



## 胰腺癌化疗不用怕,吃对管好轻松战

唐黎 重庆市人民医院肝胆胰脾外科

胰腺癌因其缺乏明确的靶向药物而被称为“免疫冷肿瘤”,这使得化疗在胰腺癌的治疗中占据了举足轻重的地位,仅次于手术治疗。然而胰腺癌是高消耗性疾病,加之胰腺外分泌不全影响脂肪、蛋白质的消化吸收,化疗所致的恶心、呕吐、腹泻等症状影响进食,导致患者营养不良的发生率非常的高。营养不良可导致患者对治疗的耐受性降低,甚至导致治疗中断而影响治疗效果。化疗的症状可加重营养不良,影响患者的生活质量。因此,科学的症状管理和营养治疗对胰腺癌化疗患者极其重要。

### 一、营养评估

在医院,医护人员有专门的营养评估工具,那么作为患者,如何评估自己的营养状况呢?

- 1.体重评估。每日监测体重,一旦体重出现下降,说明您进食不足的情况已经持续一段时间,营养状态已经受损,需要进行营养治疗。
- 2.饮食评估。回顾一下您最近的饮食:  
您是否能做到每日三餐,餐餐都能吃干饭、馒头、包子等主食? 主食量与生病前相比,是否一样? 若变少了,每顿主食是否仍能达到二两?

您是否能做到每日吃三两肉(鸡鸭鱼肉均可)?

您是否能做到每日吃一个鸡蛋、喝一杯牛奶(酸奶)?

如果以上任意一个问题的答案为“否”,说明您的摄入可能不足,有体重下降的风险,需要您立刻采取措施,补充营养。

### 二、营养管理

- 1.科学膳食。依据胰腺癌的疾病特点,饮食需注意高蛋白、低脂肪、高维生素饮食。食物应清淡、易消化。如果化疗期间胃肠道反应较重,可根据化疗产生胃肠道反应的时间的特点,错峰进食。化疗当天早餐提前进食,进食量可以适当增加;化疗前2小时避免进食。
- 2.营养治疗。而胰腺癌患者由于摄入和消化吸收均存在有一定的受损,因此,仅科学膳食是远远不够的。这时候需要进行科学的营养治疗。

(1)口服营养补充:推荐在正餐之间口服全营养配方食品来进

行营养补充,不影响正常吃饭,为最常用也最方便的营养补充方式。

常用口服营养补充制剂包括:安素和能全素(标准冲调方法:6勺+200ml温开水)。如果不能耐受,可选择短肽配方的营养制剂如百普力等。也可以咨询医院营养科进行专门指导。

(2)管饲饮食和静脉营养:如口服营养补充仍缓解了不体重大下降、营养不良,可以在医护人员的指导下使用管饲和静脉营养。

### 三、症状管理

- 1.如何应对治疗期间食欲下降? 少食多餐,每隔2-3小时进食一次,不一定要等到觉得饿了才吃;随身携带喜欢的小零食、小点心;进餐时先吃高能量、高蛋白的食物,也可在食物或者汤、粥、中添加乳清蛋白粉;先吃饭菜,后喝汤,避免进餐的同时喝太多汤水或饮料;只要有胃口,任何时间都可以吃您最喜欢的食物。饭前进行少量轻微的运动或散步,以增加食欲;在医生或临床营养师的指导下,使用特医食品补充营养。有些专门针对肿瘤患者设计的高能量、高蛋白的特医食品,有些产品还会额外添加充足的鱼油,有助于对抗炎症增强免疫力。

- 2.如何应对恶心症状? 少食多餐;每隔几个小时吃一点干的食物,如:苏打饼干;吐司、面包、馒头片等;吃凉或温热的食物,避免吃烫的食物;避免吃带有强烈气味、过甜或油腻的食物;饭后1小时内避免平躺;含服薄荷或柠檬等清爽口味的无糖硬糖,以减少口腔异味;遵医嘱使用止吐药物。

- 3.如何应对治疗期间出现腹泻? 补充水分,优先选择温热、不刺激、无碳酸的清流质;选择一些高盐食物或饮品,如:肉/菜汤,咸饼干;选择一些高钾食物或饮品,如:果汁、土豆、红薯、南瓜等根茎类蔬菜、香蕉。

少食多餐。可在医生或临床营养师的指导下,使用含有可溶性膳食纤维的特医食品补充营养。避免吃油腻、辛辣或过甜的食物。如果腹泻持续或加重,或者您的粪便出现异常的气味或颜色,请及时就医。

合理膳食、科学营养能帮助大家保持体重,预防营养不良相关并发症,提高生活质量,祝大家早日康复!

