

■ 专家提醒 ■

肿瘤患者睡眠障碍的原因有以下几点:

1.肿瘤因素。肿瘤可以导致多巴胺、去甲肾上腺素、肾上腺素、组胺等神经递质与内分泌激素水平紊乱,影响睡眠觉醒中枢,导致睡眠障碍。由于肿瘤会使血液内儿茶酚胺水平提升,交感神经敏感、兴奋,常会使身体处于不适和疼痛中,可加剧情绪激动、烦躁等问题,进而影响睡眠质量。

2.治疗因素。治疗因素包括化疗、放疗、手术等治疗所导致的恶心、呕吐、腹泻、严重疼痛、神经毒性、骨髓抑制、过敏反应、脱发等。化疗和激素治疗引起的女性雌激素缺乏可造成绝经前和围绝经期妇女过早绝经,或使绝经后妇女更年期症状加重,进而影响睡眠。

3.药物因素。化疗药物导

致的不良反应,如恶心和呕吐,以及减轻化疗不良反应的药物都有可能引起睡眠障碍。如地塞米松是常用的减轻化疗不良反应的类固醇激素,而失眠是地塞米松最常见的不良反应。

4.环境因素。环境因素包括医院环境陌生、嘈杂、同室病友或家属打鼾、病室光线太亮、病床不舒服、医务人员夜间查房、夜间治疗等。

5.心理因素。心理因素是指对疾病治疗效果和预后的焦虑、对死亡的恐惧等。焦虑、抑郁情绪是影响睡眠质量的最主要原因之一,同时严重焦虑情绪可导致血压升高、心率增快等,也会影响睡眠质量。

睡眠障碍是肿瘤患者最常见的症状之一,身心调适是缓解睡眠障碍的常用有效方法,可以

通过肌肉放松应对睡眠障碍。

有意识地去感受主要肌肉群的紧张和放松。于每日晨起或睡前训练1次,每次时间不超过30分钟。渐进性肌肉放松训练的具体方法:将全身肌肉分为16组,逐步进行交替的紧张和放松动作,紧张动作10~15秒,放松动作15~20秒,每组肌肉按顺序重复训练3次。

肌肉放松的顺序:一只胳膊、另一只胳膊、一只手、另一只手、肩部肌肉(先一边,再另一边)、颈部肌肉、前额、眼睛、头皮、颌和嘴(舌头可以不做)、胸部、胃部、腰部、臀部、一侧大腿、另一侧大腿、一侧小腿和脚、另一侧小腿和脚。

同时,也可以进行正念冥想、正念瑜伽等,调动全身的能量来关注自己当前的体验,使身体和心理上得到最大限度的

放松,缓解心理压力,达到自我同情和接纳的目标,帮助消除负性情绪,改善睡眠。具体方法如下:

营造清静的环境,选择舒适的体位,同时播放轻柔音乐。调整呼吸,使全身肌肉放松。

一只手放在腹部,另一只手放在胸部,先呼气,感觉肺部有足够的空间来做后面的深呼吸,然后用鼻吸气,保持3秒,心里默数1、2、3,停顿1秒,再把气体缓缓呼出,可以在心里默数1、2、3、4、5,吸气时让空气进入腹部,感觉放在腹部的手向上推,而胸部只跟着微微隆起,使呼气的的时间比吸气的的时间长,同时头脑中可以想象,所有不快、烦恼、压力都随着每一次呼气慢慢呼出。

湖南省肿瘤医院 李梦莉

减重药 莫乱用

随访,监测药物的有效性及安全性,适时调整治疗方案。

需要特别说明的是,很多用于减重的保健品和食品并没有足够的科学依据,有的甚至存在健康风险。比如,左旋肉碱减重缺乏相关循证证据,使用不当还可能引发过敏、腹泻、失眠、心动过速、营养不良等不良反应;酵素在生物化学

中被称为酶,是一种生物催化剂,酵素减重尚无依据。有些保健品和食品中甚至会加入西布曲明等违禁药物,或者加入番泻叶、大黄等具有泻下功效的中草药,通过增加患者的排便次数来起到减重作用,具有较大的健康危害。

