

综合治疗、精准施治，提高患者生命质量

——记平煤神马医疗集团总医院肿瘤一区主任郑光辉

□本报记者 杨岸萌 文/图

案头摆着厚约8厘米的《中国临床肿瘤学会常见恶性肿瘤诊疗指南(2022)》，几张做着笔记的便签充当书签夹在结直肠癌指南这一页，周围还有许多肿瘤专业书籍，有泛黄的，也有新近出版的。在肿瘤临床一线工作28年，平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)肿瘤一区主任郑光辉从未停止学习。

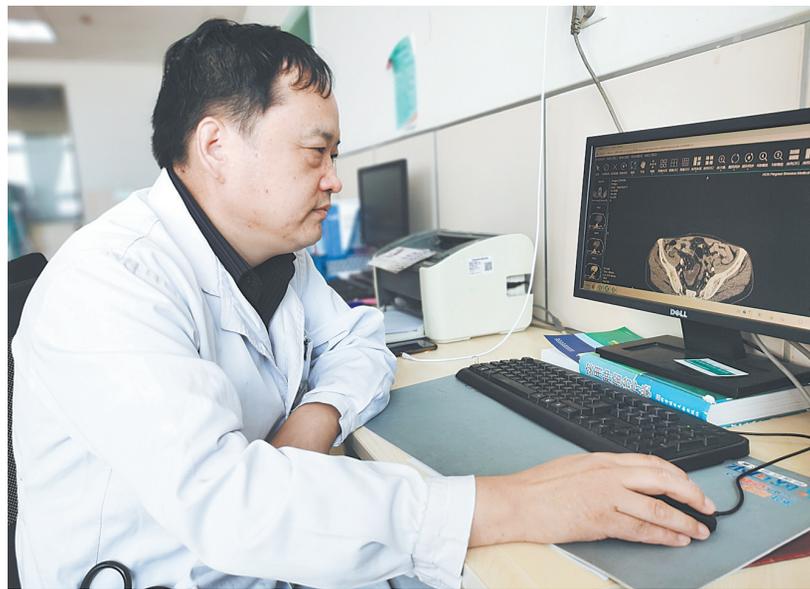
胆大、心细、严谨，郑光辉遵循综合治疗的思路，为肿瘤患者提供科学、合理、合适的治疗服务，为患者减轻痛苦、延长生命，而且力争治愈肿瘤，让患者重获新生。

综合治疗肿瘤，经验丰富

1995年，大学毕业的郑光辉进入总医院肿瘤内科工作，当时的治疗方法主要是化疗，化疗药物只有十几种。3年后，在他正处于求知若渴，急需在肿瘤治疗领域积累经验之时，总医院开设肿瘤外科，他主动申请进入该科工作。

“当时肿瘤外科以诊治腹腔和乳腺肿瘤为主。内科医师主要通过影像来了解肿瘤情况，外科手术则能直观地看到肿块，了解肿瘤的具体情况。”郑光辉说，早期的肿瘤患者手术预后较好，但有的病人术前影像检查没有发现转移，开刀后却发现其腹腔内的肝脾、肠壁、胃壁、腹腔上像撒黄豆或小米一样布满转移来的肿块，这让他对肿瘤有了更全面、深刻的认识。

在肿瘤外科工作11年，郑光辉遇见过一些手术很成功但术后没多久就复



郑光辉在工作中

发的患者。这让他认识到，肿瘤的治疗要根据患者的具体情况进行综合治疗。所幸，随着医疗技术的发展，目前的肿瘤治疗除了化疗和外科手术，也有了放疗、靶向和免疫等治疗方法。

多年来，郑光辉坚持使用综合治疗的方法进行诊治，在乳腺癌、肺癌、消化道肿瘤、头颈部肿瘤等恶性肿瘤的治疗方面积累了丰富的经验。

科学精准用药，效果明显

2006年，总医院肿瘤内外科分区，郑光辉于2009年到肿瘤一区工作，并于2016年开始担任肿瘤一区主任，此

后多次到中国医学科学院肿瘤医院进修学习。

“肿瘤内科的用药要科学，药量和用药时间要根据患者的身体状况、细微反应适时调整，既让患者身体能够承受，也要达到治疗的目的。”郑光辉说，很多时候，医生只能通过临床诊治积累经验，提高诊疗水平。

