

# 乳腺癌术后患肢功能锻炼的重要性

□ 刘巧玲

在乳腺癌手术后,病人的上肢通常会

出现功能性的问题, 这些问题主要体

现在腋下淋巴肿胀、肩部活动范围的限制、肌肉力量的减弱以及在运动后迅速感到疲惫和精细运动的功能受损。

一、为什么乳腺癌手术后需要做功能锻炼?

在乳腺癌手术后,病人需要进行功能性锻炼, 这样可以避免上肢关节功能受到影响,防止腋窝周围形成疤痕挛缩,预防淋巴水肿的发生,提升肌肉力量,同时也能缓解紧张和疼痛。为防止手术后出现副作用, 我们需要激励病人主动参与对侧上肢的功能训练。然而,我们必须选择合适的锻炼时间,不能过早或过晚,严格遵循逐步提升的原则。如果过早地进行肩部运动,可能会妨碍伤口的愈合,而如果运动时间过晚, 可能会妨碍上肢功能的修复。如果在手术之初就停止对受伤部位的运动, 那么有可能导致受伤一边的上肢出现血栓, 这种情况下, 生命就有可能受到威胁。在手术结束的 24 小时内, 我们需要尽量保持卧床休息, 并在手

臂底部放置一个枕头,以确保胸部与上臂的高度一致。此外,手术结束后的第一天,我们还需要对相关的关节进行功能性的锻炼。

二、患肢功能锻炼原则

预防过度疲劳。我们应该逐步推进,适度停止,以避免意外的拉伤。对于特殊情况的病人,应适当减少或者延长锻炼的时间。

三、术后患肢功能锻炼的步骤

在手术后的 1-3 天内,病人的上臂会被胸带牢牢地固定住, 在此期间,他们只需要活动手指、掌、腕和肘部,如握拳、伸手、以及腕和肘的弯曲和旋转等, 这样可以有效地帮助血液顺利流通。在手术后的 4-6 天,我们会解除胸带,然后让病人的上臂自由活动,接着用胸带对胸部进行持续的包扎。将上臂放在胸前进行内收和内旋的动作,避免向外展开。在手术后的 7-10 天,患者可以在家属或者自己的健康手的协助下,支撑病臂和肘关节,让病侧的手放在另一侧的肩膀上,或者去触摸另一侧

的耳朵。此时,患者肩关节的活动范围大概是 60-90 度。在手术后的 11-17 天,患者可以自己用健康的手支撑肘部,将手放在颈部后面, 逐渐向健康的一侧移动,直到触摸到健康的一侧耳朵,并在适当的时候抬起头来挺胸, 这时候的肩关节活动范围大约是 160 度。在手术后的 3-4 周,开始扩大肩部的活动区域,并进行抬起受伤一侧的上肢的锻炼。将进度刻度在墙上标记, 并通过扶住墙体的方式进行锻炼。当所有的运动都达到了与健康状态接近的程度, 就可以降低运动的时长和频率。尽管病人的身体功能已经基本恢复, 但每天都需要进行适度的手臂运动训练。

四、出院后的功能锻炼

我们建议进行的功能性训练至少需要 6 个月, 而且最初的三个月是至关重要的。在病人出院之后,需要按照医生的建议执行功能性锻炼方案。尽可能减少在病人的一侧进行血压测量、抽血、静脉注射和提重等操作, 一侧不应承受超过 5 公斤的负重,以防止对其功能的影响,防

止皮肤受损和感染,并避免被蚊虫叮咬等。在出院之后, 患者可以再次进行上述各种训练, 尤其是那些扶着墙抬高上半身的动作, 这样可以逐步让上肢和肩部的运动范围回归正常。

五、注意事项

我们建议将功能训练的持久期限至少保证 6 个月, 其中最初的 3 个月显得至关重要。要避免对受伤的一侧进行血压检查、抽血、注射药品、搬运重物等操作, 受伤的一侧的负荷应控制在 5 公斤以下, 以防对受伤的一侧的功能训练产生影响。在出院之后, 可以再次进行上述的各种训练,尤其是爬墙的练习,当然,患者还可以进行上肢的旋转和后伸等动作。另外, 如果对日常锻炼感到厌烦, 也可以选择扫地、洗碗、晒衣服、擦窗户等方式来替代, 这样也能实现锻炼的目标。

总之,在乳腺癌术后,需强化患肢功能锻炼, 我们需要坚信长期患肢功能训练可优化治疗效果。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院肿瘤一区)

## 宫颈癌晚期的治疗可行性分析

□ 陆国华

宫颈癌属于常见的女性生殖系统恶性肿瘤, 经有关调查研究资料显示宫颈癌每年新增患者数量高达 50 万, 针对宫颈癌所采取的治疗措施以手术为主, 辅

以放射治疗和化疗, 大多早期宫颈癌患者可达到长期生存的目的, 但是对于复发转移性宫颈癌患者以及宫颈癌晚期患者, 因癌细胞发生全身性转移, 不适合采取手术治疗方式, 目前也无控制癌细胞扩散的有效药物和方法, 很多患者都存在疑问, 那就是宫颈癌晚期可以治好吗? 下文针对此问题作出具体解释。

