

肿瘤患者的康复训练和运动指导

□ 沈振艳

肿瘤患者在完成治疗后,进行康复训练和适当的运动对于恢复身体健康、提高生活质量具有重要意义。康复训练和运动可以帮助患者增强体力、改善心肺功能、调整心理状态,促进身体各项功能的恢复。以下是针对肿瘤患者的康复训练和运动指导:

一、康复训练

1.呼吸训练:

肿瘤患者在治疗过程中可能受到呼吸功能的影响,进行呼吸训练有助于改善肺活量和呼吸效率。可采用深呼吸、腹式呼吸、呼吸操等方法进行训练。

2.肌力训练:

肌力训练有助于提高患者的肢体力量,增强体质。可采用举重、阻力训练、瑜伽、太极等方法进行训练。

3.柔韧性训练:

柔韧性训练可以提高关节的活动范围,减少治疗后的关节僵硬。可采用拉伸、瑜伽、普拉提等方法进行训练。

4.吞咽训练:

放疗可能导致吞咽困难,这需要通过吞咽训练来改善。患者可以尝试练习吞咽食物和口水,开始时可以选择柔软、湿润的食物,逐渐过渡到固体食物。此外,可以进行舌部运动训练,如舌头伸出、舌头前后移动、舌头绕圈等,以增强舌肌力量和灵活性。

5.张口训练:

头颈部放疗患者可能会出现张口受限的情况,这会影响到日常生活中的吃饭、说话等活动。张口训练可以通过练习最大限度地张开嘴巴,或者使用开口器进行辅助练习。患者可以在家中每天进行数次,逐渐增加开口幅度。

二、运动指导

1.选择合适的运动方式:

根据患者的身体状况、兴趣爱好和治疗情况,选择合适的运动方式。如散步、慢跑、游泳、骑自行车、瑜伽等。

2.运动强度:

肿瘤患者的运动强度应以轻度至中度为宜,避免过度疲劳。运动时,患者应保持呼吸顺畅,心跳适中,不应出现胸闷、气促等症状。

3.运动频率:

每周进行3-5次运动,每次运动时间为20-60分钟。可根据患者的体力状况和恢复情况逐渐增加运动频率和时间。

4.运动时间:

选择早晨或傍晚时段进行运动,避免在阳光强烈的时间进行户外运动。同时,注意运动前后做好准备活动和放松活动,防止肌肉

拉伤和其他意外。

5.注意事项:

肿瘤患者在运动过程中应注意以下几点:保持良好的心态,遵循医生的建议,定期复查,关注身体变化,如出现不适应及时停止运动并寻求医生帮助。肿瘤患者在治疗过程中可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题,需要家人、朋友和社会的关心和支持。患者可以寻求专业心理辅导,参加肿瘤患者支持小组,与他人分享经验和心得,缓解心理压力。

总之,肿瘤患者在完成治疗后,进行康复训练和适当的运动对于促进身体康复和提高生活质量具有重要意义。患者应根据自身情况,制定合理的康复训练和运动计划,并在医生和康复师的建议下进行。同时,保持良好的心态,积极面对生活,也是康复过程中不可或缺的一部分。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)

远离乳腺癌的好习惯有哪些

□ 孟庆杰

乳腺癌,这个看似离我们很远的词汇,实际上却是女性健康的隐形杀手。但你知道吗?通过养成一些简单而科学的养生好习惯,我们就能大大降低乳腺癌的风险。接下来,就让我们一起踏上这场趣味科普之旅,探索如何远离乳腺癌的威胁吧!

一、笑口常开,情绪稳定

你知道吗?情绪与乳腺癌的发病率密切相关。长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪中,容易导致内分泌失调,增加乳腺癌的风险。因此,我们要学会调整心态,保持乐观向上的精神状态。多笑一笑,十年少,让笑声成为我们生活中的最佳保健品!

二、合理膳食,营养均衡

饮食与乳腺癌的关系也十分密切。过多摄入高脂肪、高热量、低纤维的食物,容

易导致肥胖和内分泌失调,进而增加乳腺癌的风险。因此,我们要养成良好的饮食习惯,保证营养均衡。多吃蔬菜水果,少吃油腻食品,让健康饮食成为我们餐桌上的主旋律!

三、适度运动,保持身材

生命在于运动。运动对于预防乳腺癌同样具有重要意义。定期参加适度的体育锻炼,如散步、游泳、瑜伽等,有助于保持身材、增强体质,降低乳腺癌的风险。记住,运动不需要过分剧烈,关键在于持之以恒。让我们一起迈开双腿,享受运动的乐趣吧!

