

一面锦旗背后的50天闯关路

从恐惧放弃到临床治愈,医患携手共创抗癌佳绩

记者 季玲 通讯员 陈丽华 张少娟

9月16日,衢州市人民医院(温州医科大学附属衢州医院)肿瘤中心医护团队收到一面印着“医德高尚医术精 关爱病患暖人心”的锦旗。送旗的柴先生说,早在9月11日,他就已经拨打12345衢州市政务服务热线表扬了这支团队。“没有他们50个日夜的陪伴,我可能坚持不过来。”这面锦旗,承载着他一段从恐惧、绝望到重获新生的“闯关”记忆。



柴先生送锦旗表谢意。图片由受访者提供

确诊:从逃避到直面

今年5月,柴先生接到医院通知,确诊为鼻咽癌。此前,他体检肿瘤标志物无异常,没有癌症家族史,也无慢性病史,仅一个多月反复出现回吸性涕血、耳闷等不适。确诊之初,柴先生内心十分恐惧,一度想去杭州等地大医院就诊。通过网络了解疾病后,面对未知的治疗与潜在并发症,他最终选择勇敢直面现实。

通过网上挂号系统,柴先生了解到彭政是浙江省鼻咽癌放疗委员会委员、衢州市人民医院肿瘤中心副主任兼核医学科副主任。6月1日,在同学帮助下,柴先生挂了彭政的专家号。交流中,他得知鼻咽癌首选治疗方式为放疗。彭政详细介绍了治疗方案、疾病预后、潜在并发症及科室设备。感受到诊疗团队的专业与一流硬件,柴先生当即决定留院治疗。

入院后,徐万苏副主任医师为他介绍先进的TOMO螺旋断层放射治疗设备,并耐心叮嘱放疗期间口腔、颈部护理及功能锻炼要点。经过精细勾画靶区,彭政为柴先生制定了33次放疗联合靶向治疗的个体化方案。

然而,治疗之路远比想象中艰难。随着放疗推进,颈部皮肤反应、口干、白细胞下降、口腔溃疡等副作用接踵而至。放疗至16次时,治疗反应达到高峰:口腔严重溃疡、咽喉剧痛、吞咽困难、颈部痛痒,睡眠严重受扰。“那段时间,喝水都像吞刀片,我真的想放弃了。”柴先生回忆道。

守护:亲人般的陪伴

“不幸中的万幸,鼻咽癌是治愈率很高的癌症之一。”彭政不断为柴先生鼓劲。徐万苏、孙蜜雪医生也时常开导。护士们同样给予无微不至的照护:夜间定时查房,做好饮食提醒,协助处理口腔溃疡。点点滴滴,温暖着独自住院的柴先生。

治疗期间,柴先生怕六位兄弟姐妹担心,一直瞒着他们自己的病情。爱人要照看孙辈,儿子工作繁忙经常值班,他大多时间独自面对。“正是医护人员亲人般的陪伴,支持着我咬牙坚持。”柴先生说。即便吞咽十分困难,他仍坚持进食,早餐保证水煮蛋、米汤搭配蛋白粉,一餐饭往往要耗费45分钟;坚持遵医嘱定时漱口,按需涂抹颈部放疗药膏。

曙光:评估为临床治愈

针对柴先生的不良反应,医护团队动态调整用药,开展抗炎、护胃、雾化等对症治疗。放疗24次时,磁共振复查结果显示肿瘤已明显缩小。彭政用通俗的比喻开导他:“后面放疗一次的效果相当于前面好几次,就像烧锅炉,锅已经烧热,曙光就在前方。”

在医生的鼓励和自身的坚持下,7月21日,柴先生完成全部33次放疗,顺利出院。出院时,医生再三嘱咐康复注意事项:颈部3个月避免暴晒、坚持洗鼻2年、3年内禁止拔牙。8月11日复查,诊疗组评估柴先生已达临床治愈,后续只需定期随访。

一面锦旗,一份谢意。从恐惧逃避到直面病魔,从一度想放弃到临床治愈,这50天的闯关路,见证了医患之间最珍贵的信任与守护。

健康科普

秋分养生重“润”与“收” 五招调理防秋燥

通讯员 高美琴 董萱

9月23日为秋分,此后昼渐短、夜渐长,气温下降,民间常说的“秋燥”开始明显:咽干、皮肤痒、晨起喉咙发紧、干咳少痰、大便偏干,都是这一时期常见问题。中医讲求“春夏养阳、秋冬养阴”,秋分养生的核心,可以凝练为两个字:“润”与“收”。“润”即滋阴润燥,应对秋燥伤津;“收”即收敛神气,顺应自然界阳消阴长的规律。日常不必盲目进补,可从起居、饮水、泡脚、艾灸、轻运动五方面着手,实现“润”与“收”的平衡。