一、宫颈癌表现症状

宫颈癌的临床表现主要有三个, 分别为阴道排液、阴道流血以及病变, 其中阴道流血以及流血量会受到病情严重程度的影响, 举例说明患病时间越短、病灶越小, 病原体对于宫颈内血管侵蚀时间越短则出血量越少, 反之血管侵蚀严重出血量会明显增加, 在严重情况下甚至会危及患者生命安全。对于年龄较低的患病群体, 可能表现为经期不调, 表现为经期缩短或延长, 经量明显增多, 对于处于绝经期的女性, 临床表现主要为阴道

出血, 为此在出现阴道异常出血等现象时建议其及时到医院接受全面检查。

宫颈癌患者阴道排液量明显增加, 主要为血色或者白色, 呈水状或者米汤样, 伴有明显腥臭味, 在病情发展至晚期患者因宫颈组织被病灶逐步侵蚀, 引起组织坏死, 发生宫颈感染的风险性较高, 异味会更加明显。

随着宫颈癌病程的延长, 任由疾病发展病情也会越来越严重, 特别是病情发展至晚期病原体在患者体内扩散, 对于身体组织产生破坏, 在压迫直肠以及输尿管时导致患者出现大便秘结、尿频、尿急、下肢疼痛以及浮肿等临床症状, 到了疾病发展末期还会出现浑身无力、贫血以及器官衰竭等情况。

二、治疗方式

1. 手术治疗 针对不同阶段的宫颈癌所采取的治疗方式也不同, 其中手术治疗方式基本应用于早期宫颈癌患者治疗期间, 在患者疾病发展初期采取手术方式切除病灶组织, 可有效减少病原体对于机体构成的侵蚀, 目前常用术式包含宫颈锥切术、激光手术、子宫切除术、改

良根治性子官切除术、盆腔廓清术等, 根据其病情制定合适的手术方案。

2. 放射治疗 在宫颈癌发展至晚期时治愈的可能性比较小, 只能通过疾病治疗控制原发病, 达到减轻痛苦以及延长生存时间的目的, 而且晚期宫颈癌大多存在病灶扩散、多发以及转移的情况, 特别是老年群体无法耐受手术创伤, 此时一般选择放化疗、细胞免疫进行治疗。放射治疗适用于中晚期宫颈癌患者治疗, 其中病情处于中期的患者采取局部腔内照射为主, 体外照射为辅的治疗方式, 病情发展至晚期的患者以体外照射为主, 辅以腔内照射, 对于减轻临床症状以及提高治疗有效性具有突出效果, 但是放射治疗对于机体构成的伤害比较大, 具有一定局限性。

3. 化疗 相信我们对于化学治疗并不陌生, 应用于宫颈癌治疗期间一般应用于晚期、复发、病原体转移患者治疗期间, 现阶段临床常用的辅助化疗药物包含紫杉醇、奈达铂、多西他赛、氟尿嘧啶, 不同药物作用和疗效不同, 还需依照患者实际情况慎重用药, 控制体内癌细胞

扩散, 可有效改善机体临床症状。

4. 细胞免疫治疗 细胞免疫治疗在实际应用期间通过增加免疫细胞数量、打破免疫逃避以及改善免疫微环境等诸多方式杀灭肿瘤细胞, 应用于黑色素瘤、肺癌等恶性肿瘤疾病治疗期间取得了理想效果。随着医疗技术的不断进步以及发展, 在临床上涌现出一系列新型免疫疗法, 包含溶瘤病毒疗法、细菌免疫疗法、转基因 T 细胞转移疗法等, 其中细菌免疫疗法可促进 T 淋巴细胞增殖, 降低肿瘤免疫耐受, 溶瘤病毒疗法识别癌细胞后通过溶细胞作用激活全身抗肿瘤免疫应答, 应用于宫颈癌治疗期间对于肿瘤细胞优先复制, 产生活性氧, 可以激活癌细胞早期凋亡途径, 均为晚期宫颈癌患者治疗提供了新思路。

三、结语

宫颈癌晚期治愈难度比较高, 但是并不代表临床症状不能控制, 在确诊为宫颈癌晚期以后还需积极配合医生采取放化疗、细胞免疫治疗等方式, 保持良好的心理状态, 抵抗癌细胞对于机体构成的伤害, 提高生存质量, 延长生存时间。

(作者单位:广西河池市人民医院)

