咽疼痛,进食梗阻情况暂时性加重、胸骨后灼烧感。高龄、颈段或胸上段病变、接受同期化疗或加速超分割放疗患者出现得更早、更重。

治疗原则:抗生素激素治

疗、修复受损食管黏膜及营养支持治疗;口服鸡蛋清亦能加快症状消失;中重度疼痛影响进食时,可给予静脉补液、预防性抗炎、激素、抑酸等处理,口服止痛药,严重者必要时需暂停放疗。

食管梗阻

在放疗过程中因食管局部水肿,可能出现梗阻加重情况。表现为唾液增多,突然发生进食困难,梗阻后滴水不进。

警惕食管穿孔、食管瘘及大出血

如突然出现进食呛咳、持续性胸骨后剧痛,体温升高,脉搏加快时应及时检查,警惕食管穿孔,需要及时告知医务人员暂时禁食禁饮,排除食道穿孔,遵医嘱行胸部 CT、上消化内镜造影等相关检查,可为治疗提供准确诊断依据。

放射性气管炎、气管狭窄

放射性气管炎常发生于放疗后 3~4 周,表现为咳嗽多为干咳无痰,轻者不需特殊治疗,重者及合并感染者应给予抗菌素。放射性气管狭窄是食管癌放疗

的严重并发症之一,一般发生于放疗后 4~6 个月以后,常见于胸廓入口水平和上胸段气管,一旦出现常呈进行性,多于确诊后 2 年内死于窒息。预防的办法是严格控制气管受量在 70Gy/35 次以下。

放射性肺炎

易发生于放疗开始后 6 周左右,即放疗即将结束时,总发生率约 16.7%,常伴有肺部感染,主要表现为刺激性咳嗽、气短、胸闷、高热,听诊可闻及干罗音和哮鸣音,X 片在照射野内可见均匀的致密阴影,做胸部 CT 检查基本可以明确诊断。治疗原则是停止放疗,应用抗生素、大剂量激素、维生素及对症处理。激素常需使用数周,过早或过快停药均可导致放射性肺炎复发。主要预防措施为放疗中加强营养,避免感冒。肺部受照剂量 $V20GY < 30\%$ 。

放射性脊髓炎

一般在放疗结束后 25 年内发生,发生率较低,在 0.8%~3.5% 之间,表现为肢体麻木不适或疼痛,时下肢过电感,肢体无力瘫

痪,主要治疗措施为大剂量激素、维生素,避免感染。预防的关键是严格设野,避免脊髓受量超过 40Gy/20 次/4 周。

放射性心脏损伤

放疗之后的一系列心血管并发症的统称。主要包含心率失常、心包炎、心绞痛、心肌梗死、无症状心肌缺血等。目前临床上处理放射性心脏损伤仍无特异有效的治疗方法,治疗原则主要是减少放射性心脏损伤的危险因素,如吸烟、肥胖、高血糖;以及抗炎、抗血栓及营养心肌治疗。

由于放疗技术的改进和经验积累,放射性损伤已越来越少,但放疗并发症仍然很难避免,甚至有些食管癌患者死于并发症,因此我们可以通过了解食管癌放疗治疗的并发症,及时有效地采取相应措施,减少并发症发生,减轻患者的痛苦。

(作者:吴建东 福建医科大学附属第一医院 放疗中心 主管技师)

洪金省 福建医科大学附属第一医院 放疗中心 主任医师)

睡不着 怎么办

有一种痛,叫今夜无眠。

据世界卫生组织统计,全球约有三分之一的人患有不同程度的睡眠障碍。

什么是睡眠障碍

睡眠障碍是指睡眠质量、时间或节律出现异常,导致睡眠不足或睡眠过多,影响日常生活和健康的一种疾病。

睡眠障碍主要有哪些表现

- 入睡困难:指就寝后 30 分钟还不能入睡。
- 早醒:比预期的起床时间早,并且无法再次入睡。
- 睡眠维持困难:在夜间频繁醒来(整夜觉醒次数 ≥ 2 次),要很久才能再入睡或难以重新入睡,导致睡眠中断。
- 睡眠质量下降和总睡眠时间减少(< 6 小时)。
- 日间功能障碍:白天精神萎靡、困倦、注意力不集中、记忆力减退、头晕、易激惹等。

为什么出现睡眠障碍

导致失眠的原因很多,常见的有:

- 心理因素:焦虑、抑郁等

心理问题易导致睡眠障碍。

2. 病理因素:某些疾病如不宁腿综合征、甲状腺功能亢进、帕金森病等都合并睡眠障碍。

3. 药物因素:某些药物如中枢兴奋药、抗精神病药物、抗癫痫药物等都可能影响睡眠。

4. 环境因素:噪音、光线、温度等都可能影响睡眠。

5. 生活方式:不规律的作息,过度饮酒、吸烟、咖啡因摄入等可导致睡眠障碍。

睡眠障碍的危害有哪些

身体健康:可能导致身体疲劳、注意力不集中、头痛、肌肉酸痛、免疫功能下降等问题,长期睡眠障碍可能增加患高血压、中风、糖尿病、肥胖等疾病的风险。

心理健康:可能导致情绪波动、焦虑、抑郁等,长期睡眠不足还可能增加患精神疾病的风险。

工作和学习:导致注意力不集中、记忆力下降、创造力受损等问题,严重影响工作和学习效率。

生活质量:可能导致生活质量下降,兴趣爱好和休闲时间缺

失,社交能力下降等。

改善睡眠有何生活妙招

- 保持规律的作息时间:尽量每天在相同的时间上床睡觉和起床,有助于调整身体的生物钟。
- 创造良好的睡眠环境:保持卧室安静、黑暗和凉爽,使用舒适的枕头跟床垫,在睡前半个小时停止手机、iPad 或电视等电子设备使用。
- 避免不良因素:尽量避免在临睡前咖啡因、尼古丁和酒精的摄入,避免在睡前过度进食和饮水,以免胃部不适或频繁夜尿。
- 进行放松活动:在睡前进行阅读、瑜伽或听轻音乐,有助于减压。或者洗个热水澡、进行冥想,使身体和大脑放松。
- 增加白天的活动量:保持足够的运动和户外活动,有助于提高晚上的睡眠质量,应避免夜间运动引起的大脑过度兴奋。
- 避免午睡过长:建议白天不午睡或控制午睡时间在 30 分

钟以内。

7. 尝试芳香疗法:使用一些有助于放松和促进睡眠的芳香精油,如薰衣草、柠檬或檀香等,通过香气帮助改善睡眠质量。

睡眠障碍如何治疗

如果睡眠问题持续存在或严重影响生活质量,建议及时寻求专业医生进行治疗。

1. 心理治疗:通过改变患者的思维和行为方式,来改善睡眠质量,如认知疗法、认知行为疗法(CBT-I)、催眠疗法等。

2. 物理治疗:目前常用的有经颅磁疗法、生物反馈治疗及光照疗法等。

3. 药物治疗:根据病情,在医生的指导下使用苯二氮草类如地西泮、劳拉西泮等,非苯二氮草类如佐匹克隆或抗精神病药喹硫平、奥氮平等药物治疗。如果合并焦虑、抑郁等心理疾病,还可以配合抗焦虑抑郁药物治疗。

(作者:李韩韩 莆田市慈康医院 一病区 主管护师)