早睡早起,顺应“秋收”之气

《黄帝内经》提出秋季“早睡早起,与鸡俱兴”。秋分后建议逐步把夏季晚睡习惯改过来,尽量23点前入睡,早晨按时起床。熬夜易耗伤阴血,表现为口腔溃疡、咽痛、面部起痘等“虚火”症状,这在中医看来是神气不“收”、阴液耗损。老年人、儿童及慢性病患应根据气温变化及时增减衣物,重点护好颈背、腹部和脚踝。

温水润燥,把“水”补回来

秋燥最直接的表现就在咽喉与口鼻,因此“润”是关键。早晨可喝一杯温白开水;若咽干明显,可用麦冬、百合泡水代茶,或用少量罗汉果煮水清润利咽,但脾胃虚寒腹泻人群不宜长期连续饮用麦冬、百合水,间断饮用即可。蜂蜜柠檬水也可作为调味选择,但糖尿病患者、1岁以下婴儿不宜随意食用蜂蜜,胃食管反流者少甜少酸。日常多用银耳、梨、山药、莲子、芝麻等柔润食物,少吃辛辣烧烤、少碰冰镇饮品和寒性瓜类,以助“润燥”。

睡前泡脚,引火归元助“收藏”

不少人到秋天会手足冷、睡眠浅,这属“上热下寒”的常见表现。睡前用40℃左右温水泡脚15分钟,水面没过脚踝;畏寒者加少许艾叶或花椒,泡后搓涌泉穴(脚底前1/3凹陷处)百余下。这能帮助把虚浮在头面的火气“收”引到脚底,引火归元,既助睡眠,也符合秋季“阳气收敛”的规律。注意水温以微热不烫为宜,糖尿病周围神经病变、下肢感觉减退、足癣破溃、严重下肢血管病者先咨询医生,避免烫伤。

艾灸温阳,培元“固收”之本

秋分转凉,体虚、怕风、易咳、食欲不

振者可在中医师指导下温灸。常用三穴:肺俞(第3胸椎棘突下旁开1.5寸)补益肺气;脾俞(第11胸椎棘突下旁开1.5寸)健脾和胃;关元(脐下3寸)培元固本。关元穴是“封藏”肾精的要穴,艾灸此穴有助于阳气的内“收”与固本。艾条温和灸每穴10—15分钟,局部微红温热即可,每周2—3次。发热、咳黄浓痰、咽喉肿痛等实热状态下不宜自行艾灸;阴虚体质人群不建议自行艾灸,需经中医师辨证后再开展;孕妇禁止腰腹部艾灸。老人、糖尿病患者艾灸时家属务必试温看护,防止烫伤。

轻导引、调情志,神气内“收”

每天可练15分钟简易秋季导引:平站深呼吸数次以舒展胸廓;双手交叉上托如“托天”,调理三焦;左右拉弓式扩胸宣肺。配合散步、八段锦、太极等缓和运动,以微汗为度,切忌大汗耗津,这也是为了“收”住体内的津液与“润”泽。秋季万物渐收,情绪易低沉,建议多晒太阳、登高远望、听舒缓音乐,避免长期独处生“悲秋”,保持心境平和,让神气内“收”。

秋分养生有“三忌”

一忌生冷寒凉,冰饮、西瓜、苦瓜过量伤脾胃,不利阳气内收。

二忌过度劳累,秋主“收”,熬夜加班、剧烈运动均耗阴伤精,不利“润”养。

三忌郁怒悲秋,长期情绪压抑会影响睡眠与免疫力,神气外散则不“收”。

需提醒的是,节气养生不能替代治疗。若持续干咳超过2周、咯血、发热、体重下降,或咽痛伴高热黄痰、皮疹渗液化脓、泡脚后足部破口不愈,应及时到呼吸科、耳鼻喉科、皮肤科或中医科就诊,由医生辨证处理。



护牙进社区

9月20日是全国爱牙日,浙医健衢州医院(浙江衢化医院)口腔科赴衢化街道孔家文化大礼堂开展讲座、义诊活动。专家讲解缺牙修复知识,医护人员现场查口腔、答疑问,指导科学护牙。

通讯员 郑伊婧 摄