

洛阳晚报抗肿瘤俱乐部第二期公益讲座,请来外省肿瘤专家传授术后化疗应对之道

# 缓解化疗毒副反应 专家的这些临床实用妙招您收藏好

□记者 全景菁 文/图

## 干货 患者体质不同 化疗的毒副反应也不一样

14日,洛阳晚报抗肿瘤俱乐部第二期公益讲座开讲,能容纳百人的讲座现场座无虚席。现场聆听长江航运总医院肿瘤科专家任洁分享近30年的抗肿瘤临床经验,大家最突出的感觉就是收获多多!

预约会员问诊不绝,病友间交流热烈,专家授课内容实用,有的会员记了满满5页纸。没能到现场听讲座的会员和病友不要着急,我们将专家压箱底的临床实用妙招进行了梳理,这些妙招值得您收藏哦。

在当天的活动中,专家任洁讲了些什么?其中有哪些实用“干货”?记者都归纳整理出来了,一起来看看吧。

### 把握术后化疗最佳时机

对于一些晚期肿瘤患者,手术无法彻底切除肿瘤,残留在体内的癌细胞会导致肿瘤复发和转移。化疗作为手术的有益补充,能清除残余的癌细胞。尤其对瘤体较大、淋巴结阳性、肿瘤恶性度高的患者来说,术后辅助化疗必不可少。

术后30天内是化疗的最佳时机,因为刚做完手术,残余的癌细胞数量少,化疗效果最好。

### 化疗的“致命伤” 是白细胞和血小板急剧减少

化疗能杀灭癌细胞,使瘤体减小甚至能消除肿瘤,降低复发和转移的风险,但会导致不同程度的毒副反应,如恶心呕吐、脱发、白细胞和血小板减少、心肝肾功能损伤等。

由于患者年龄、体质和使用化疗药物的不同,发生毒副反应的程度也不同。一般来说,毒副反应可分为4度,1度、2度反应较轻,对身体危害不大。

当各种反应加重,如反复呕吐,白细胞降至 $1\sim 1.9 \times 10^9/L$ ,血小板降至 $25\sim 49 \times 10^9/L$ ,伴有明显出血时,即为3度反应,需要积极治疗,并调整药物剂量。

化疗期间出现高热,可能是白



讲座现场

细胞急剧减少导致的,严重者可能危及生命。如果血小板降至 $25 \times 10^9/L$ 以下,即为4度反应,可能导致身体各部位出血,其中脑出血是“致命伤”。

### 化疗毒副反应咋缓解? 试试这些方法吧

● **白细胞减少**:注意口腔和皮肤清洁,外出时戴口罩,忌食生冷、刺激性食物,根据病情及时咨询医生,对症治疗。

● **血小板减少**:多吃蔬菜等膳食纤维含量高的食物,多喝水,防止便秘导致肛门出血;饭后漱口,避免用刷毛较硬的牙刷;不要抠鼻子,洗头时不要用力抓头皮,防止出血。

● **恶心呕吐**:多吃山楂、山药、白萝卜等,或者喝酸奶、果蔬汤开胃,可咀嚼姜糖,或口服鲜姜汁3至5毫升,也可用薄荷叶泡水喝;少食多餐,忌食油腻或气味重的食物。

● **口腔溃疡**:多喝莲子羹、银耳羹、蜂蜜水,适量含服维生素C,饭后用温盐水漱口。

● **脱发**:减少洗头次数,戴冰帽给头部降温,也可以把头发剪短或剃光,等化疗结束头发自然就长出来了。

## 提醒

### 收不到预期疗效 应停止化疗

一些患者的化疗效果可能不太明显,或者化疗几个周期后,肿瘤不再缩小,甚至有所增大,这是因为癌细胞对化疗药物产生了耐药性,应停止化疗或更改化疗方案。



任洁

## 肿瘤患者如何正确选择灵芝产品?

灵芝在增强免疫力、抑制肿瘤方面有明显效果,因此灵芝成为众多肿瘤患者的首选补品。灵芝品种繁多,该如何选择呢?中科院高级工程师周亚杰介绍,选择灵芝要学会“五看”。

### 一看菌种

目前全世界约有200种灵芝,其中中国有120余种,大量实验证实,赤芝是含功效成分较多、药用价值较高的一种。近年来,人们利用太空特殊环境诱导生物变异,培育出性状优良的太空灵芝,大大提高了灵芝孢子的有效成分含量。

### 二看产地及环境

由于灵芝具有吸附重金属的特性,

所以一定要选择海拔在1000米以上、无污染区、符合GAP标准的灵芝种植基地的灵芝。“人工培植的优势在于完全仿野生环境的同时,还可以确保原料的有机、纯天然、无污染。”周亚杰说。不同的栽培方式,会让灵芝的功效天差地远。

### 三看菇三醇含量

成分决定功效。灵芝多糖可调节机体免疫细胞功能活力,灵芝“三菇”类化合物则可增强免疫力又能抗肿瘤。灵芝产品是否抗肿瘤,关键要看“三菇”中灵芝菇三醇的含量。

### 四看是不是胶囊制品

周亚杰说,服用灵芝孢子粉的时

候,如果选择散装冲剂类产品,在用热水冲服时,其中的有效成分多糖会失活,大大降低服用后的效果。胶囊制品则可以最大限度地保护其有效成分。

### 五看厂商是否有独立研发能力

灵芝制剂的质量,取决于灵芝厂商

的研发技术力量。据了解,一套CO<sub>2</sub>超临界萃取设备就要几百万元,因此,选择灵芝前,应当了解灵芝厂商的科研开发能力,如是否拥有自己独立的研发中心,自主研发的技术专利是否得到过国内外的专业认证,这些都是保证灵芝品质的重要因素。(文文)

专注灵芝研究34年

**中科创新牌**

**灵芝孢子油软胶囊**

南京中科院出品  
广告  
苏食健广审(文)第2018060519号

来电咨询:0379-64855868

本品不能代替药物  
不适宜人群:少年儿童