### 三、常见特慢药物联合使用的案例分析

在慢性病治疗中,特慢药物的联合使用屡见不鲜。以高血压和糖尿病为例,常用的联合用药方案包括降压药与降糖药的组合。如ACE抑制剂与钙通道阻滞剂联合,可有效降低血压;而二甲双胍与磺酰脲类药物合用,则能增强降糖效果。然而,每种药物都有其特定的副作用和相互作用,如ACE抑制剂可能引起咳嗽,二甲双胍则可能导致胃肠道不适。因此,在实际应用中,医生需根据患者的具体情况,如年龄、肝肾功能等,精心调整用药方案,确保疗效与安全性并重。这些案例提醒我们,特慢药物的联合使用需谨慎,务必在专业医生的指导下进行。

### 四、患者教育与自我管理

在特慢药物联合使用的过程中,患者教育与自我管理扮演着至关重要的角色。患者需深入了解所用药物的名称、作用、剂量及可能的不良反应,并严格按照医嘱用药,不随意增减剂量或更换药物。同时,患者应学会识别并处理药物副作用,一旦出现不适,应立即停药并咨询医生。此外,建立良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等,也能增强药物疗效,减少不良反应。通过患者教育与自我管理,我们能够更好地掌握用药知识,提高用药依从性,从而确保特慢药物联合使用的安全性和有效性,为健康保驾护航。

**结语:**特慢药物联合使用,虽为慢性病治疗带来希望,但也需谨慎行事。患者需深入了解药物特性,遵循医嘱,科学用药,避免药物间的相互作用和不良反应。同时,加强患者教育与自我管理,提高用药依从性,是确保疗效与安全性的关键。通过定期监测与评估,及时调整治疗方案,我们能够更好地控制病情,提升生活质量。在此,我们呼吁患者与医生携手合作,共同关注特慢药物联合使用的注意事项,为慢性病治疗增添一份保障,让健康与我们同行。让我们共同努力,为慢性病患者的未来点燃希望之光。

## 特慢药物联合使用的注意事项

卢荣全 广西桂林市人民医院

在慢性病的治疗中,特慢药物的联合使用已成为一种常见的治疗策略,旨在通过不同药物的协同作用,提高疗效,更好地控制病情。然而,联合用药也是一把双刃剑,它在带来治疗效果的同时,也可能增加药物间相互作用的风险,甚至引发不良反应。因此,了解特慢药物联合使用的注意事项,对于确保患者的用药安全至关重要。本文将深入探讨特慢药物联合使用的基本原则、需要注意的关键点,以及如何通过患者教育与自我管理来降低风险。让我们一同揭开特慢药物联合使用的神秘面纱,为患者提供更加科学、合理的用药指导。

### 一、特慢药物联合使用的基本原则

特慢药物联合使用,旨在通过不同药物的协同作用,提高疗效,更好地控制慢性病。但联合用药需谨慎,需遵循基本原则。首先,要明确治疗目标,针对疾病症状和病因选择合适的药物组合。其次,要了解药物间的相互作用,避免药物间的拮抗作用,追求协同增效。同时,个体化原则至关重要,需根据患者年龄、肝肾功能、过敏史等具体情况,调整用药方案,确保药物疗效和安全性的最大化。此外,还需注意药物间的配伍禁忌,避免使用可能引起不良反应的药物组合。遵循这些基本原则,我们可以更好地利用特慢药物,为患者提供更加科学、合理的治疗方案。

### 二、特慢药物联合使用的注意事项

特慢药物联合使用,旨在通过不同药物的协同作用,提高疗效,更好地控制慢性病,以下几点需牢记。首先,务必监测药物间的相互作用,避免不良反应的叠加,特别是关注药物对肝肾功能的影响,必要时进行血药浓度监测。其次,根据药物相互作用和患者反应,适时调整药物剂量,确保个体化治疗,让药物疗效和安全性的最大化。再者,避免重复用药,注意药物成分,以免因药物过量引发不良反应。最后,定期监测患者生命体征和病情变化,评估药物疗效和安全性,必要时及时调整治疗方案。特慢药物联合使用,虽能提高疗效,但也存在风险,务必遵医嘱,科学用药。

