

# 中医药在预防肿瘤复发转移中的防治策略

□曾宗友

肿瘤是威胁人类健康的主要疾病之一,即便通过手术、放疗和化疗等手段成功治疗,复发和转移仍是肿瘤患者面临的重大挑战。近年来,中医药在肿瘤的预防和治疗中显示了独特的优势,尤其在预防肿瘤复发和转移方面。本文将介绍中医药在预防肿瘤复发转移中的防治策略,从中医药理论、具体方剂及其现代研究进展等方面进行科普。

## 一、中医药预防肿瘤复发转移的理论基础

1、整体观念与辨证论治:中医药讲究整体观念,强调人体是一个有机整体,肿瘤的发生、发展是人体内外因共同作用的结果。辨证论治是中医治疗的核心,针对不同患者的具体情况,制定个体化的治疗方案,能够更有效地预防肿瘤的复发和转移。

2、扶正祛邪理论:中医药治疗肿瘤注重扶正祛邪,即通过增强机体的正气(免疫功能)来抵御病邪(肿瘤细胞)。扶正祛邪不仅可以改善患者的体质,增强抗病能力,还可以直接抑制肿瘤细胞的生长和扩散。

3、调和阴阳、平衡五脏六腑:中医认为,肿瘤的发生与人体阴阳失调、五脏六腑

功能紊乱密切相关。通过调和阴阳、平衡五脏六腑功能,可以恢复机体的正常状态,预防肿瘤的复发和转移。

## 二、中药方剂在肿瘤复发转移预防中的应用

1、补气养血类方剂:补气养血类方剂在预防肿瘤复发和转移中起着重要作用。这类方剂通过补益气血,增强机体免疫功能,改善患者的整体状况,从而防止肿瘤复发和转移。八珍汤和十全大补汤是常用的补气养血方剂。八珍汤主要成分包括党参、白术、茯苓、甘草、熟地黄、当归、川芎、白芍,主要用于气血两虚、面色萎黄、四肢乏力等症;十全大补汤在八珍汤的基础上加入黄芪、肉桂,主要用于气血亏虚、虚寒证等。通过长期服用这类方剂,能够显著提高患者的体质,增强抗病能力,有效预防肿瘤的复发和转移。

2、清热解毒类方剂:清热解毒类方剂主要用于清热解毒、凉血散瘀,适用于热毒炽盛、湿热内蕴的肿瘤患者。这类方剂通过清除体内的热毒,改善血液循环,降低肿瘤细胞的活性,从而防止肿瘤的复发和转移。

清解毒汤和龙胆泻肝汤是常用的清热解毒方剂。清解毒汤包括金银花、连翘、蒲公英、黄连等,主要用于各种热毒炽盛的感染性疾病;龙胆泻肝汤包括龙胆草、黄芩、栀子等,主要用于湿热下注、肝胆火旺的症状。通过使用这些方剂,可以有效地清除体内的热毒,防止肿瘤的复发和转移。

3、活血化瘀类方剂:活血化瘀类方剂通过活血化瘀,改善血液循环,能够有效防止肿瘤细胞的扩散和转移。血府逐瘀汤和丹参饮是常用的活血化瘀方剂。血府逐瘀汤主要成分包括当归、生地、赤芍、川芎等,主要用于血瘀气滞所致的胸痛、头痛等症;丹参饮包括丹参、檀香、砂仁,主要用于心血瘀阻、胸痹心痛等。通过服用这类方剂,可以有效改善体内的血液循环,减少血瘀的发生,从而防止肿瘤细胞的扩散和转移。

## 三、中医药防治肿瘤复发转移的现代研究进展

1、中药成分的抗肿瘤作用研究:现代药理学研究发现,多种中药成分具有显著的抗肿瘤作用。例如,白花蛇舌草、苦参等药材中的活性成分能够抑制肿瘤细胞的生

长和增殖,诱导其凋亡,显著降低肿瘤复发和转移的风险。

2、中药复方的协同作用:多种中药组合使用能够发挥协同作用,提高抗肿瘤效果。例如,复方黄芪颗粒、参芪扶正注射液等在临床上广泛应用,显示出良好的抗肿瘤效果,减少了肿瘤复发和转移的发生率。

3、中西医结合治疗的优势:中西医结合治疗肿瘤已成为一种趋势。通过结合西医的快速杀伤作用和中医的长期调养作用,能够更有效地预防肿瘤的复发和转移,改善患者的生活质量。

总的来说,中医药在预防肿瘤复发和转移方面展现了独特的优势,通过整体观念和辨证论治理论,结合具体方剂和现代研究成果,为肿瘤患者提供了新的防治策略。然而,中医药的应用需要个体化治疗,结合患者的具体情况,制定合理的治疗方案。同时,中医药的防治效果还需进一步的科学研究和临床验证,以期在肿瘤防治领域发挥更大的作用。总之,中医药在肿瘤复发转移的预防中具有重要的潜力和前景,值得进一步推广和应用。(作者单位:广西贵港市平南县中医院)