四、定期检查,早发现早治疗

乳腺癌的早期发现对于治疗至关重要。因此,我们要养成定期乳腺检查的好习惯。从20岁开始,每年进行一次乳腺自我检查;从

30岁开始,每两年进行一次乳腺B超检查;从40岁开始,每年进行一次乳腺X线检查。通过定期检查,我们可以及时发现乳腺问题,为早期治疗赢得宝贵时间。

五、规律作息,充足睡眠

良好的作息习惯对预防乳腺癌同样重要。我们要保证充足的睡眠时间,每晚至少7-8小时。同时,保持规律的作息时间,尽量避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于调节内分泌,增强免疫力,为乳房健康保驾护航。

六、戒烟限酒,关爱自己

吸烟和过量饮酒是乳腺癌的危险因素之一。因此,我们要尽早戒烟限酒,为自己的健康负责。戒烟可以降低患乳腺癌的风险,而限酒则有助于保护乳房免受酒精的伤害。关爱自己,从远离烟酒开始!

七、穿着舒适,避免束缚

你知道吗?长时间穿着紧身内衣或束胸衣物,可能对乳房造成压迫和束缚,影响血液循环和淋巴回流,从而增加乳腺癌的风险。因此,我们要选择穿着舒适、宽松的内衣,避免长时间束缚乳房。让乳房自由呼吸,为健康加分!

八、乳房呵护,从日常做起

在日常生活中,我们要学会呵护乳房。避免用力挤压、按摩乳房,保持乳房清洁干燥。在洗澡时,可以用温水轻柔冲洗乳房,促进血液循环。同时,定期检查乳房是否有异常肿块、疼痛等症状,一旦发现及时就医。通过以上这些养生好习惯,我们可以大大降低乳腺癌的风险。当然,这并非一蹴而就,需要我们长期坚持。但只要我们用心去做,相信乳腺癌这个隐形杀手将无法威胁我们的健康。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

耵聍栓塞的治疗和预防方法

□ 黄秀鹏

“耳屎”学名叫耵聍,其实就是耳垢。是位于外耳道软骨部的皮肤内的耵聍线分泌的分泌物。耵聍分为干性耵聍和油性耵聍。我国大部分人是干性耵聍,成片状,这种耵聍可随头位的改变或运动,以及下颌关键的活动向外脱落;另有一部分人的耵聍粘稠,称油性耵聍,不易脱出。正常情况下耵聍对外耳道和鼓膜有保护作用,无需特殊处理。当耵聍在外耳道堆积,凝结成块,堵塞外耳道,就称为耵聍栓塞,则需治疗。下面我们一起来了解一下我们的“耳屎”吧。

一、“耳屎”的作用

1.保护作用:耳屎和细毛是外耳道天然屏障,可阻挡部分尘埃。另外,耳屎味苦,对误入耳内的害虫有一定的驱赶作用。其次,耳屎可过滤和缓冲过强声波对鼓膜的伤害。

2.润滑作用:适量的耳屎能帮助外耳道保持一定的温度和湿度,避免外耳道内的皮肤和内段的鼓膜过于干燥。

3.抗菌作用:耳屎中的脂肪酸能使外耳道处于酸性环境,可抑制细菌的生长和繁殖,具有轻度的杀菌作用。因此,适量的耳屎能降低外耳道感染的风险。

二、怎样正确对待“耳屎”?

大多数情况下,耳屎可以通过咀嚼、打哈欠等活动自行排出,不需特意清理。不建议随意掏挖耳屎,外耳道皮肤非常脆弱敏感,其与软骨膜紧密连接,皮下组织少,血液循环差,如果掏耳不当,非常容易造成外耳道发炎、疖肿溃烂、鼓膜穿孔等疾病。对于婴幼儿来说由于外耳道较窄且皮肤敏感,更应谨慎对待,不建议频繁掏挖。使用干净的棉签轻轻擦拭孩

子耳道外侧和外耳道口就可以了,不应该深入外耳道内部。很多人喜欢掏耳并不是因为耳屎堵塞,很有可能是由于耳道炎症、湿疹或真菌感染等导致耳道瘙痒、疼痛、闷胀,如遇上述情况,或耳屎分泌过多、结块难以排出,应及时咨询医生并采取适当的治疗措施。

二、什么叫耵聍栓塞,发生的原因是什么?