小细胞肺癌恶性程度比较高，多数患者没有手术机会，基本的治疗就是化疗和放疗。患者在用药后肿瘤体积会明显缩小甚至消失，但停药后，过一段时间极易复发。

十几年前，60岁的市民张女士被

确诊为小细胞肺癌且不能手术。郑光辉根据她的情况制定了细致的化疗和放疗方案，并持续追踪用药情况，合理安排用药，经过半年治疗，患者体内肿块消失，一直没有复发。

“包括张女士在内，我有3例小细胞肺癌患者，经过治疗后都没有复发，生存期都已超过5年，在临床上可以说是治愈了。”郑光辉说。

减轻患者痛苦，延长生命

两年多前，65岁的李先生患结肠癌并转移至肝脏，时有腹痛，自称严重时生不如死，生命质量受到巨大影响。

为了控制肿瘤，减轻痛苦，提高患者生存质量，郑光辉给李先生制定了先化疗控制肿块再手术切除肠道原发病灶的治疗方案。化疗4个疗程后，大肿块缩小，扩散的肿块要么缩小要么消失，肠梗阻情况明显得到改善。郑光辉选择在合适的时间为他做了手术，切除了肠道的病灶。

“患者手术后开始服用靶向药物，现在已过去两年多了，他每隔一段时间就找我复诊，病情较稳定。”郑光辉说，随着治疗手段的增多，有些肿瘤变成了“慢性病”，患者使用靶向药物或免疫治疗后，可以“带瘤”生活，生活质量不会受到太大影响。

从单一的化疗，到化疗、手术、放疗、靶向和免疫等疗法，从医28年，郑光辉见证了肿瘤治疗的发展，并通过不懈学习，熟练掌握了各种治疗方法。他说，他将带领团队继续以综合治疗为理念，为患者提供精准合理的

腰痛怎么办？中医护理方法多

◎平顶山市第一人民医院中医一科护士长、主管护师 张亚娟

腰痛又称腰脊痛，指腰部因外感、内伤或挫闪等，导致腰部气血运行不畅或失于濡养，引起以腰部一侧或两侧疼痛为表现的病症。腰痛咋办？中医可通过多种方法有效改善。

中医如何看待腰痛

中医认为以下方面引起腰痛：

肾虚。这被认为是腰痛的主要原因。肾虚分肾阴虚和肾阳虚，肾阴虚表现为腰膝酸软、眩晕耳鸣，肾阳虚则表现为腰痛畏寒、四肢发凉。此外，脾虚、肝郁和肺虚等内脏功能失调也或引起腰痛。

经络阻滞。经络是连接脏腑与肢体的通道，负责输送气血、调节阴阳。当经络受阻，气血运行不畅，便会导致腰痛。经络阻滞的原因包括风寒侵袭、瘀血阻络、湿热内蕴等。

气血瘀滞。气血在经络运行过程中，瘀血在腰部堆积，会导致腰部气血运行不畅，产生疼痛。跌打损伤、气滞血瘀、寒湿阻络都会引起气血瘀滞。

外感因素。风、寒、湿、热等邪气侵入人体，导致气血运行不畅，经络受阻。

中医如何护理腰痛

腰痛者要养成良好的生活习惯，避免久坐、久站、过度劳累等。可适量运动，如散步、打太极拳、做瑜伽等，还要注意生活起居和日常饮食。

生活起居。腰部不可过度负重，改变体位时应避免大幅度的弯腰和旋转，动作宜慢，养成屈膝下蹲的习惯；腰背部要保暖，适当按摩或拍打腰部以促进血液循环。寒湿腰痛型，房间要防湿防寒，向阳温暖，多晒太阳；湿热腰痛型，房间宜清爽通风，避免高温潮湿；瘀血腰痛型，房间宜清静舒适，避免腰部负重，忌久坐或久卧；肾阴虚腰痛，房间应清洁安静，避免对流风，以防感冒；肾阳虚腰痛，房间宜阳光充足，劳逸结合，适当锻炼。