北京医院药学部主管药师张闪闪 主任药师金鹏飞

喘憋水肿躺不下 慢性心衰该咋治

中西医结合标本兼治 长期管理控制病情

心衰反复发作 为啥总好不了

“心衰是老毛病了,只是这次有点儿重。”今年94岁的宋女士患有多种慢性病,尤其是心血管疾病较为严重,已经发展到了慢性心衰,且心脏扩大,平时宋女士的病情时好时坏,常常会有喘憋的症状,她自己也知道是心衰引起的,只是觉得不太影响生活,休息休息也就过去了,然而就在半个多月前,宋女士的喘憋、胸闷症状渐渐加重,不仅喘的厉害,无法躺下睡觉,甚至到了后来连坐一会儿都坚持不住,而且双腿的水肿也愈发严重,宋女士实在撑不下去了,这才在家人的陪同下去医院就诊,经过检查,医生发现宋女士虽然存在多种疾病,但导致她喘憋不适的主要原因还是慢性心衰。

“慢性心力衰竭是各种心血管疾病终末阶段出现的一种临床综合征,是65岁以上老年人群中住院治疗最常见的原因之一。”河北以岭医院心血管病科一病区主任袁国强表示,感冒、劳累、情绪激动、大便秘结、血压增高、饮水过多等因素都有可能诱发心衰,或使原有心衰加重。慢性心衰往往病程较长,虽经过药物等综合治疗,但仍然发作或者持续存在,甚

至有的出现恶化,此时即称为难治性心力衰竭,而且随着年龄的增加,老年人往往存在各种合并症,病情复杂,是难治性心力衰竭的主要人群。老年性难治性心衰治疗难度较大,治疗效果也相对较差,因此袁国强主任提醒,在心衰早期仅表现为乏力、气短等轻症时,患者就要予以重视,千万不要以为对生活影响不大就不去积极治疗,一定要及早明确诊断,及早进行规范治疗,万不可拖延。

老年人心衰合并症多 中西医结合标本兼治

经初步检查诊断,宋女士被诊断为全心衰,此外,检查发现她同时还存在房颤、呼吸衰竭、肾衰、糖尿病肾病,病情复杂,治疗起来极为棘手。袁国强主任指出,依照规范治疗标准,治疗心衰应及时应用抑制神经内分泌激活、利尿、扩血管药物,然而由于肾衰、糖尿病等并发症的存在,常规用药不仅会使治疗效果下降,还有可能形成治疗矛盾,加重脏器衰竭、加重症状,“例如治疗心衰常规需要使用利尿剂,然而肾衰的话又会对相应药物的使用有所限制,这就会影响到利尿效果。”袁国强主任介绍。

面对复杂的病情,袁国强主任仔细分析,结合宋女士的

具体身体情况,为她制订了中西医结合、内外治相结合的治疗方案:“中西医结合的治疗,能够使各自的治疗优势发挥出来,且相互配合,起到标本兼治的作用,从而较好地改善症状、控制病情。”

在西医用药方面,袁国强主任根据规范的心衰治疗标准,结合宋女士的具体病情,仔细调整药量,并应用保护肾功能的药物,使她的肾功得以保护的同时,还能起到较好的利尿效果。

西医药治疗的同时,袁国强主任还为宋女士配合开展了中医药疗法。在中医脉络学说指导下的中药应用,能够从气分、血分、水分把握心衰发病病机演变规律,并遵从“气血水同治分消”的治疗原则,治以益气温阳、活血通络、利水消肿,既可改善患者心慌气短、不能平卧、尿少浮肿等症状,又可以增强心脏射血指数,显著降低患者死亡和再住院率,明显改善生活质量。此外,贴敷、热奄包、耳豆压穴等中医外治法的应用,也能够起到较好的改善症状的作用。

