

# 食管癌放疗后 我该怎么办

食管癌放疗是一种常用的治疗方法,利用放射线杀死癌细胞,抑制肿瘤的生长和扩散。然而,放疗也会对正常细胞造成伤害,从而引发一系列的副作用。以下是食管癌放疗的常见副作用及其应对方法。

## 食管癌放疗的常见副作用

**1. 口腔和咽喉疼痛:**放疗过程中,口腔和咽喉的黏膜受到辐射损伤,容易引起疼痛、口腔溃疡等症状。为了减轻口腔和咽喉疼痛,患者可以选用适当的漱口水、口腔护理用品,保持口腔清洁。同时,避免刺激性食物和饮料,如辛辣、酸甜等。疼痛严重时遵医嘱使用止痛药。

**2. 恶心和呕吐:**放疗过程中,患者可能会出现恶心、呕吐等症状,尤其是在治疗的前几周内。建议患者在放疗前2小时内避免进食,以减少胃肠道刺激。放疗后休息一段时间再进食,逐渐增加食量。同时避免油腻、辛辣等刺激性食物。若症状严重,可以遵医嘱使用止吐药。

**3. 疲劳:**放疗过程中,患者

可能会感到疲劳无力,这是因为辐射影响了身体的能量代谢。患者应保持良好的作息,保证充足的睡眠。适当进行轻度运动,如散步、太极等。同时保持良好的饮食习惯,增加营养摄入。

**4. 食管炎:**放疗过程中,食管黏膜受到辐射损伤,容易引起食管炎,出现吞咽疼痛、胸骨后疼痛等症状。患者应避免进食过硬、过热、过冷等刺激性食物和饮料。同时避免暴饮暴食,尽量少吃多餐。若症状严重,可以遵医嘱使用药物治疗。

**5. 皮肤反应:**放疗部位的皮肤可能会变得干燥、发红、瘙痒,严重时会出现水泡、破溃等症状。患者应避免照射部位皮肤受到日晒、摩擦等刺激,也可以通过使用相关放射性皮肤防护剂加以预防。保持皮肤清洁干燥,避免使用化妆品。若出现皮肤瘙痒、发红等症状,可以遵医嘱使用抗过敏药物。

除了以上副作用,食管癌放疗还可能引起其他并发症,如放射性肺炎、心脏疾病等。这些并发症的发生率较低,但一旦出现需要及时就医治疗。

## 食管癌放疗副作用的应对方法

**1. 中医药治疗:**根据患者的具体情况,选用适当的中药进行治疗,以减轻放疗副作用。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。在放疗期间,患者可以根据自己的具体情况,选用适当的中药进行治疗。对于口腔和咽喉疼痛,中医药治疗可以采用清热解毒、润燥生津的药物,如金银花、连翘、麦冬等,帮助缓解疼痛和口腔溃疡。对于恶心呕吐症状,中医药治疗可以采用和胃降逆、止呕止吐的药物,如姜半夏、旋覆花等,改善胃肠道功能,缓解恶心呕吐的症状。

**2. 营养支持:**放疗期间患者容易出现口腔和咽喉疼痛、恶心呕吐等症状,影响进食和消化吸

收。因此,应保持良好的饮食习惯,选择软烂易消化的食物,避免刺激性食物和饮料。同时,增加营养摄入,提高身体免疫力。

**3. 心理支持:**放疗过程中患者可能会出现焦虑、恐惧等情绪问题。因此,心理支持非常重要。医护人员应关注患者的心理需求,提供安慰和支持。同时可以寻求心理医生的帮助,更好地应对治疗过程。

此外,为了减轻食管癌放疗的副作用,患者在治疗过程中还应保持积极的心态,遵循医生的建议。医护人员也应关注患者的病情变化和心理需求,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,提高治疗成功率和生活质量。