日常饮食。急性发作期：食含纤维素丰富的蔬菜和水果，防止便秘；慢性缓解期：宜进食滋补肝肾的食物，禁烟酒，忌刺激食物，多喝水。辨证施食：寒湿腰痛型宜食用温性食品，如排骨、鸡肉、蛋类等，亦可配利湿之品，如扁豆、薏仁等；湿热腰痛型宜食用清热祛湿之品，如白菜、芹菜、丝瓜、茄子等；瘀血腰痛型宜食用活血食物，如山楂、韭菜、黑木耳等；肾虚者宜食用补肾之品，如核桃肉、山药、莲子等；肾阴虚多食滋阴之物，如虫草、甲鱼等；肾阳虚多食温阳补肾之品，如羊肉、大枣、花生等，可食用羊肉炖山药。

中医还采用针灸、推拿、拔罐、中药外敷、热敷等手段缓解腰痛，提高患者生活质量。

得了白内障后如何应对

◎平顶山市第一人民医院眼科副主任医师 张灵波

白内障是指晶状体透明度降低或颜色改变导致的光学质量下降的退行性改变，是主要的致盲性眼病之一。

白内障的病因有哪些？

年龄相关性：随着年龄增加，晶状体开始发生浑浊。外伤：眼睛的钝挫伤、穿孔伤及放射线可引起晶体混浊。遗传因素：儿童期就可以有晶体混浊。代谢异常：如糖尿病，晶状体浑浊的进展比较快。药物及中毒：长期应用某些药物，或长期接触对晶状体有毒性的化学物质。环境因素：高原地区紫外线照射过多。眼局部疾病：如青光眼、虹膜睫状体炎等。

出现哪些症状要警惕白内障？

视物模糊、重影。白内障早期，有时候会觉得光线周围出现一些光圈，感觉物体的颜色不够明亮。

眩光和畏光。眩光是对光线特别敏感、怕光，觉得家里的光线太亮或者有光晕。夜晚开车变得困难，因为街灯以及迎面来的车灯会感觉眩光。

单眼多视。单眼多视也是白内障初期明显的症状，晶状体部分浑浊，部分透明，光线通过其投射到视网膜上，物象会产生双影或者多影。

颜色改变。白内障初期，由于晶状体吸收水分而肿胀，导致

出现微粒的水滴，平时白内障患者在看灯的时候会出现虹视。

老花眼症状减轻。发现不戴老花镜也可以看清楚，很多人以为是好兆头，却不知道这是白内障初期的明显症状。

白内障如何检查？

散瞳瞳孔后用检眼镜或裂隙灯显微镜检查晶状体的浑浊程度。眼电生理及光定位检查，以排除视网膜或视神经病变。角膜曲率及眼轴长度检查，可计算手术植入人工晶状体的度数。

白内障用什么药治疗？

非手术治疗：目前尚无疗效肯定的药物，白内障早期可试用谷胱甘肽滴眼液、口服维生素C、维生素E等药物，以延缓白内障进展。

做了白内障手术应注意啥？

常选用的手术方法有白内障囊外摘除或白内障超声乳化吸除联合人工晶状体植入术。

高血压、糖尿病及咳嗽患者，病情应控制稳定后再行手术。

术后3个月应避免剧烈运动，尤其是低头动作，避免过度劳累，防止感冒。注意用眼卫生，不用手揉眼，防止脏水进入术眼引起术眼感染。选择清淡易消化、富含蛋白质的食物，忌食辛辣和刺激性食物，保持大便通畅。术后每周去医院检查1次，包括视力、眼压及眼底情况。1个月后遵医嘱，定期复查。

TIPS
科普园地

刊登咨询电话：13592191890