# 肿瘤患者放化疗后口腔黏膜炎的口腔护理和康复指南

□余忠贞

放化疗是治疗癌症的重要手段,但也常常伴随着各种副作用,其中口腔黏膜炎是最常见且困扰患者的一个问题。本文将介绍肿瘤患者在放化疗后口腔黏膜炎的护理和康复指南,旨在帮助患者减轻痛苦,加速康复。

## 一、口腔黏膜炎的概念

1、口腔黏膜炎的定义和症状:口腔黏膜炎是指口腔内黏膜发生炎症,表现为红肿、疼痛、溃疡、糜烂等症状。放化疗引起的口腔黏膜炎通常在治疗开始后一到两周内出现,严重者可导致进食困难,影响生活质量。患者常常会感到口腔内刺痛,尤其是在进食、说话时加剧,甚至影响到日常生活的方方面面。

2、口腔黏膜炎的成因:放射治疗和化学治疗通过杀死癌细胞来治疗肿瘤,但它们也会损伤快速分裂的正常细胞,包括口腔内的上皮细胞,导致黏膜炎的发生。其他因素如口腔卫生状况不佳、营养不良和免疫功能低下也会增加口腔黏膜炎的风险。此外,某些药物、口腔机械损伤、烟酒等不良习惯也可能成为诱因,加重病情。

## 二、放化疗期间的口腔护理

1、预防性护理:①定期口腔检查:在放化疗开始前,患者应进行详细的口腔检查,治疗任何现有的口腔疾病如龋齿、牙龈炎等,以减少放化疗期间并发症的风险。提前解决潜在的口腔问题,能有效降低治疗过程中口腔黏膜炎的发生率,减轻患者的痛苦。②制定个性化护理计划:根据患者的口腔状况和治疗方案,医生应制定个性化的口腔护理计划,包括使用抗菌漱口水、局部抗炎药物等。

2、日常口腔卫生:①刷牙和漱口:患者应使用软毛牙刷和温和的牙膏,每天刷牙两次,并在每次进食后漱口。避免使用含酒精或其他刺激性成分的漱口水,建议用冰盐水漱口,缓解口腔疼痛和炎症。②保湿措施:放化疗会导致口腔干燥,患者应保持口腔湿润,可以使用人工唾液或含有润滑成分的漱口水,多饮水。口腔干燥会增加黏膜炎的风险,还会使患者感到不适,甚至引发其他口腔问题。

3、饮食调整:①选择软食:为减轻口腔黏膜的负担,患者应选择软质、温和的食物,避免辛辣、酸性和粗糙的食物。软食如米糊、蒸

蛋、炖菜等,不仅易于咀嚼和吞咽,还能避免对口腔黏膜的机械性刺激,减轻疼痛和炎症。②保证营养摄入:患者应保持均衡饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,促进口腔黏膜的修复和再生。多吃富含维生素A、C和E的食物,如胡萝卜、柑橘类水果、绿叶蔬菜等,有助于增强免疫力,促进创口愈合。

## 三、放化疗后的口腔康复

1、专业治疗:①局部治疗:针对口腔黏膜炎,医生可以使用局部药物如含麻醉剂的凝胶、抗炎药物等,减轻疼痛和炎症。局部治疗可以直接作用于病灶,快速缓解不适症状,提高患者的生活质量。②全身治疗:严重的口腔黏膜炎可能需要全身治疗,如使用抗生素预防感染、营养支持治疗等。全身治疗能够从整体上改善患者的健康状况,增强抵抗力,加速口腔黏膜的愈合。

2、物理治疗:①低能量激光疗法:低能量激光疗法可以减轻疼痛,促进口腔黏膜的愈合。患者可以在医生的指导下接受这种治疗。低能量激光疗法通过刺激细胞再生和修复,能够显著缩短愈合时间,减少患者的痛苦。②

冷疗法:使用冰块或冷敷可以缓解局部疼痛和肿胀,但要避免直接接触黏膜,防止冻伤。冷疗法简单易行,患者可以在家中自行操作,作为辅助治疗的一部分。

3、心理支持:①心理疏导:长期的口腔问题可能会导致患者的心理压力增加,必要时寻求心理咨询或加入患者支持群体,分享和疏导情绪。心理疏导有助于缓解焦虑和抑郁情绪,增强患者战胜疾病的信心。②社会支持:家人和朋友的支持有助于患者的康复。鼓励患者积极参与社交活动,保持良好的心态。社交支持不仅能提供情感上的慰藉,还能帮助患者获得更多实用信息和资源,促进康复。

总之,放化疗后口腔黏膜炎给肿瘤患者带来了很大的困扰,但通过科学的口腔护理和康复方法,可以有效减轻症状,加速康复。预防性护理、日常卫生、饮食调整、专业治疗、物理治疗以及心理支持都是不可或缺的一环。希望广大患者能更好地应对口腔黏膜炎,提升生活质量,顺利度过治疗期。

(作者单位:湖北省武汉市华中科技大学同济医学院附属同济医院)

