

认识肺癌

什么是肺癌
致癌危险因素
临床症状
检查检验
治疗方式
照护原则

一、什么是肺癌？

肺癌是因部份肺部细胞产生异常的变性，不断地异常增生、分裂形成特殊的肿块，称为肿瘤。通常是指「支气管原发性癌」，由支气管增生表皮样、腺样或未分化细胞组成之肿瘤。

二、致癌危险因素

- (一) 抽烟：目前认为吸烟是肺癌的最重要的高危因素，在中国肺癌中，60%-70%是吸烟者。
- (二) 职业与环境接触：如金属业、矿冶业、肥皂生产、油漆制造业、合成橡胶业、无机颜料业、与石棉接触者或过度暴露于放射线者等。
- (三) 既往慢性肺部感染
- (四) 室内和大气空气污染
- (五) 遗传因素

三、临床症状

- (一) 持续性咳嗽：75%的病患会有此症状。
- (二) 咳血。
- (三) 胸痛。
- (四) 呼吸困难及呼吸出现喘鸣声。
- (五) 体重减轻。
- (六) 低热。
- (七) 其它症状有呕心、呕吐、疲倦、肩或手臂疼痛、肋骨痛、声音沙哑、头痛、头晕、脸及身体上半部水肿。

四、检查检验

- (一) 影像学检查诊断：全身骨扫描（PET-CT）、CT、MRI、B超。
- (二) 病理学检查诊断：通过支气管镜、经皮穿刺、淋巴结或浅表肿物活检、胸腔穿刺、胸膜活检、胸腔镜等手段获取组织或细胞。
- (三) 分子分型：进行基因检测，根据分子分型指导治疗。

五、治疗方式

（一）全身性治疗：

1. 化学治疗：又称化疗，对小细胞癌治疗之效果显着，而在非小细胞癌方面，一般单独使用或与放射线治疗合并治疗，多用于不能接受手术切除之晚期肺癌，也用于肺癌手术切除前后或开刀发现无法完全切除干净之辅助疗法。
2. 靶向治疗：靶向药物适合治疗特定基因突变的肺癌患者。
3. 免疫治疗：肿瘤免疫治疗就是通过重新启动并维持肿瘤-免疫循环，恢复机体的正常的抗肿瘤免疫反应，从而控制与清除肿瘤的一种治疗方法。

（二）局部性治疗：

1. 手术切除：适用于初期局部未远处转移的非小细胞肺癌患者。
2. 放射治疗：包含体外放射及放射粒子置入
3. 局部消融治疗：包括微波治疗、射频消融、氩氦刀等

六、照护原则

（一）饮食指导原则：

1. 合理膳食、适当运动，保持适宜的、相对稳定的体重
2. 食物的选择应多样化，适当多摄入富含蛋白质的食物
3. 多吃蔬菜、水果和其他植物性食物
4. 多吃富含矿物质和维生素的食物。
5. 限制精制糖的摄入
6. 肿瘤患者抗肿瘤治疗期和康复期膳食摄入不足，在经膳食指导不能满足目标需要时，建议给予肠内、肠外营养支持治疗。

（二）放射线治疗注意事项

1. 保持照射部位的干燥。
2. 照射部位只能用清水洗，不可用肥皂洗，要轻轻的拍干，不要用力擦干。
3. 在治疗过程中或治疗后，照射部位不可敷热，避免直接阳光照射或吹冷风。
4. 除非是放射科医师的指示，否则不可在放射部位擦任何药粉、乳液或油膏。
5. 不可洗掉放射科医师在皮肤上所做的记号。
6. 只能用电动刮胡刀刮胡子，如皮肤有发红或疼痛时，则不可刮胡须。
7. 衣服要选择柔软的质料，以避免摩擦或擦伤皮肤。

（三）如何应对化疗后的不良反应

1. 化疗后容易胃肠不适，轻者有恶心感、厌食，重者会引起剧烈呕吐，因此需注意进食原则，少量多餐、清淡为主，此时不必进食高蛋白、高热量食物，以免造成积食。
2. 化疗药物运用后第三天起，白细胞开始降低，2周降至最低，在此期间因胃肠道症状已基本消失，故应多进食优质蛋白、蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等，以提高机体免疫力，避免到公共场所，以减少上呼吸道感染的机会。
3. 化疗后一周开始脱发，两周左右最为厉害，不必惊慌，毛发会重新生长，外出可戴假发套，以保持形象美观。

4. 注意休息，化疗能杀伤正常组织，对各脏器均有不同程度损伤，故应多加休息，避免疲劳。
5. 化疗期间应多喝水，使化疗药物毒性能尽快排出体外，减轻对肾脏的毒性。
6. 预防皮肤、呼吸道、口腔黏膜、牙龈等部位破溃，防止感染
7. 保持大便通畅，必要时可有缓泻剂。

（四）靶向治疗的注意事项：

靶向治疗的不良反应与药物的类型和剂量有关，常见的不良反应为皮疹、腹泻、炎症性肺损伤等。

1. 皮疹：

- （1）尽量避免日晒，当不可避免时，日晒前 1~2 小时涂抹防晒霜，尤其是脸部和上身；
- （2）避免使用使皮肤干燥的物品，如肥皂、含酒精产品、有香味的产品等；
- （3）可每日两次涂抹无酒精的温和保湿霜。

2. 间质性肺损伤：尽管不常见，但间质性肺损伤是靶向治疗的重要不良反应之一。症状包含：呼吸困难、气促、发热、干咳无痰、乏力等。

3. 腹泻：

- （1）一旦出现腹泻的症状，应当避免进食使腹泻加重的食物。
- （2）低纤维、少残渣和低脂肪的清淡饮食，可能改善腹泻症状，一旦症状缓解，可逐渐恢复原有饮食。
- （3）保证足够液体摄入，避免腹泻导致的脱水；包含糖分和盐的液体更佳，可避免电解质紊乱，腹泻期间不宜饮用牛奶。

（五）免疫治疗的常见不良反应：

1. 免疫治疗的不良反应特征与化疗和靶向治疗均有所不同，通常因免疫激活引起相应器官性炎症。如皮肤、胃肠道、内分泌、肝脏、口腔、关节等部位。
2. 免疫治疗疗效持久、治疗获益时间段长，但相应的不良反应跨度时间也较大，多出现在治疗开始后的 1~6 月，但也可能在治疗晚期甚至停止治疗数月后发生。
3. 器官性炎症发生率低于化疗，患者耐受性良好，绝大部分免疫相关不良反应早发现、早治疗仍是控制的关键所在。