

# 新冠肺炎流行期间对肿瘤患者的若干防控建议

霍忠超, 许斐, 王文玲, 李卫霞

(河北工程大学 附属医院, 河北 邯郸 056002)

**[摘要]**目前我国防控新型冠状病毒肺炎(简称新冠肺炎)虽已取得阶段性胜利,但目前全球疫情形势仍然严峻,境外输入性病例不断增加。肿瘤患者体质较弱属于新冠肺炎易感人群,在疫情的影响下,如何做好肿瘤患者防护,减少感染是医护人员及患者和家属面临的新的考验。结合自身临床经验,对新冠肺炎流行时期关于肿瘤患者的防控提出一些建议,旨在为患者在疫情下的防护和治疗提供参考。

**[关键词]**新型冠状病毒肺炎;肿瘤患者;防控建议

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2020.01.025

**[中图分类号]** C913.4

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1673-9477(2020)01-120-02

新型冠状病毒肺炎(Coronavirus Dease-19, 简称 COVID-19), 简称新冠肺炎, 属于急性传染病<sup>[1,2]</sup>, 我国疫情防控虽已取得阶段性胜利, 但目前新冠肺炎呈全球流行趋势下, 我国面临的防控形势依然严峻, 而肿瘤患者由于本身体质较弱, 属于新冠肺炎易感人群。肿瘤患者在接受免疫抑制剂或手术、放化疗后, 机体抵抗病原体的能力可能更弱, 导致肿瘤患者更加易感新型冠状病毒, 因而需要进一步加强日常防护<sup>[3,4]</sup>。目前对于新冠肺炎的预防及治疗尚无特效药物, 因此广大肿瘤患者及患者家属面临新的挑战。本文作者结合自身临床经验对肿瘤患者在疫情期间面对新型冠状病毒如何应对和防控以及患者居家如何做好自身治疗提出以下建议:

## 一、思想上要对恶性肿瘤有科学的认识

肿瘤细胞在癌变的早期是非常缓慢的, 目前世界卫生组织已把癌症列为慢性病, 如同心脏病、糖尿病一样, 适当推迟时间就诊, 不会影响肿瘤的治疗。有研究发现从细胞突变为癌细胞, 这个癌细胞不断地分裂, 最后发展为直径1厘米的肿瘤团块, 大概需要10年左右的时间<sup>[5]</sup>。因而, 广大肿瘤患者在疫情高发期间可适当推迟就诊, 不必担心延误治疗时机。

## 二、疫情期间肿瘤患者居家防护措施

肿瘤患者感染新型肺炎后, 表现症状与健康人有所不同。一般健康人感染后, 表现为白细胞不升反降或者保持正常, 而肿瘤患者白细胞普遍偏低; 新冠肺炎临床典型表现为发热, 而癌性发热为肿瘤患者常见临床症状<sup>[6]</sup>, 虽然通过吃退烧药、多喝水能迅速降温, 但这种方式无法准确判断是否感染, 因而给医务人员在临床诊断中提出了更高的要求, 按目前对发热患者要求, 需要给肿瘤患者抽更多的血, 做更多的影像(比如肺部CT)检查, 以便排除新型

冠状病毒肺炎, 使肿瘤患者遭受更多损失。因此建议疫情期间, 肿瘤患者尽量居家保守隔离治疗, 并做好如下防护: ①居家时, 若家属和肿瘤患者均无疫区直接或间接接触史, 家中不需要特殊消毒; ②家属短暂外出时, 回家后正常脱衣服、正确处理口罩、正确洗手; ③在家中勤开窗, 保持清洁, 特别注意要勤洗手, 因为手卫生和戴口罩同样重要; ④若家属的职业不可避免要接触很多人, 或者有感冒、发热等症状, 即使暂时排除了新冠病毒感染, 最好也不要接触肿瘤患者; ⑤对于条件不允许, 不得不和肿瘤患者住在一起的, 则需戴口罩、与肿瘤患者保持1米以上的距离, 并最好让肿瘤患者有自己独立房间, 并在公用区域(卫生间、客厅和餐厅)注意通风(开启窗户), 用含氯或过氧乙酸的消毒液清洁经常触摸的家具; 不共用餐具、毛巾和饭菜等; ⑥对于有疫区直接或间接接触史, 需要居家隔离的家属, 需与肿瘤患者分开居住。

## 三、肿瘤患者疫情期间更应注意饮食、营养均衡

根据国内外的权威营养指南, 恶性肿瘤患者约有31%-87%存在营养不足, 而患者的营养状况直接影响到治疗、康复和预后。因此疫情期间, 患者更要注重营养饮食均衡, 食物品种多样化, 荤素搭配, 并适当增加豆制品、鱼、蛋、奶、瘦肉等含优质蛋白的食物; 同时适当补充维生素、增加富含膳食纤维的食物摄入量, 改善便秘, 维持肠道健康。

## 四、疫情期间肿瘤患者仍需保持适量运动

研究证明: 适当的体力活动可以改善患者的生理功能、免疫功能、机体功能、心理状态及生活质量<sup>[7]</sup>; 肿瘤患者治疗后, 体力活动也是减缓疲劳、厌食、早饱、腹胀、便秘等不良情况的最佳非药物治疗方式。美国国立综合癌症网络指南(National

**[投稿日期]** 2020-03-04

**[作者简介]** 霍忠超(1965-), 男, 河北大名人, 主任医师, 教授, 硕士, 研究方向: 肿瘤综合治疗。

Comprehensive Cancer Network, 简称 NCCN) 推荐患者根据身体情况, 从低强度、短时间的体力活动开始, 逐步过渡到推荐的运动强度及运动时间, 如从每周至少 1 次 30 分钟以上的中强度体力活动逐渐过渡到每次 20-30 分钟, 每周 3-5 次的活动。因此, 肿瘤患者居家隔离期仍然要注意体力活动, 可以在跑步机上走, 在家打太极拳, 也可以从广场舞变为客厅舞, 练习在医院中学到的康复操等等。总之, 要动起来!

