

多学科综合治疗肿瘤 或能绝处逢生

患者老李(化名)于2023年2月出现腰部酸痛,在外院予针灸、推拿、理疗等治疗后,症状未见明显缓解,后来我院骨科就诊。

查腰椎磁共振,共发现腰2椎体肿物、病理性压缩性骨折、神经受压。需要立即进行手术,术后病理提示椎体恶性肿瘤,具有上皮、间叶组织分化的肿瘤成分。然而,术后很快再出现腰痛,并出现了下肢无力,病情进展快,数日后出现下肢截瘫,复查发现肿瘤复发,并出现了肺部转移病灶。患者诊断困难,辗转北京、上海多家医院,椎体恶性肿瘤仍无法具体分型;病情进展迅速,术后很快出现肿瘤复发,并出现下肢截瘫、肿瘤肺部转移,无法再行手术,家属万分焦急,不知何去何从……

患者经多学科会诊后转入肿瘤内科,结合患者病情特点,采用针对腰椎复发病灶行急诊放疗,放疗后行化疗联合免疫治疗,其间配合康复治疗,后患者

下肢肌力逐渐恢复,目前能够拄拐行走,腰椎复发病灶较前明显缩小,肺部转移病灶较前明显缩小、消失。

什么是肿瘤多学科综合治疗

肿瘤疾病复杂,肿瘤诊断、治疗、康复各个阶段涉及多个学科领域,如外科、内科、放疗科、生物治疗科、介入科、影像科、病理科、康复科、营养科、心理科等。肿瘤治疗手段包括手术治疗、放射治疗、介入治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医中药治疗等等。肿瘤多学科综合治疗,不是各种治疗手段的简单叠加或随意轮番应用,而是应该综合考虑患者的肿瘤生物学特征、社会因素(经济条件、家庭支持等)、心理因素等,有计划、合理地应用现有的多学科治疗手段,以期最大限度地提高疗效,降低毒副反应,改善患者的生活质量。

恶性肿瘤常见治疗模式有哪些

①早中期、可手术的,先行手术,术后根据病理结果决定是

否需补充其他治疗。如早中期乳腺癌,先行手术,术后根据病理情况(肿瘤大小、淋巴结、ER、PR、HER-2)决定是否需要补充化疗、放疗、靶向治疗、内分泌治疗。

②中期或局部晚期、可手术的,先行放疗或化疗,后行手术,根据术后病理结果决定是否需要术后继续治疗。如可手术的局部晚期食管癌、直肠癌,先行新辅助放疗,后行手术,根据术后病理决定是否补充其他治疗,如免疫治疗或化疗。

③局部晚期、不可手术的,行同步放化疗。如不可手术切除的局部晚期非小细胞肺癌,先

行同步放化疗,后行免疫巩固治疗。

④晚期的,以全身药物治疗为主,有时需要在合适的时机采用局部治疗手段。如无症状的非小细胞肺癌脑转移,先行全身药物治疗(驱动基因阴性:化疗+免疫治疗;驱动基因阳性:靶向治疗),待脑转移有症状、颅内进展时再考虑采用局部治疗手段,如放疗或手术。

⑤其他类型,如碰到肿瘤急症需要放疗的,先行急诊放疗,再行后续治疗。如广泛期小细胞肺癌,出现椎体转移、脊髓压迫症,先行急诊放疗控制压迫症状,再行化疗联合免疫治疗。

针对肿瘤的治疗,单一的治疗手段疗效往往有限,需要肿瘤的多学科综合治疗,当然也不能千篇一律,需要综合考虑肿瘤及患者的具体特点,如肿瘤的病理类型、分期、基因状态、免疫状态以及患者的一般状态等,选择一种适合患者的治疗模式让患者受益才是最重要的。

(作者:蒋桂成 福州大学附属省立医院 肿瘤内科 副主任医师)

科学应对孕期便秘

在妊娠的旅途中,很多孕妇都面临着一个“隐秘挑战”——便秘。怀孕期间,约有40%的孕妇遭受便秘困扰,这不仅影响到她们的生活质量,还可能带来一系列身体不适。本文将为孕妇提供科学、实用的方法,帮助她们有效应对孕期便秘问题,优雅度过这一特殊时期。