## 智慧医疗:数字化卫生管理的革新之路

张淑娟 山东中医药大学附属医院

在当今快速发展的科技时代,智慧医疗已成为医疗行业的一个重要发展方向。它不仅是生命科学和信息技术的深度融合,更是现代医学和通信技术的重要组成部分。智慧医疗通过引入物联网、云计算、大数据、人工智能等先进技术,正在逐步改变我们的医疗服务模式,为医疗机构、医生和患者带来前所未有的便利和效益。

### 1.智慧医疗的概念及分类

智慧医疗的概念可以从广义和狭义两个角度来理解。狭义的智慧医疗主要指服务、医疗、管理“三位一体”的智慧医院建设,它强调利用信息技术提升医院的服务质量和管理效率。而广义的智慧医疗则涵盖了整个卫生健康行业,包括智慧医院、智慧公共卫生、智慧健康管理、互联网医疗和远程医疗等多个方面。它不仅关注医疗机构内部的智能化升级,还致力于构建一个跨服务部门、以病人为中心的医疗信息管理和服务体系。

智慧医疗的四大核心技术——大数据技术、人工智能技术、医用机器人与可穿戴设备,正在深刻改变医疗行业的面貌。人工智能技术,特别是深度神经网络在图像识别领域的表现,已经超越了传统算法和人类的辨识能力,为医学影像分析提供了新的解决方案。医用机器人则是一种集成了先进技术的智能设备,具备手术辅助、远程手术、康复辅助等多种功能,能够提高医疗服务的效率、精度和安全性。而可穿戴设备则逐渐应用于医疗监护、家庭保健、睡眠分析等方面,提高了医疗资源共享效率,增强了紧急情况处理的及时性。

### 2.智慧医疗的应用实践

目前,智慧医疗的实践应用正在不断拓展和深化。以智慧医院为例,通过建设医疗信息整合平台和电子健康档案/电子病历系统,实现了医疗信息和资源的共享和交换。这使得不同医疗机构间可以无缝连接,实现跨医疗机构的在线预约和双向转诊。这

不仅提高了医疗服务的质量和效率,还解决了医疗平台支撑薄弱、医疗服务水平整体较低等问题。

数字医疗能够通过收集和分析大量的医疗数据,帮助医生做出更加准确的诊断。例如,通过患者的电子病历、基因信息、生活习惯等数据的综合分析,人工智能可以辅助医生发现疾病的潜在风险,甚至在病情发展到严重阶段之前就进行干预。智慧化数字医疗还可以优化医疗资源的分配。通过远程医疗、智能分诊系统等技术,患者可以更加便捷地获取医疗服务,同时减轻大型医院的压力。

在“互联网+”的背景下,智慧医疗的发展前景十分广阔。通过建立智能化的医疗服务平台,不仅能满足线上诊疗结算买药以及线下配送等服务,还能充分发挥“互联网+”的创新优势和资源整合能力,从而使患者的就医体验更加便捷高效。利用5G等高速通信技术,实现专家远程参与会诊和手术指导,提高医疗服务的可及性和质量,尤其对于资源分布不均的地区具有重要意义。

智慧医疗还通过大数据分析,为患者提供个性化的健康管理建议,帮助他们更好地预防疾病、维护健康。例如,基于RFID的智慧药柜可以记录药物信息并提醒患者按时服药,确保药物治疗的有效性。通过移动设备和应用程序,医护人员可以在患者床边进行诊疗护理工作,提高医疗服务的质量和效率。

总之,智慧医疗作为现代医疗的重要组成部分,正在以其独特的魅力和潜力改变着我们的医疗服务模式。它不仅提高了医疗服务的质量和效率,还推动了医疗行业的创新和发展。未来,智慧医疗将更加注重患者体验和服务质量的提升。通过构建全面的患者健康档案、提供个性化的健康管理方案、优化就医流程等措施,智慧医疗将让患者享受到更加便捷、高效、舒适的医疗服务。同时,智慧医疗还将推动医疗科研的发展,通过大数据分析和人工智能算法,研究人员可以更快速地从海量的医疗数据中发现疾病的规律和新的治疗方法,加速医疗技术的创新。

