

肿瘤患者术后护理很关键

□张宁宁

当前,治疗肿瘤的主要方法有手术、放射和化疗3种方式。手术治疗是当前治疗恶性肿瘤较有效的方法。患者在经过手术后,是否可以平稳度过手术恢复期,与日后的护理有很大关系。因此,肿瘤患者及家属需要掌握一些术后护理技巧。这对患者的术后恢复有帮助。

术后休息和饮食

在肿瘤手术后,患者需要充分休息,但是也不要一直躺在床上。在身体状态允许的情况下,可以适当进行一些低强度的运动,如绕床走、翻身、进行深呼吸等。适当运动可以帮助患者促进血液循环,预防肺炎等并发症。

在术后早期的饮食护理阶段,患者应以流食为主,逐步过渡到软质饮食。不要暴饮暴食,也不要进食刺激性食物。患者应在术后多饮水,保持体内水分充足。此外,进食需要遵循少量多餐的原则,避免进食油腻、高脂食物。为防止感染,应注意饮食卫生,避免食用未

经加工的熟食。

伤口护理

术后伤口的护理非常重要,需要及时、细致地进行伤口处理。如果有任何不适或疑问,需要及时向医务人员进行咨询或寻求帮助。

伤口要保持清洁和干燥,不要用水直接冲洗,避免水中存在的细菌和其他有害物质侵入,造成伤口感染。为保持清洁和干燥,应该轻轻擦拭伤口周围的皮肤,使用软纱布或消毒纱布缠绕,不用过热的水或香皂来清洗手术部位。

医生会根据伤口的情况开具相应的换药药品,家属要及时对伤口进行换药处理。如果不清楚如何更换伤口药品,可以咨询医务人员。

术后容易引起感染,因此需要格外注意伤口周围的清洁和卫生,如果出现局部红肿、发热、疼痛等症状,则需要及时与医务人员联系并使用抗生素。家属要多关注患者的伤口情况,避免感染,减少并发症。

疼痛缓解

术后疼痛是不可避免的症状,必须采取科学的护理措施,减轻患者疼痛,促进患者快速康复。为了控制疼痛并减少疼痛对患者的影响,医生通常会采用多种缓解方法。如使用药物缓解疼痛,这也是较常用的方法,包括口服和静脉注射两种方式。

注射方式 一般会采用对患者副作用较小的注射型护理方式。同时也可以使用非药物,采用外用局部麻醉、镇痛剂、贴片等护理方式,减轻一般疼痛。这种方式可以直接减轻炎症,从而缓解患者的疼痛感。

物理方式 还可以采用物理方式进行疼痛护理,帮助患者减轻疼痛,加快患者的康复速度,包括针灸、推拿、热敷、冰敷等。这些方法可以有效地减轻炎症,缓解肌肉紧张,刺激神经系统。

心理护理

心理护理意义 肿瘤手术是一种重大手术,对患者的身体和心理

都会产生不同程度的影响。术后患者可能面临着恢复、药物副作用等一系列问题,患者还会在术后产生沮丧、焦虑等负面情绪,需要进行心理护理来帮助患者应对这些问题;通过心理咨询或心理干预,帮助患者舒缓紧张的神经系统,缓解患者疼痛的程度。家属可以在护理的过程中,多关注患者的情绪,减轻患者的不适症状。

情感支持 在心理护理的过程中,可以进行情感支持。术后患者会陷入孤独、恐惧、焦虑等不良情绪中,需要医务人员或者家属及时安抚,与患者及家属沟通,解释手术情况,使患者及家属了解手术情况,消除顾虑,积极配合术后恢复。

心理满足 在护理中,注意满足患者的需求,及时解除患者的疼痛和不适,给予患者更多的关心和安慰,让患者感受到护理人员的关怀和关爱。

环境布局 良好的环境可以带给患者良好的情绪,能够增强患者的抵抗力和免疫力,有助于患者身

体的恢复。可以为患者营造一个安静、舒适、温馨的治疗环境,保持病房的整洁和安静,调节病房的温湿度,保持空气流通和光线适宜。

行为纠正 护理人员对患者进行心理护理,也需要患者养成健康的生活习惯。帮助患者纠正不良行为习惯及生活方式,如戒烟、戒酒,保持饮食清洁,进行适量的有氧体育锻炼等,建立良好的生活习惯,包括饮食、睡眠、运动等方面。

消解恐惧情绪 根据患者的具体情况,给予适当的心理疏导和干预,帮助患者消解恐惧情绪,应对减轻肿瘤带来的压力。同时,鼓励患者与家人、朋友和其他患者交流,共同分享经验。