## 五、疫情期间肿瘤患者需做好心理康复护理

肿瘤患者一旦确诊会经历由害怕并极力否认、愤怒并脾气暴躁、抑郁且拒绝与人交往到接受并积极治疗的心路历程。在此期间患者甚至家属都存在较多不良心理问题, 表现为埋怨、愤怒、悔恨、沮丧, 以及恐惧、担忧、疑神疑鬼、暴躁等。疫情期间, 病毒本身易引发恐惧感, 目前大家又居家隔离, 肿瘤患者易发生一系列其他的心理症状, 如担心不能及时治疗而产生焦虑、抑郁、恐惧, 从而引发头痛、食欲差、失眠、易怒等症状, 甚至放大自身的不适, 从而加重心理负担。对此, 肿瘤患者及家属应该注意以下事宜: 一是关注政府的疫情通报, 坚定信心、不信谣传谣。坚信习近平总书记所说的: “只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策, 我们就一定能打赢疫情防控阻击战。” 二是学会科学地应对疫情。疫情期间, 在家要做好勤开窗、勤洗手、勤擦拭(消毒)即可, 不用过于疑神疑鬼; 三是患者出现的情绪反应属于正常的应激反应, 家属应该理解并做到事先有所准备, 不被患者的攻击和悲伤行为所激怒, 出现争吵或过度卷入等。四是通过电话、互联网等方式和朋友沟通, 联络感情。提高居家生活的质量, 如做家务、听音乐、看书等。五是每天一定要保持适度体力活动, 可以有效舒缓情绪。此外, 如出现较严重的心理问题, 可以进行电话心理咨询或到精神科就诊。

## 六、肿瘤患者疫情期出门需做好防护

肿瘤患者, 尤其是治疗后的肿瘤患者免疫功能

较差, 疫情期间如果因复查或伤口换药必须到医院, 应尽量避免到当地卫生部门公布的发热门诊单位; 并采用就近处理的原则, 提前联系就诊医院, 或查看医院的公告。在出门后, 应做到以下几点: 一是注意保暖, 出门一定要全程带 N95 或外科口罩; 二是避免乘坐公共交通工具, 并保持私家车的通风; 三是除必要的检查和治疗外, 与陌生人保持 1 米以上距离, 并注意手部卫生; 四是从医院回家后, 需进行全身淋浴、更换衣服, 并正确处理口罩、正确洗手。

总之, 肿瘤患者属于需要社会特殊照顾的弱势群体, 很多状况无法提前预知, 一旦患者出现急症, 比如出血、肠梗阻、严重呼吸困难、突发瘫痪、剧烈头痛和疼痛等在家无法解决的问题, 需马上联系医生并尽快到医院, 医护人员永远是患者的健康守护者。在防治疫情的特殊时期, 医患之间携手共进是战胜一切困难的法宝。

## 参考文献:

- [1] 国家卫生健康委. 关于新型冠状病毒肺炎暂命名事宜的通知(国卫医函[2020]42号)[S]. 2020-02-08.
- [2] 王玉光, 齐文升, 马家驹等. 新型冠状病毒(2019-nCoV)肺炎中医临床特征与辨证治疗初探[J/OL]. 中医杂志, (2020-01-29). <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.2166.R.20200129.1258.002.html>.
- [3] 郑子烨, 王颖轶. PD-1/PD-L1 抑制剂在肿瘤治疗中的研究进展[J]. 山东医药, 2019, 59(25): 97-100.
- [4] 崔久鬼, 卓文磊, 黄岚等. 肿瘤免疫营养治疗指南[J]. 肿瘤代谢与营养电子杂志, 2016, 3(4): 224-228.
- [5] 张经济. 追踪癌细胞转移之谜[J]. 中国医药指南, 2003(05): 48-49.
- [6] 康姣姣, 方朝义, 刘童童等. 基于伏邪理论探讨癌性发热的辨证论治[J]. 河北中医药学报. 2019, 34(4): 7-9.
- [7] 汪宏莉, 韩延柏, 郑岩等. 中国与日本老年人体力活动、生活质量及影响因素[J]. 中国公共卫生, 2018, 34(01): 97-101.

[责任编辑 王云江]

## Some suggestions of prevention and control for tumor patients during COVID-19 epidemic

HUO Zhong-chao, XU Fei, WANG Wen-ling, LI Wei-xia

(Affiliated Hospital of Hebei University of Engineering, Handan 056002, China)

**Abstract:** Although we have made a temporary victory against Coronavirus Dease-19 (Abbreviation COVID-19) in our country, the global epidemic situation is still severe currently, and the number of imported cases is increasing. The weaker tumor patients are the susceptible population of covid-19. Under the epidemic conditions, how to protect tumor patients and reduce infection is a new challenge for medical staffs, patients and their families. In order to provide references for protection and treatment of patients under the epidemic situation, the author combined with own clinical experience, offered the following suggestions on prevention and control for tumor patients during the epidemic period of COVID-19.

**Key Words:** COVID-19; cancer patients; prevention and control