在外耳道内耵聍堆积过多,形成较硬的团块,阻塞在外耳道内,称为耵聍栓塞,可影响听力。通常情况下可由以下原因导致耵聍栓塞。

1.灰尘、杂物进入外耳道构成耵聍核心,使耵聍聚积、变硬。

2.外耳道因各种原因刺激耵聍分泌过多。

3.外耳道畸形、狭窄、瘢痕、肿瘤、异物等妨碍耵聍向外脱落,而在外耳道内堆积。

4.油性耵聍。

5.耵聍变质。

6.老年人肌肉松弛,下颌关键运动无力,外耳道口塌陷。老年男性外耳道外端的耳毛变得更粗更大,影响耵聍向外脱落,而且老年人耵聍腺萎缩,耵聍变干燥,不易脱落。

7.有文献报道智力迟钝者也易患耵聍栓塞。

三、耵聍栓塞的表现

外耳道未完全阻塞者多无症状,可有局部痒感。耵聍完全堵塞外耳道时,耳闷胀不适,伴听力下降,有时可有与脉搏一致的搏动性耳鸣。可伴有眩晕、咀嚼、讲话时可伴有耳痛。进水膨胀后有胀痛,伴感染则疼痛剧烈。若耵聍压迫耳道后壁皮肤,也可能刺激迷

走神经耳支而出现反射性咳嗽。检查外耳道可见棕黑色团块,触之坚硬。未完全堵塞时与外耳道可有间隙,完全堵塞时与外耳道壁可无间隙。如伴发感染,外耳道皮肤红肿,可见脓液。如伴有眩晕者可见自发性眼震。

四、耵聍栓塞如何治疗

外耳道耵聍堆积过多,引起耳痛、听力下降、耳鸣、外耳道炎等情况时,需要到耳鼻喉科门诊就诊治疗。外耳道耵聍栓塞唯一的治疗方式是取出。由于外耳道弯曲,皮下组织少,很容易引起病人疼痛。既要取出耵聍,又不损伤耳道和鼓膜,还尽量不引起病人疼痛,有时并不是容易的事。医院取出耵聍的常用的方法是:

1.耵聍钩取出法:将耵聍钩沿外耳道后上壁与耵聍之间轻轻插入外耳道深部,注意不要过深,以免损伤鼓膜,然后轻轻转动耵聍钩钩住耵聍,一边松动,一边缓慢向外拉动,将其取出。但耵聍完全堵塞,耵聍与外耳道壁没有间隙时,该法一般无法使用。对于年龄较小的儿童,一般难以配合进行。

2.外耳道冲洗法:这里所说的外耳道冲洗法是指先用滴耳剂滴耳完全软化耵聍后用水将耵聍冲出。常用滴耳剂为3%~5%碳酸氢钠溶液,每小时滴一次,每次均需持续浸泡,3天后用温水(水温与体温相近)将耵聍冲出。部分人会因为耗时较长而不愿选择该法。如有外耳道狭窄,或慢性化脓性中耳炎,不能采用冲洗法。

3.吸引法:如遇不能冲洗法取出耵聍的病人,可在滴耳液软化耵聍后用吸引器慢慢

将耵聍吸出。

要注意无论是用耵聍钩取出法、冲洗法,还是吸引器法,操作都要轻柔,不要损伤外耳道皮肤和鼓膜。

五、耵聍栓塞如何预防

耵聍虽然有一定的作用和功能,但若是耵聍分泌过多或排除受阻,可导致耵聍栓塞,引起听力减退、耳鸣、耳痛等症状。我们又该如何预防耵聍栓塞呢?

1.如果为油性耵聍,定期去耳鼻喉科就诊,由医生将耳内耵聍取出,可有效预防耵聍栓塞的发生。

2.保持外耳道正常的干燥环境,外耳道内最好不要进水,建议洗澡或者洗脸时不要让污水进入外耳道内,以免导致感染等现象。

3.注意适当运动,主要指颞颌关节的运动,咀嚼、说话等运动可以使耵聍脱落。

4.积极治疗外耳道炎,因为外耳道皮肤充血、水肿可以影响耵聍的排泄。

5.不要随意掏耳,避免损伤外耳道皮肤及鼓膜。

6.建议不要长时间处于噪声大的环境中。

7.改善生活和工作环境,避免灰尘、杂物进入外耳道。

“耳屎”每个人都有,正常情况下耳屎对人体有益,可不需特殊处理,平时不要随意掏耳,但若是耵聍分泌过多或排除受阻,可导致耵聍栓塞,引起听力减退、耳鸣、耳痛等症状,此时我们应该尽快到耳鼻喉科就诊,根据医生建议采用适当的治疗。

(作者单位:广西贵港市覃塘区人民医院)