## 针刀疗法

万柯希 重钢总医院康复医学科

针刀疗法作为中医古籍中九针刺法的传承与发展,以其微创、安全、有效的特点,受到了广泛的关注与认可。

### 一、针刀:针与刀的结合

1.针刀的起源与发展:针刀,顾名思义,是“针”与“刀”的结合体。它既可以发挥“针”的刺入作用,又能兼具“刀”的切割功能。早在两千多年前的中医古籍《灵枢·官针》中,就有关于九针刺法的记载:“九针之宜,各有所为,长短大小,各有所施也,不得其用,病弗能移。”这表明,古代医者已根据病情的不同,选用不同形态和功能的针具进行治疗。而针刀,正是在这种传统九针(如“铍针”)的基础上,结合现代医学技术不断发展而来的产物。

2.针刀的结构与特点:针刀通常由直径为1毫米左右的针身和位于尖端的、宽度为0.8毫米左右的刀刃组成。这种设计使得针刀既能在皮下进行精准的刺入操作,又能通过刀刃进行微小的切割,以达到疏通经络、松解粘连、调和气血的目的。

针刀疗法具有操作便捷、损伤性小、安全性好、不用缝合等特点,且不易引起感染,患者也无明显痛感和恐惧感。这一疗法每周只需进行1-2次,疗程相对较短,非常适合现代快节奏的生活方式。

### 二、针刀疗法的作用原理

1.疏通经络,活血祛瘀:中医理论认为,经络是人体气血运行的通道。当经络受阻时,气血运行不畅,就会导致疼痛、麻木等不适症状。针刀疗法通过刺激穴位和疏通经络,可以促进气血的运行,改善局部微循环,从而达到活血祛瘀、缓解疼痛的效果。

2.松解粘连,解除压迫:在长期的慢性劳损或外伤后,局部组织往往会形成粘连和瘢痕,进而压迫周围的神经和血管,引发疼痛和功能受限。针刀疗法通过微小的切割操作,可以松解这些粘连和瘢痕,解除对神经和血管的压迫,恢复组织的正常功能。

3.解除痉挛,调和气血:肌肉和筋膜的痉挛是引起疼痛的常见原因之一。针刀疗法通过刺激穴位和局部组织,可以解除肌肉和筋膜的痉挛状态,从而达到调和气血、缓解疼痛的目的。

### 三、针刀疗法的适应症

- 1.骨科疼痛性疾病:(1)颈椎病:以颈肩背痛、上肢麻木疼痛、头痛为主要临床表现。(2)腰椎间盘突出症:以腰部疼痛、腰部腿(包括腰部)疼痛、下肢麻木无力、间歇性跛行、小便频数不易控制等为主要临床表现。(3)肩周炎:以肩关节疼痛、活动受限为主要临床表现。(4)网球肘:以肘关节疼痛、活动受限为主要临床表现。(5)屈指肌腱狭窄性腱鞘炎(扳机指):以手指活动疼痛、弹响、屈指活动困难为主要临床表现。(6)膝关节炎:以膝关节疼痛、活动受限、关节积液为主要临床表现。(7)类风湿性关节炎:以四肢多关节肿胀疼痛、畸形、活动受限为主要临床表现。(8)跟痛症(跟骨骨刺):以足跟疼痛、行走困难为主要临床表现。

- 2.神经卡压综合征:(1)腕管综合征:由于正中神经在腕管内受压而引起的手指麻木、疼痛等症状。(2)梨状肌综合征:由于梨状肌损伤或炎症导致的坐骨神经受压症状。(3)臀上皮神经卡压:由于臀上皮神经在髂嵴处受压而引起的臀部疼痛、麻木等症状。

- 3.其他适应症:除了上述常见的骨科疼痛性疾病和神经卡压综合征外,针刀疗法还可用于治疗一些疾病包括与脊柱相关的慢性支气管炎、功能性心律失常、慢性胃炎等内科疾病;与脊柱相关的痛经、月经不调、慢性盆腔炎等妇科疾病。

