

“化疗副作用怕不怕？”——常见肿瘤治疗误区与如何改善治疗体验

高 超

成都市郫都区人民医院肿瘤血液科 611730

〔中图分类号〕R73

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 12-078-01

说到化疗，很多人可能首先想到的画面是电视剧中病人边滴着点滴边掉着眼泪的场景，但事实上，化疗并非总是那样可怕，也不像传说中的万恶之源。在我们共同打败肿瘤的征途上，化疗是一位颇具争议的英雄，它同时拥有拯救和挑战两面旗帜。那么，在这场与肿瘤的斗争中，我们如何理直气壮地走近化疗、理解化疗，进而提升治疗的整体体验呢？

首先，我们得走出误区。许多人一听到化疗就皱起了眉头，因为他们联想到了脱发、恶心、疲劳这些副作用。这些副作用都是可能发生的，但每个人的体验都是独一无二的。和一顿大餐后的饱腹感一样，化疗的感受也是个体化的，有的人可能风平浪静，有的人则可能波涛汹涌。记住，化疗不是一条没有出口的单行线，科学的进步和个性化治疗的发展为患者提供了越来越多的支持和选择。

其次，科普时刻：化疗其实是一个通俗的称呼，正式点说，是指抗肿瘤药物治疗。这些药物通过不同的方式阻碍癌细胞的生长或扩散，目的是帮助我们的身体恢复平衡。化疗就像是在混乱的战场上派遣出的特种兵团，它们的任务是查找并“消灭”那些肆意肆虐的癌细胞。

接下来，谈谈如何改善化疗的体验。如果副作用是一个无法完全避开的坎，那么知识和准备就是我们过坎的“润滑油”。了解可能会遇到哪些副作用，并且做好心理和物理准备，这样在遇到问题时我们可以更冷静地应对。比如，脱发现象可以通过提前剪短发、选择合适的假发等方式来进行心理上的准备和视觉上的改善。对于恶心和呕吐，与医生合作，尝试不同的药物和饮食调整，或许能找到缓解之法。

此外，化疗期间正能量的心态和足够的休息至关重要。把每一次治疗看作是癌细胞抗争的胜利，将消极变为积极的步伐。治疗过后，给自己足够的恢复时间，就像为了应对明天的工作，我们会给电脑、手机充足电一样，人体更需要养精蓄锐。

再者，我们不能低估了家人和朋友的力量。他们的陪伴和支持，比任何处方药都要来得热乎和灵验。有研究表明，

良好的社会支持可以增进患者的情绪状态，帮助他们更好地面对化疗和其他治疗。好似在荒岛上找到了同伴，旅程中的孤独和害怕自然会减少一半。

在治疗漫长过程中，让我们记住：我们不是单打独斗。医生、家人、同病患者和志愿者等，都是我们的队友。我们要学会与他们沟通、交流治疗体验，倾听他们的建议，同时也分享自己的小窍门和感受。这样，化疗这座大山，就会因为大家的齐力合作而不再陡峭。

关于肿瘤的化疗，存在许多公众的误区。有些人认为一旦开始化疗，身体就必然面临极端的副作用，如严重的恶心、呕吐和无法忍受的疲倦。实际上，化疗副作用的程度因人而异，随着现代医学的进步，许多药物都能有效地控制甚至预防这些不适感。

另一个常见的误区是认为化疗会彻底剥夺一个人的生活质量，这一点也并非总是正确的。虽然化疗可能导致一定程度的不适，但很多患者仍能保持活跃的生活方式。适当的运动和社交活动在很大程度上能够助力维持身体和心理的健康。

还有人误以为化疗是一种毁灭性的攻击，对身体造成的伤害超出了其治疗价值的价值。化疗药物确实是为了破坏癌细胞的损害。医生通常会仔细评估治疗方案以确保安全性，并通过个性化治疗减少对患者的影响。

一个相关的误区是化疗与“放弃”。一些人可能会认为选择化疗就意味着失去了治疗其他选择的机会。然而，现代医学支持多种疗法的联合使用，包括手术、放疗、激素治疗和靶向治疗等，其中化疗通常是一部分。综合不同的方法能够更加有力地对抗癌症，并为患者提供最佳的治疗效果。

理解化疗和其副作用的真实情况，能让患者和家属以更积极的心态参与到治疗过程中，与医疗团队共同作战。准确的信息和积极的态度对于改善治疗过程中的体验是十分宝贵的，这些力量将共同助力患者走过治疗的旅程。

(上接第 77 页)

八段锦、五禽戏和瑜伽也可以提高协调性及平衡能力。一项 Meta 分析发现太极拳对改善老年 T2DM 患者的单腿站立能力具有积极效果，并改善血糖水平。每周至少进行 2~3 次平衡训练。此外，老年糖尿病患者可根据自身情况增加日常生活中的身体活动（如低强度的家务劳动、庭院活动等），减少静坐时间，每坐 30min 应起身活动 1~5min。

3. 心理护理

糖尿病对于老年患者的心理伤害是极大的，属于终生性

心身疾病，心理因素对其发生、发展、疗效、预后均起重要作用。老年患者焦虑、沮丧、抑郁、暴躁的心理状态，可加重糖尿病，引发各种并发症。而且糖尿病又可加重患者心理障碍，两者之间相互影响，形成恶性循环。对于老年糖尿病患者来说，愉快的心情对血糖值有很好的调节作用，笑一笑更具有不可忽视的疗效。要靠患者身边的亲人（家人）或者是医生，进行心理的疏导，避免患者在治疗期间出现情绪不稳定，这些都需要家人的时刻关注，及时采取正确的疏导方法，传递正能量给患者，树立患者的自信心等等。