

无法承受之痛——癌症疼痛

“我不怕死,只希望能够活得舒服一点,不要让我那么痛。”这是很多癌性疼痛(癌痛)患者的真实心声。癌痛是一种肿瘤患者无法承受之痛,约80%的肿瘤患者在疾病诊治过程中会出现癌痛,其中1/3为重度疼痛。

缓解疼痛是提高肿瘤患者生命质量的关键。

肿瘤患者为什么会出现疼痛

疼痛指的是与一种实际的或潜在的组织损伤有关的令人不愉快的感觉或情感体验。由恶性肿瘤疾病或治疗引起的相关疼痛,称为癌痛。引起癌痛的原因较为复杂,大致可以分为三类:

(1)肿瘤的相关性疼痛:80%以上的患者主要是由于肿瘤直接浸润引起疼痛,如肿瘤压迫局部组织、肿瘤侵犯神经、肿瘤转移到骨或内脏器官等;

(2)抗肿瘤治疗相关性疼痛:这类疼痛常见于手术后伤口痛,肿瘤放化疗引起的疼痛,比如放射性黏膜炎、化疗引起的相关性周围神经疼痛等。

(3)其他非肿瘤因素的疼痛:由于患者有其他合并症、并

发症以及社会心理因素所致的疼痛。如患者既往有偏头痛、痛风、带状疱疹等。

什么是疼痛评估

为了使疼痛能够量化,以便临床更好地处理疼痛,我们需要借助相应的工具进行疼痛评估。常见疼痛评估工具有以下几种:

(1)疼痛程度分级法(VRS法):该评估法是根据患者的主诉,将疼痛程度分为无痛、轻、中、重度疼痛。具体见下表所示:

等级	疼痛程度
0级	无痛
I级(轻度)	虽有疼痛但可以忍受,能正常生活,睡眠不受干扰
II级(中度)	疼痛明显,尚能忍受,睡眠受到干扰
III级(重度)	疼痛剧烈,不能忍受,睡眠严重受到干扰

(2)数字评分量表(NRS):由0~10共11个数字组成。0表示无痛,10表示剧痛。数字越小就表示疼痛越小,数字越大表示疼痛越剧烈。患者从0到10这11个数字中选择一个数字表示

疼痛情况。其中1~3为轻度疼痛,4~6为中度疼痛,7~10为重度疼痛。NRS量表适用于清醒且对数字有理解能力的8岁以上的孩子和成人。

(3)脸谱疼痛评估量表(FPS-R):对于NRS评分量表不能掌握的患者可以选择脸谱评估量表,脸谱评估量表是由6张不同的脸谱组成,每张脸谱还有相应的数值方便记录疼痛评分。脸谱评估量表不仅适用于对数字评估量表不理解的成人,也适用于5岁~12岁的孩子。

癌痛药物治疗的基本原则

为合理地进行镇痛治疗,WHO制定了癌痛治疗5项基本原则:

(1)口服给药:口服给药无

创、方便、安全、经济,是首选的给药方式。

(2)按阶梯给药:可以理解为按疼痛的轻、中、重程度选用相应药物及给药方案。治疗轻度疼痛,临床上常选用非甾体抗炎镇痛药;中度疼痛多选用弱阿片类药物;重度疼痛主要选用强阿片类药物。

(3)按时给药:在治疗癌痛用药上,不是根据“什么时候痛什么时候吃药”,而是按照所用药物有效作用时间给药,所以不管有没有疼痛,都必须按时服药。

(4)个性化给药:因个体存在差异,使用阿片类药物,从小剂量开始逐步增加至能有效缓解疼痛同时无明显不良反应的理想剂量为止。临床上,吗啡的应用没有用量上的限制,患者需要口服多大的剂量才能达到满意的镇痛效果,就有权服用多大剂量。

(5)注意具体细节:对使用止痛药的患者,应注意监护,密切观察疼痛缓解程度和身体反应,及时采取必要措施,减少药物的不良反应,提高镇痛治疗效果。

(作者:谢莉 福建省立医院 肿瘤内科 副主任护师)