孕期便秘的成因

首先,孕期的生理变化是导致便秘的主要原因。随着激素水平的变化,孕激素会放松肠道平滑肌,减缓肠道蠕动;子宫随胎儿的生长逐渐增大,压迫肠道,也会使得排便变得困难。此外,许多孕妇在怀孕期间的饮食习惯和生活方式也会发生变化,往往摄入的纤维素不足,加之运动量减少,肠道功能受到影响,更易引起便秘。心理因素亦不可忽视,孕期的焦虑和紧张情绪,可能导致肠道功能的失调,加重便秘的情况。

孕期便秘的危害

便秘对孕妇本人而言,可导致腹胀、腹痛、痔疮等不适,严重时还可能引发肠道疾病。而对

胎儿的影响同样不容小觑,便秘严重时,可能会影响母体对营养的吸收进而影响胎儿的发育,甚至增加早产的风险。

科学应对孕期便秘的方法

为有效应对孕期便秘,孕妇可以从以下几个方面入手:

1. 饮食调整:①增加富含膳食纤维的食物,膳食纤维能够促进肠道蠕动,增加大便的体积和软度。水果(血糖高的孕妇要咨询营养门诊再适量选择):如苹果、梨、香蕉、奇异果、蓝莓等。它们不仅富含纤维,还含有维生素和水分。蔬菜:选择深色绿叶蔬菜,如菠菜、苋菜、西兰花、胡萝卜等。同时可以考虑吃一些豆类,如豌豆、扁豆,增加纤维摄入。最好每天摄入400克以上的蔬菜,尽量选择不同种类的蔬菜,可以将这一量分配到三餐中,例如每餐摄入100~150克的蔬菜,并且可以在加餐时增加一些生蔬菜沙拉。尽量保持蔬菜的新鲜和原汁原味,减少过多的油炸或加工。全谷类:如全麦面包、燕麦、糙米、玉米等。相比精制粮食,它们含有更高的纤维。

②保持充足的水分,水分可以帮助软化大便,促进肠道蠕动。每天至少喝8杯水(约2升),可根据身体状况适当调整。可以喝一些清汤(避免高汤)或自制果汁(避免含糖过高的商业果汁)。③避免刺激性食物,有些食物可能会加重便秘症状,孕妇应尽量避免。辛辣食物:如辣椒、香料等,可能刺激消化系统。油腻食物:如油炸食物、高脂肪食物(如快餐、零食等)。精制糖和白面食品:如糖果、蛋糕、白面包等,它们含有的纤维素非常少。

2. 适量运动:选择适合孕妇的轻度运动,如散步、孕妇瑜伽等,强调运动对缓解便秘的积极作用,帮助增强肠道的自然蠕动。

3. 建立良好的排便习惯:定时排便,避免在厌恶感强烈的环境中忍便,保持轻松的状态,控制用力程度,减少便秘的发生。

4. 心理调适:采取冥想、深呼吸等方法缓解焦虑和紧张,保持积极乐观的心态,有助于自然

恢复肠道功能。

5. 必要时的医疗干预:在医生指导下,可以使用膳食纤维补充剂、软便剂等,这些药物能增加大便体积、软化大便,促进肠道蠕动,减轻排便时的痛苦。若便秘情况严重,一定要及时就医,避免自行乱用药。

预防孕期便秘的小贴士

在积极应对的同时,孕妇还应采取一些预防措施,确保营养均衡,尤其是多摄入富含膳食纤维的食物;合理安排生活作息,保持充足的睡眠和休息,避免过度劳累;定期参加产检,及时了解自身和胎儿的健康状况,预防并发症的发生。

通过本文,我们回顾了孕期便秘的成因、危害及科学应对方法。希望孕妇们能够积极采取措施,预防和缓解便秘的问题,期待大家能够轻松愉快地度过这个特殊的孕期。同时,温馨提醒孕妇,在这一过程中保持耐心,并积极配合医生的治疗建议,共同迎接新生命的到来。

(作者:王雪春 福建省妇幼保健院 产科 主治医师)