

参考文献

肝炎防治指南 (2022 年版). 中华肝脏病杂志, 2022, 30 (12): 1309-1331.

[1] 中华医学会肝病学会, 中华医学会感染病学分会. 慢性乙型

• 医学科普 •

抗癌路上的挑战：如何缓解癌症相关性疲乏

李秀娟 郭凤英

癌症相关性疲乏是一种在癌症患者中常见的、持续的且通常难以通过休息缓解的疲劳感。这种疲劳感不仅与癌症本身有关，还与癌症的治疗过程密切相关。癌症相关性疲乏的症状多种多样，主要表现为体力下降、精力不足、睡眠障碍、情绪低落、注意力不集中等。

1 认识癌症相关性疲乏

癌症相关性疲乏是癌症患者长期感到疲劳或者乏力，与正常情况下工作或运动后的疲惫感不同，常伴有功能障碍。无论站、坐、躺还是运动，癌症相关性疲乏存在于任何时间、状态。这种感觉可能是癌症患者独有的，它不同于日常的劳累，而是一种难以言喻的疲惫感。这种疲乏可能伴随着患者每一个清晨与夜晚，影响着他们的日常生活与心理状态。癌症相关性疲乏的病因复杂多样，主要包括以下 3 个方面：(1) 癌症本身：肿瘤的生长、转移以及病理变化等均可导致机体能量消耗、营养不良和贫血等，进而引发疲乏感。(2) 治疗因素：手术、化疗、放疗等抗癌治疗均可能导致身体机能下降、免疫力下降以及炎症反应等，从而加重疲乏感。(3) 心理因素：癌症的诊断和治疗过程可能给患者带来极大的心理压力和情绪困扰，如焦虑、抑郁等，这些情绪问题也可能加剧疲乏感。

2 自我调整的“小妙招”

(1) 睡眠调节。睡眠是身体自我修复和恢复的黄金时段。创造一个安静、舒适的睡眠环境，比如调整房间的光线、温度，让睡眠成为真正的“充电站”。睡前不妨试试深呼吸、冥想或热水澡，帮助身体放松，进入深度睡眠。(2) 适量运动。运动是缓解疲乏的良方，但切记要量力而行。适度运动可

以阻止身体机能的降低或提高身体机能。选择适合自己的轻度运动方式，比如，在阳光明媚的午后散步于公园小径上；或是在家中跟随瑜伽视频进行简单的伸展动作。这些都能有效缓解身体的僵硬与疲惫感。(3) 营养支持。应注重饮食的均衡与营养，多摄入富含蛋白质、维生素及矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等；避免油腻、辛辣等刺激性食物摄入。此外，保持良好的饮食习惯如定时定量、细嚼慢咽等也能缓解疲乏感。(4) 心理干预。除了身体本身的疲惫，癌症相关性疲乏还可能伴随着心理上的压力与焦虑。为了缓解这些心理压力，可以尝试一些心灵疗愈的方法，如冥想、写日记、绘画等。这些活动不仅有助于转移注意力，还能让患者在创作中找到内心的平静与力量。

3 社会关怀的“温暖光芒”

癌症患者迫切需要有针对性的社会心理支持，少一些歧视与怜悯，多一些沟通，是癌症患者所需要的。在抗癌的征途中，家人的支持、陪伴与关爱让患者在疲惫时有了依靠与力量。(1) 倾听理解。当患者感到疲惫或焦虑时，应给予足够的倾听与理解。不必急于给出建议或解决方案，只需静静地陪在他们身边倾听他们的心声，让他们感受到被关心与支持。(2) 行动支持。除了言语上的鼓励与安慰，还可以通过实际行动来帮助患者。比如帮忙做家务、准备营养餐、一起散步或参加社交活动等。这些看似微不足道的举动，却在无形中给予他们巨大的力量与安慰。(3) 共同学习。与患者一起了解癌症相关性疲乏的知识，更好地理解他们的处境与需求。同时，共同参加抗癌支持小组或活动，也能让我们在交流中获得更多的抗癌经验。