胃癌放疗期间的营养与生活质量

胃癌是一种常见的恶性肿瘤,放疗是治疗胃癌的一种重要手段,放疗期间的营养与生活质量成了一个备受关注的问题。

胃癌放疗期间,由于放射线对肿瘤组织进行破坏,可能导致胃部不适、恶心、呕吐等症状。这些症状会影响患者的食欲和消化功能,从而导致营养摄入不足。此外,放疗过程中还可能出现口腔和咽喉疼痛、食管炎等并发症,进一步影响患者的进食和营养状况。由此可见,患者营养状况极大程度影响着患者的预后和生存质量,因此,胃癌放疗期间需要特别关注患者的营养状况,采取有效的营养支持措施。

对于胃癌放疗期间的患者,合理的饮食搭配非常重要。患者应选择高蛋白、高热量、低脂肪、易消化的食物,如鱼、肉、蛋、豆类等。同时,多吃新鲜蔬菜和水果,以补充维生素和矿物质。此外,患者还应避免辛辣刺激性食物和饮品,以免加重口腔和咽喉疼痛。对于无法进食或进食不足的患者,可以考虑鼻饲或静

脉营养补充。

除了饮食营养外,胃癌放疗期间的患者还需要注意一些生活调理措施。例如,保持口腔清洁,定期刷牙、漱口,以预防口腔感染。同时,注意保暖,避免感冒和呼吸道感染。对于疼痛和不适感,可以适当使用止痛药和抗焦虑药物,以减轻患者的痛苦。此外,患者还应保持良好的心态和情绪状态,积极配合治疗,树立战胜疾病的信心。

中医药治疗在胃癌放疗期间也有一定的应用价值。根据患者的具体情况,中医专家可以制定个体化的治疗方案,采用中药汤剂、中成药等多种治疗手段。中医药治疗可以通过调节人体内部环境,增强机体免疫力,缓解放疗带来的不良反应。同时,中医药治疗还可以改善患者的营养状况和生活质量。

为了提高胃癌放疗期间患者的生活质量,还需要注意以下几点:

1.关注患者的心理需求:放疗期间患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题,这会影响生活质

量。医护人员应关注患者的心理需求,提供心理支持和安慰。同时,鼓励患者积极参与社交活动,与家人和朋友保持联系,以缓解心理压力。

2.定期评估患者状况:医护人员应定期评估患者的营养状况、病情状况和治疗反应情况。根据评估结果制定个体化的治疗方案,调整营养支持和药物治疗等措施。这有助于提高治疗效果和生活质量。

3.提供全面的护理支持:医护人员应提供全面的护理支持,包括饮食指导、口腔护理、疼痛管理等方面的指导。同时,与患者建立良好的沟通关系,了解患者的需求和困难,帮助患者解决问题。

4.鼓励患者积极参与治疗:医护人员应鼓励患者积极参与治疗,树立战胜疾病的信心。同时,向患者介绍治疗过程和注意事项,使患者对治疗有正确的认识和理解。这有助于提高患者的治疗依从性和治疗效果。

总之,胃癌放疗期间的营养与生活质量是一个重要的问

题。通过合理的饮食搭配、生活调理和中医药治疗等措施的综合运用,可以有效地改善患者的营养状况和生活质量。同时,医护人员应关注患者的心理需求和病情状况,提供全面的护理支持。通过医患双方的共同努力,让患者顺利度过放疗期,提高治疗效果和生活质量。

此外,对于晚期胃癌患者来说,营养与生活质量的问题更加突出。晚期胃癌患者常出现食欲不振、消瘦、乏力等症状,且营养状况和生活质量也相对较差。此时,除了常规的放疗和化疗外,在保证营养支持的基础上,采取免疫治疗、靶向治疗等治疗方法,进一步提高疗效,从而延长患者的生存期及改善患者的生存质量。同时,医护人员和家属应关注患者的心理需求和情感支持,帮助他们克服恐惧和焦虑,增强信心,提高抗癌的勇气和毅力,以获得最佳的治疗效果和生活质量。

(作者:董锋 福建医科大学附属第一医院 放疗科 副主任医师)