## 老年人的营养和膳食科普

□ 王洋

老年人身体功能会出现不同程度的衰退, 消化能力下降, 增加慢性疾病, 营养供给与消耗失衡, 导致身体免疫力下降, 出现各种疾病。因此通过合理摄入营养, 满足老年人的营养需求, 避免出现营养不良的情况, 提高身体免疫力, 保障身体健康。接下来针对老年人的生理状况所需营养和膳食指导进行详细阐述, 便于大家重视老年人的营养摄入, 解决知识盲区, 对老年人进行恰当的护理工作。

一、老年人的生理状况

随着年龄的增长, 老年人的生理及代谢发生一定的变化:

1. 器官功能下降。老年人的牙齿脱落, 影响食物的咀嚼和消化; 胃功能下降, 会出现腹胀便秘的情况; 脑肾等器官功能下降。2. 身体成分发生改变。随着年龄增长, 脂肪向心性分布, 体重增加, 肌肉萎缩, 细胞萎缩组织失去弹性, 张力减退功能下降。骨密度和骨强度下降, 出现骨质疏松。3. 老年人的营养代谢能力下降。葡萄糖的代谢率和耐受性随着年龄增长而下降, 蛋白质的吸收和利用不足, 脂肪的分解能力下降, 基础代谢下降。容

易发生相关的并发症。

二、老年人所需的营养

1. 蛋白质 蛋白质的质和量达不到要求, 会加速人体器官的衰老, 而摄入过多会增加消化系统和肝肾的负担, 因此老年人要根据自身情况合理摄入蛋白质, 我国老年人群的蛋白质 RNI 是 65g/d 和 55g/d。如果老年人患有慢性病和急性病, 可按照每公斤体重每天 1.5~2.0g 进行计算。摄入蛋白质时不仅要控制量, 还要注意优质蛋白的摄入, 可以选择猪肉、鸡肉等食物。2. 脂类 脂肪如果摄入过多, 会加重器官的衰老, 出现动脉硬化等情况。老年群体应该控制饱和脂肪和胆固醇的摄入, 确保饱和脂肪的功能比  $\leq 7\%$ , 适当增加不饱和脂肪酸。可以选择山茶油、橄榄油等。3. 碳水化合物 考虑到老年人的身体情况, 碳水化合物的总量应当适当增多, 控制果糖、葡萄糖等食物的摄入, 增加复杂碳水的比例, 从蔬菜水果和粗粮中摄取膳食纤维, 有效预防便秘。4. 维生素 很多老年人出现慢性疾病, 与维生素摄入量不足有关, 因此需要确保各种维生

素摄入量充足, 保持代谢平衡, 增加身体的抗病能力。可以摄入维生素 A、维生素 D、维生素 B1、B2 和维生素 C, 这些都是老年人群特别容易缺乏的维生素。5. 矿物质 随着老年人的消化系统不断减弱, 营养吸收受阻, 因此需要合理摄入营养, 尤其是在矿物质方面。每日摄入钙的量为 1000mg, 对骨骼健康提供保护。铁的 RNI 为 12mg/d, 维持正常的免疫功能, 也能避免造血功能减退的情况。

三、老年人的膳食指导

1. 合理搭配食物 针对老年人的设施指导, 一定要确保食物的多样化, 通过粗细搭配, 保证摄入足够的营养。每天收入的食物要包含谷薯类、鱼禽蛋肉类、豆类奶类、蔬菜水果类和油脂。尽可能选择 12 种食物及以上, 荤素合理搭配。其中粗粮最好摄入 100g 左右, 奶类及奶制品最好摄入 300g。不能用豆浆来代替牛奶。适量食用动物性食品, 选择一些比较容易消化的、能够提供优质蛋白的肉类。要控制食物总量, 避免摄入过多的饱和脂肪和胆固醇。每天要保证有充足的新鲜

蔬菜水果的摄入, 用来补充各种维生素和矿物质。2. 少食多餐 老年人可以选择少食多餐的形式来摄入营养, 也能避免出现消化不良的情况。可以将全天的食物分配至 4~5 餐, 选择合适的烹饪方法, 确保食物更加细致软烂, 为老年人的消化吸收提供一定的辅助, 有利于营养吸收利用。3. 适时运动 体重不足会伴有肌少症和营养不良, 因此可通过日常营养摄入来有效预防。老年人要摄入充足的营养, 防止出现营养缺失的情况, 同时还要保持适时的运动, 维持体重。可以通过爬楼、散步、打太极等多种体育活动, 延缓肌肉衰减, 维持正常的体重。4. 食物清淡 老年人的饮食要清淡, 因此可以选择清油的烹饪方式, 例如蒸炖。要少吃或不吃肥肉、油炸食品、甜点、胆固醇高的食物。每日用盐不超过 6g, 少吃腌制食物。

总而言之, 老年人随着年龄增长, 身体机能出现问题, 营养不足会加重健康问题, 因此要关注老年人的营养摄入, 合理搭配食物, 确保营养摄入均衡, 保障老年人的身体健康。

(作者单位:广西横州市中医医院)