# 肾脏病患者应该远离的不良习惯

□陈雅希

肾脏在人体内起着十分关键作用,其负责过滤血液、排除废物和调节体内平衡。然而,不良的生活习惯可能对肾脏健康造成极大危害,甚至引发肾脏病。为了帮助肾脏病患者更好地管理病情,本文将为大家介绍肾脏病患者应避免的若干不良习惯,以及这些习惯对肾脏的影响。

## 一、饮食习惯

1、高盐饮食:过量的盐摄入会增加血压,对肾脏造成负担。高血压是肾脏病的重要危险因素,高盐饮食会使肾脏长期处于高压状态,导致肾功能逐渐减退。因此,肾脏病患者应严格控制每日的盐摄入量,尽量选择低盐或无盐食品。

2、高蛋白饮食:尽管蛋白质是人体必需的营养素,但过量摄入会增加肾脏的工作负担。高蛋白饮食会导致肾脏在代谢过程中产生更多的废物,增加肾脏的负担。肾脏病患者应根据医生建议,适量摄入蛋白质,避免高蛋白饮食。

3、高糖饮食:高糖饮食容易引发肥胖和糖尿病,这些都是肾脏病的危险因素。糖尿病患者的肾脏功能常常受到损害,因此,肾脏病患者应避免摄入过多糖分,选择健康的饮食

方式,控制体重,预防糖尿病的发生。

## 二、生活习惯

1、久坐不动:久坐不动会导致血液循环不畅,血液中的废物和毒素不能有效地被肾脏过滤和排出,增加肾脏的负担。适量的运动可以促进血液循环,增强体质,帮助肾脏更有效地进行代谢。肾脏病患者应避免长时间久坐,建议每天进行30分钟以上的有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等,可根据自身情况选择适合的运动方式,循序渐进增加运动量。

2、不规律的作息:不规律的作息会扰乱身体的生物钟,影响内分泌系统的正常运作,进而影响肾脏的正常代谢和免疫功能。熬夜和不规律的睡眠会使身体得不到充分的休息和修复,增加肾脏的负担。肾脏病患者应保持规律的作息时间,建议每天保证7-8小时的优质睡眠,避免熬夜,尽量在晚上11点前入睡,帮助肾脏更好地完成其过滤和排毒功能。

3、吸烟和饮酒:吸烟会导致血管收缩,影响肾脏的血液供应,增加肾脏病的风险。烟草中的有害物质如尼古丁和一氧化碳会损伤肾小管,影响肾脏功能。饮酒则会增加肾脏的代谢负担,酒精在体内分解时产生的乙醛具有

毒性,可能损害肾脏细胞。肾脏病患者应戒烟限酒,以保护肾脏健康,同时多喝水帮助肾脏排出毒素。

## 三、药物使用

1、滥用止痛药:长期滥用非处方止痛药如阿司匹林、布洛芬等会对肾脏造成严重损害。这些药物中的成分可能引发肾小管间质性肾炎,导致肾功能不全和急性肾衰竭。肾脏病患者应在医生指导下用药,避免自行长期服用止痛药,尽量选择其他缓解疼痛的方法,如物理疗法、针灸或适当的休息。

2、滥用中草药:某些中草药中含有对肾脏有害的成分,长期使用会导致肾脏损伤。肾脏病患者应慎重选择中草药,并在专业医生指导下使用,避免不必要的风险。

3、不按医嘱用药:不按医嘱使用药物,包括擅自增减药量或停药,都会影响治疗效果,甚至加重病情。肾脏病患者应严格按照医生的指示用药,定期复查,确保治疗的有效性和安全性。

## 四、精神状态

1、长期精神紧张:长期精神紧张会导致体内激素水平紊乱,影响肾脏的正常功能。高压状态会增加血压和血糖水平,对肾脏健

康不利。肾脏病患者应学会放松心情,缓解压力,保持积极乐观的心态。

2、忽视心理健康:心理健康对肾脏健康同样重要。长期的抑郁和焦虑会影响身体的免疫功能,增加肾脏病的风险。肾脏病患者应重视心理健康,及时寻求心理咨询或治疗,避免心理问题对肾脏健康的影响。

## 五、环境因素

1、环境污染:生活在污染严重的环境中,会增加肾脏的解毒负担,导致肾功能下降。肾脏病患者应尽量避免长时间暴露在污染环境中,选择空气质量较好的居住地。

2、饮用水质量:饮用水中的有害物质如重金属和化学污染物,会直接影响肾脏健康。肾脏病患者应确保饮用水的质量,使用净水器或选择安全的水源,避免饮用受污染的水。

总之,肾脏病患者应高度重视日常生活中的不良习惯,通过合理的饮食、规律的作息、正确的药物使用、保持良好的心理状态和选择健康的环境,来保护肾脏健康。改变不良习惯不仅有助于缓解病情,还能提高生活质量,为患者带来更长久的健康。

(作者单位:福建中医药大学附属宁德中医院肾内科)