总之,食管癌放疗的副作用虽然不可避免,但可以通过适当的应对方法减轻患者的痛苦。患者应在放疗期间密切关注自己的身体状况,及时与医护人员沟通病情变化和治疗反应情况,根据不同的副作用类型选用不同的应对方法,并采取多种方法相结合的综合护理措施,最大程度地降低食管癌放疗的毒副作用,帮助患者更好地康复。同时强调医患之间的沟通交流和协作,建立良好的医患关系对提高治疗效果和生活质量至关重要。

(作者:董锋 福建医科大学附属第一医院 放疗科 副主任医师)

# 从医院看病回家后 如何做好消毒

医院感染是指住院病人在医院内获得的感染,包括在住院期间发生的感染和在医院内获得出院后发生的感染,但不包括入院前已开始或者入院时已处于潜伏期的感染。医院感染的对象包括住院病人、医院工作人员、门急诊就诊病人、探视者和病人家属等,这些人在医院的区域里获得感染性疾病均可以称为医院感染。

## 医院里会通过哪些途径发生交叉感染

**1. 接触传播:**当一个感染者与另一个没有感染的人接触时,如果后者没有采取适当的防护措施,例如戴口罩、勤洗手等,就有可能通过接触感染者的体液、呼吸道飞沫、接触被污染的环境表面等方式被传染。

**2. 空气传播:**主要为飞沫传播,感染源排出的飞沫液滴较大,在空气中悬浮的时间短,易感宿主在1m内可能发生感染,或者感染源排出的飞沫在降落前,表层水分蒸发,形成含有病原微生物的飞沫核,能长时间地

游动,长距离传播。当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,会产生含有病原体的飞沫。特别是在封闭、拥挤的环境中,飞沫传播的风险更高。

**3. 消化道传播:**病原体可以通过食物、水、接触被污染的表面等方式进入人体消化道,导致感染。如果食物或水中含有病原体,或者手接触到被污染的物品后再接触食物或水,就有可能发生消化道传播。

**4. 生物媒介传播:**若医院有动物、昆虫等,能携带病原微生物,作为人类传播的中间宿主,如蚊子传播乙型脑炎、疟疾等。

**5. 血液传播:**血液传播通常发生在医疗环境中,例如注射针头、手术器械等被病原体污染,或者输血时使用了含有病原体的血液。此外,共用注射器、剃须刀等个人物品也可能导致血液传播。

## 从医院回家后如何做好居家消毒

尤其是家里有体抗力较弱的老人或儿童,从医院看病回家

后,应加强做好预防交叉感染措施,有效地降低病毒和细菌的传播风险,保护自己和家人的健康。

### 1. 保持室内空气流通

回家后先打开窗户,让室内空气流通。这是因为病毒和细菌在封闭环境中更容易繁殖。空气流通,可以降低病毒在室内的存活率。

### 2. 个人物品消毒

从医院带回家的个人物品,如钱包、手机、钥匙等,都可能沾染病菌。建议使用酒精棉片或消毒湿巾对这些物品进行擦拭消毒。

### 3. 衣物及时清洗

在看完病回家后,应立即将医院的衣物进行清洗。即使衣物没有明显的污渍,也需要进行清洗,去除可能存在的病毒和细菌。洗涤时,可选择高温洗涤或者加入衣物消毒液。

### 4. 手机、钥匙等随身物品消毒

我们忽视手机、钥匙等随身物品,但它们实际上是细菌和病毒的重要传播媒介。可以使用酒精棉片或消毒湿巾对它们进行擦拭消毒,定期使用75%的医

用酒精擦拭手机屏幕,可以有效杀死细菌和病毒。

### 5. 洗手的重要性

洗手是预防交叉感染最基本最重要的方法。回家后务必用肥皂和流动的水洗手至少20秒。如果没有水源,可以使用酒精含量至少60%的洗手液进行手部清洁。

### 6. 家庭物品表面清洁与消毒

家里的各种物品表面,如桌子、椅子、门把手等,也可能成为细菌和病毒的传播源。应定期对这些表面进行清洁和消毒,消毒时应确保通风良好,避免消毒剂的气味滞留。

(作者:陈周 福建中医药大学附属人民医院 医务处 助理研究员)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师