



# 癌症骨转移 怎么办

□本报记者 刘伟芳

恶性肿瘤容易发生转移,而骨骼正是转移最高发的部位之一,仅次于肺和肝。

晚期转移性骨肿瘤会令患者疼痛难忍,痛苦不堪,对患者及其家庭都是巨大的折磨。

肿瘤患者发生骨转移,是不是意味着没救了?有哪些缓解疼痛的好方法?

10月23日,我们邀请到了福建省肿瘤医院骨软组织肿瘤外科学科带头人、主任医师、博士生导师林飞跃,医师郑志华,副主任护师、护士长刘爱琴做客《大医生开讲》直播间,分享骨转移瘤的治疗知识。

截至发稿前,本场直播全网观看量超33万人次。



上确实有部分肿瘤更容易出现骨转移,又称之为“亲骨性”肿瘤,比如乳腺癌、肺癌、前列腺癌、肾癌、甲状腺癌等。

垫子,或者用合适的枕头支撑身体,也能适度减轻疼痛。

当然,心理支持也必不可少。家人的关爱和鼓励,能让患者心情舒畅,对疼痛的耐受也会增强。

病情较为严重,但并非判死刑或等死,通过骨肿瘤专业医师的仔细评估、与多学科诊疗(MDT)团队、制定周密的综合治疗计划,部分肿瘤病人是有希望获得较好的疗效的。”

郑志华医师介绍,比如乳腺癌骨转移患者的中位生存时间大约是5年,很多患者可以实现10年,甚至长期带瘤生存。而前列腺癌、肾癌、甲状腺癌发生骨转移后,如果及时治疗,生存时间也可能达到数年或者更久。

林飞跃主任曾接诊过一位患者,肾癌骨盆转移手术后8年仍然带瘤生存,且行动自如。虽然恶性肿瘤发生骨转移在肿瘤分期上属中晚期,但能否长时间生存受多种因素影响:

原发瘤是否懒癌,自然病程进展缓慢,比如乳腺癌、甲状腺癌等;原发瘤是否具有有效的治疗手段;是否有良好的乐观心态起到积极的效果。

## 02 别忍 骨转移疼痛的缓解办法有很多

疼痛是骨转移瘤最常见也往往是最早出现的症状,90%以上的骨转移患者会有疼痛症状,也困扰很多患者。“其实,临床上有不少办法可以缓解,不要忍。”郑志华医师强调。

## 03 发生骨转移瘤 要防止病理性骨折

患上骨转移瘤,一定要防止病理性骨折。刘爱琴护士长表示,可以从以下几个方面入手:

动作要轻缓,避免突然的翻身、弯腰或者大幅度的动作。

对于容易发生骨折的部位,如脊椎、股骨这些承重骨,要避免长时间的站立或者行走。可以使用辅助器具来加强保护,如使用拐杖、支具或者护具等,给脆弱的骨头撑起一把“保护伞”。

增加营养,多吃富含钙和蛋白质的食物,为骨头提供足够的“建筑材料”,让骨头更结实。同时,可以在医生的建议下适当补充钙剂和维生素D,促进钙的吸收。

密切观察身体的变化。如果出现疼痛加重、局部肿胀或者活动受限等情况,要尽早就医,以便及时采取措施。



刘爱琴

因此,盲目选择过度医疗或过早放弃治疗都是错误的。发生骨转移要积极面对,及早干预,防止骨相关事件发生;发生骨相关事件也需积极治疗,提高生活质量,延长生存时间。

作为国家肿瘤区域医疗中心,福建省肿瘤医院成立了涵盖肿瘤内科、放射治疗科、病理诊断科、肿瘤外科、介入治疗科、放射诊断科等学科的骨与软组织疾病MDT团队,同时骨软组织肿瘤外科还牵头成立了专门针对骨转移瘤的MDT团队。这些MDT团队可以给骨转移患者提供最合理的建议和最优选的治疗。



郑志华

①有专门的止痛药物。医生会根据疼痛程度选择合适的药物,一般从小剂量开始,逐步调整,让患者在尽可能少的副作用下缓解疼痛。

②放疗。通过射线杀死肿瘤细胞,缩小肿瘤体积,从而缓解疼痛。

③手术治疗。如果疼痛是因为骨折或者肿瘤压迫神经等情况引起的,通过手术修复,可以迅速缓解疼痛。

④介入治疗。通过向疼痛部位注射药物或者进行神经阻滞等方法,阻止疼痛信号的传递。

此外,“患者还可以通过调整姿势和体位,分散注意力,如通过听歌、看节目、聊天等方式缓解疼痛。”刘爱琴护士长表示,保证充分的休息,在疼痛的部位垫上柔软的

## 01 乳腺癌、肺癌 最易发生骨转移

“骨转移瘤是指骨外组织或器官的恶性肿瘤,如癌、肉瘤或其它恶性病变转移到骨组织形成的继发性肿瘤,其发病率是原发性恶性肿瘤的35~40倍。”

林飞跃主任介绍,肿瘤骨转移在恶性肿瘤患者中十分常见。在恶性肿瘤的转移事件中,骨转移仅次于肺转移和肝转移,在所有转移瘤中占第三位。全身骨头中,脊柱包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎,是骨转移最多见的部位。

临床上甚至有不少患者是发生骨转移瘤后,才发现原发肿瘤。

林飞跃主任分享了一个刚接诊的案例:患者50多岁,坐卧铺从外地回福建老家,从上铺下来时他略用力撑了一下身体,没想到上肢就无法动弹了。

后在当地医院检查发现是肱骨骨折,考虑骨肿瘤,转到省肿瘤医院,林飞跃团队抽丝剥茧地寻找病因,最后发现肺癌骨转移。

林飞跃主任表示,所有的恶性肿瘤都能够发生骨转移。但临床

## 04 骨转移不等于没救 MDT带来更多希望

在很多患者及其家属的认知里,得了骨转移瘤就没救了。但专家们并不认同。

“肿瘤发生骨转移,确实代表



扫描二维码,加入卫生报肿瘤健康交流群,一起来问医生

### 活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建省肿瘤医院

特别鸣谢:大福盛荟健康餐食