“中医药在心衰治疗上的优势,在于标本兼治。”袁国强主任分析指出,除了能较好地改善喘憋、水肿等心衰症状,中医药还能从根本上治疗心衰。心衰的发

生,与神经内分泌的过度激活和心室重构有着密切的关系,心脏就像是一个泵,它通过反复地收缩和舒张推动血液向全身流动,神经内分泌系统调节着泵的功能,如果神经内分泌过度激活,就相当于给心脏这个“泵”增加了负荷,使心脏承受的压力更大,这样就会加重心衰。心室重构是由于长期的心脏负担过重,使心脏的形态发生了改变,通常为心脏扩大或心脏室壁变厚。无论是哪一种改变都会使心脏负担越来越重,使慢性心衰的病情不断加重。

所以要治疗心衰,抑制神经内分泌过度激活,阻断心室重构是根本的防治方法。中医学认为,神经内分泌过度激活与络脉病变之间有密切联系,心室重构的实质就是络息成积,是络脉中长期停滞的瘀血、水饮等病理产物胶结在一起,使脏器器官肿胀变形的结果。因此,袁国强主任表示,许多具有通络作用的药物都可以调节神经内分泌,治疗心室重构,干预神经内分泌,使之不被过度激活,就可以防止心脏功能的进一步耗竭,让过分跳动的心脏平静下来,这样就能减轻心脏负荷,进一步改善慢性心衰患者的胸闷气短、夜睡不能平卧、浮肿等症状。

哪种睡姿 更适合您

仰卧位睡觉时,身体各部位受力均匀,能有效减轻脊柱的压力。脊柱在这种姿势下能够保持自然的生理曲度,减少腰部和颈部的疼痛。仰卧位还能让呼吸道保持通畅,降低打鼾和睡眠呼吸暂停的发生风险。

侧卧位也是一种健康的睡姿,尤其是右侧卧位。右侧卧位睡觉时,心脏处于高位,不受压迫,有利于心脏的血液循环。同时,右侧卧位还能促进胃肠蠕动,帮助消化。

不同疾病患者需要根据自身的病情选择合适的睡姿。对于心脏病患者,睡觉时宜采用右侧卧位,右侧卧位可以减轻心脏的负担,减少心脏病发作的风险。对于颈椎病患者,仰卧时可以在颈部垫一个薄毛巾卷,这样能够保持颈椎的生理曲度,缓解颈部肌肉的紧张,减轻疼痛。对于腰椎间盘突出症患者,睡眠时可选择仰卧位,并在膝盖下方垫一个薄枕头,使膝关节微屈,这样可以减轻腰部的压力,缓解疼痛。对于有呼吸系统疾病的患者,选择半卧位或高枕卧位较为适宜,这种姿势可以使患者的呼吸道保持通畅,减轻呼吸困难的症状。

孙志伟/文

心衰病程长 需长期管理规范治疗

依据中西医结合治疗方案,宋女士经过半个多月的治疗,全身水肿消退,躺下来睡觉、下床活动等都已不受影响,除了偶尔还会出现短暂的憋闷感,基本已经恢复了正常生活。病情的缓解控制让宋女士很是开心,也让她牢牢记住了医生的叮嘱:心衰是慢性病,一定要坚持用药,定期检查,将治疗长期进行下去。

“心衰的发病过程长而缓慢,因此及时发现与长期监测对于心衰的防治就显得尤为重要。”袁国强主任提醒,若已经诊断为心衰,想要使病情得到控制,避免或减少住院,就应该按照医生的要求坚持服用药物;预防感冒,避免过度劳累和生气,大便不要太用力;根据尿量适当调整利尿剂用量,平时状态好没有水肿时称一下体重,作为基础体重,如果3天内体重增长超过2公斤,说明体内可能存水了,可以把利尿剂剂量加一下,待尿量增多体重恢复后再减为维持量,否则一旦水存多了,胃肠道和肾脏都会淤血,影响药物吸收及排尿量,症状肯定还会加重,从而导致反复住院。另外,通过中西医结合治疗也可以明显改善体质和症状,减少因心衰住院的次数。

魏欢欢/文