### 四、针刀疗法的优势

微创安全:针刀疗法是一种闭合性微创治疗,具有损伤小、安全性好的特点。患者无需进行复杂的手术和住院治疗,就能在短时间内恢复健康。

疗效显著:针刀疗法通过刺激穴位和疏通经络,能够迅速缓解疼痛、改善功能受限等症状。许多患者在接受治疗后,都能感受到明显的疗效。

操作便捷:针刀疗法具有操作便捷的特点,医生可以在短时间内完成手术操作。这使得针刀疗法成为了一种非常适合现代快节奏生活方式的治疗方法。

## 自身免疫系统疾病主要查哪些抗体?

周德贵 博白县凤山中心卫生院

自身免疫系统疾病是指机体免疫系统错误地攻击自身正常组织,导致组织损伤和功能障碍的一类疾病。这类疾病通常具有复杂性和多样性,症状可能涉及多个器官和系统,如关节、皮肤、肾脏、神经系统等。自身免疫抗体检测在诊断中具有重要意义,因为抗体是机体免疫反应的重要产物,其存在与否及水平高低,往往能反映出机体是否存在自身免疫反应,以及自身免疫反应的强度和范围。通过检测特定的自身免疫性抗体,医生可以辅助诊断多种自身免疫系统疾病,为制定有效的治疗方案提供关键依据。

### 一、常见的自身免疫性抗体检测项目

类风湿因子(RF)检测在类风湿关节炎的诊断中发挥着重要作用。RF是一种自身抗体,其存在往往提示机体存在异常的免疫反应。在类风湿关节炎患者中,RF的阳性率较高,且其滴度与疾病的活动性和预后密切相关。因此,RF检测不仅有助于确诊类风湿关节炎,还能辅助医生评估疾病的进展和治疗效果。抗核抗体(ANA)检测则是一种广泛应用于多种自身免疫病筛查的检测方法。ANA是一类针对细胞核成分的抗体,其阳性可能提示患者存在系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征等多种自身免疫病。因此,ANA检测有助于医生早期发现自身免疫病的迹象,为后续的诊断和治疗提供线索。抗双链DNA抗体检测在系统性红斑狼疮的诊断中具有高度特异性。这种抗体主要存在于系统性红斑狼疮患者的血清中,其阳性往往提示患者存在该疾病。因此,抗双链DNA抗体检测对于系统性红斑狼疮的早期诊断具有重要意义。

### 二、其他重要的自身免疫抗体检测

抗Sm抗体主要用于系统性红斑狼疮(SLE)的诊断,其阳性对SLE具有较高的特异性,是SLE的标志性抗体之一。抗角蛋白抗体则对诊断某些自身免疫性皮肤病,如银屑病关节炎等,具有辅助诊断价值。抗中性粒细胞胞浆抗体(ANCA)检测在血管炎等疾病的诊断中至关重要。ANCA是原发性小血管炎的特异性血清标志物,其阳性有助于医生确诊血管炎,并判断病情活动和复发,对制定治疗方案和评估预后有重要意义。

### 三、自身免疫性抗体检测的临床意义

自身免疫性抗体检测结果在疾病诊断中起着至关重要的作用。通过自身免疫性抗体检测,医生可以更加准确地进行疾病分类,明确疾病的性质,从而为制定有效的治疗方案提供依据。某些自身免疫性抗体滴度的变化可以反映疾病的进展和治疗效果,帮助医生及时调整治疗方案。同时,某些自身免疫性抗体的持续阳性或阴性也与疾病的预后密切相关,为医生评估患者的健康状况和预测疾病发展趋势提供了有力支持。

### 四、自身免疫性抗体检测的注意事项

在进行自身免疫性抗体检测前,患者应充分了解检测目的和注意事项,如避免剧烈运动、保持充足的睡眠、避免摄入可能影响检测结果的食物或药物等。检测过程中,患者应配合医护人员,确保样本的准确性和完整性。自身免疫性抗体检测结果的解读应由专业医生进行,医生会结合患者的临床症状、病史和抗体滴度等因素进行综合分析。若抗体阳性,患者应进一步接受相关检查和诊断,以确定疾病类型和治疗方案。对于自身免疫性抗体阴性但临床症状明显的患者,医生可能会建议定期复查或进行其他检查以排除自身免疫系统疾病。后续处理建议应根据患者的具体情况制定,包括生活方式调整、药物治疗等,以维护患者的健康。

**结语:**自身免疫性抗体检测在评估自身免疫系统疾病中扮演着至关重要的角色,它不仅能够辅助医生进行精准诊断,还能为疾病监测、预后评估提供有力依据。通过检测特定的自身免疫性抗体,我们可以及时了解自身的免疫状况,预防潜在的健康风险。因此,我鼓励大家定期进行自身免疫性抗体检测,关注自身免疫健康。这不仅是对自己负责,也是对家人和社会的负责。让我们共同关注自身免疫健康,享受健康美好的生活。