作者单位：厦门大学附属中山医院肿瘤放疗科，厦门 361000

DOI: 10.20148/j.fmj.2024.08.027

值得注意的是，癌症相关性疲乏的治疗需要个体化，不同的患者可能需要不同的治疗组合。患者

应与医疗团队合作，找到最适合自己的治疗方案。

• 医学科普 •

颈源性头晕：预防与治疗

吴福春

您是否曾经在转头时突然感到一阵眩晕？45 岁的张先生，是一名办公室白领，长期伏案工作，经常需要对着电脑屏幕。近几个月来，他经常感到头部转动时出现短暂头晕，伴有颈部僵硬和疼痛。有时甚至会出现视力模糊、头痛，以及持续较长时间的头枕部昏沉感、记忆力下降。这种颈椎疼痛以及头晕症状给张先生的工作与生活带来了严重困扰。然而，张先生绝非独例，众多类似岗位的人都有着相似的遭遇，如长时间伏案的白领、学生、粉刷工以及任何长时间颈部处于固定姿态的人，他们都有着与张先生类似的症状。这些症状可能是颈源性头晕的表现。颈源性头晕是由颈椎疾病或颈椎功能障碍等颈椎病变导致的一种头晕现象。了解颈源性头晕对于其预防及治疗至关重要。

1 病因与症状

与普通头晕不同，颈源性头晕通常与颈部活动有关，尤其是在头部转动或倾斜时症状更为明显。想象一下你的颈椎是一条错综复杂的高速公路，负责运输大脑所需的血液与指令。一旦这条“生命线”因颈椎的微小错位或损伤发生拥堵，头晕、旋转感乃至平衡失调便悄然而至。以下是颈源性头晕的常见原因：

(1) 颈椎功能障碍：如随着年龄增长，出现颈椎退行性改变、颈椎间盘突出、颈椎骨质增生等引起的颈椎功能减弱。

(2) 椎动脉狭窄或受压：如横突孔狭窄，导致椎动脉血流受阻；钩椎关节增生或者颈椎不稳椎动脉受压。

(3) 交感神经刺激：如颈椎结构退变失稳导致交感神经持续受到刺激，引起椎—基底动脉反射性痉挛，进而导致头晕、头痛、耳鸣等症状。

(4) 颈部本体感受器受损：长时间颈椎保持不良姿势，如低头玩手机、伏案工作等，会导致颈部肌肉紧张，进而使分布在颈肌肌梭和颈椎椎小关节处的颈部本体感受器发生功能异常，引起前庭系统功能障碍，产生头晕和平衡问题。

颈源性头晕的常见症状有如下几种：头部转动时出现短暂的眩晕感或者昏沉感；颈部僵硬和疼痛；视力模糊或双重视觉；可能伴随的头痛或肩背痛。

2 预防与治疗

2.1 预防措施 (1) 保持正确的坐姿：使用符合人体工学的椅子和桌子，保持脊柱自然曲线。定期伸展运动：每隔半小时站起来活动一下，做一些颈部和肩部的伸展运动。(2) 改善睡眠姿势：选择合适的枕头，保持颈部自然弯曲。

2.2 治疗方法

(1) 物理因子疗法：该疗法利用热量放松肌肉，增加血液循环，缓解颈椎周围肌肉的紧张状态；电刺激通过微弱电流刺激神经，促进局部血液循环，减轻疼痛；颈椎牵引通过轻柔地拉伸颈椎，减缓椎间盘压力，改善神经根受压状况。

(2) 颈椎核心力量训练：使用 S-E-T 悬吊运动训练设备进行颈部拉伸和强化训练，增强颈部肌肉的稳定性和灵活性。这些训练动作包括颈部前倾、侧弯和旋转。

(3) 针灸推拿：针灸是通过刺激特定穴位，调节气血，缓解颈部疼痛；推拿则直接作用于肌肉，消除肌肉紧张与结筋病灶点。请注意选择有资质的医疗机构，确保安全与效果。

(4) 居家锻炼：在家中持续进行康复操、瑜伽或物理治疗师推荐的练习方法，保持治疗的连续