总而言之,肿瘤手术后的护理非常重要,这将帮助患者更快地康复和减轻手术后的痛苦。患者应该听从医务人员的建议,遵守医嘱,积极参与恢复计划,早日走出手术室的阴影。

(作者供职于天等县中医院)

鼻咽癌患者放疗后失眠该怎么办

□农海英

根据鼻咽癌的病理特点,结合其特殊的解剖位置,放疗成为治疗该病的主要方式。然而,根治性放疗持续时间较长、剂量高,特别是治疗后期,患者会出现各种反应,导致焦虑不安、失眠等,严重影响患者的生活,降低治疗耐受性及依从性。在治疗过程中,正确护理可以减轻患者的痛苦。那么,如果没有医务人员的帮助,该如何改善失眠症状呢?

什么是鼻咽癌

鼻咽癌是一种发生于鼻咽部黏膜上皮的恶性肿瘤,多发生于鼻咽顶壁及侧壁,尤其是咽隐窝,是我国常见的恶性肿瘤之一。其发病有明显的地域聚集性。在我国,以华南、西南各省高发,如广东、广西、福建、湖南等一带较多。男女发病率比为2~3:1,其中40岁~59岁为发病高峰。其病因存在多种,如遗传因素、疱疹病毒感染、化学致癌因素等。鼻咽癌恶性程度较高,且鼻咽淋巴管网丰富,粗大且左右交叉,早期即出现颈部淋巴结转移,早期鼻咽癌无症状,如果出现明显症状时,已处于晚期,因此早期发现对预后十分关键。

鼻咽癌相关症状

因鼻咽位置较为隐蔽,使得疾病早期不能够立即发现异常,大多数情况下,都被患者遗漏或忽视;通常患者发现疾病时,是由于颈部淋巴结转移导致颈部出现包块或身体其他地方出现异常,经过检查而被确诊为鼻咽癌,会错失最佳治疗时机。为了让大家进一步了解鼻咽癌相关症状,做到早发现、早治疗,现介绍相关症状如下。

鼻涕 占初发症状的18%~30%,确诊是超过70%患者有此症状。患者在进行吸鼻的动作后,发现痰中有血,或者做擤鼻涕的动作时,发现纸巾上有血;早期这两种症状时而出现,时而消失,晚期症状较为明显,出血量较多。

鼻塞 早期相关症状不明显,随着肿瘤不断增大或屏气不断加重,会出现单侧鼻塞,但与感冒症状并不相同,使用感冒治疗方法,没有明显效果。但如肿瘤将双侧鼻腔堵塞,便出现双侧鼻塞。

耳鸣、听力下降 随着肿瘤不断生长,会对耳部产生一定的影响,如一侧耳闷感、堵塞感、耳鸣、听力下降等。如果咽鼓管受到压迫,会引起鼓室压力增大,与室外压力差异过大,导致耳鸣症状加重。

头痛 患者会出现头痛症状,多为持续性一侧为重的偏头痛,其疼痛部位较为固定。患者吃了治头痛的药物后,疼痛依然存在,并没有得到明显改善。

其他 面部麻木、复视、眼部活动障碍(如“斗鸡眼”)、视力下降等。

放疗后失眠对身心的影响

放疗后的失眠可能会对患者的身体和心理产生影响。

对身体的影响 失眠可能导致患者的免疫功能下降,影响身体恢复。同时,失眠还可能导致患者的食欲减退、消化不良、营养不良等。

对心理的影响 失眠可能导致患者焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪,进一步加重失眠症状,形成恶性循环。因此,对于放疗后的失眠,应及早采取有效的治疗措施,以减轻患者的痛苦,提高生活质量。

如何预防和改善失眠

建立良好的心态 对于癌症患者来说,心态十分重要,多数患者心态不良是由疾病、治疗等引起身体不适,担心疾病治疗效果等,导致焦虑、抑郁等不良情绪。因此,在治疗过程中护理人员要不断地进行鼓励,帮助患者建立良好心态,提高面对疾病的信心,消除不良情绪,平稳心理情绪,从而改善对失眠症状。

规律的生活习惯 有规律的生活习惯是预防失眠或避免失眠的有效措施。患者要养成良好的生活习惯,减少午休的时间或白天睡觉的时间,每天坚持锻炼。同时,饮食方面也要注意,可以食用有助于睡眠的食物,如香蕉、牛奶、土豆、坚果类等,避免摄入刺激、辛辣、寒凉的食物。睡前不要喝浓茶、咖啡等刺激性的饮料。睡前可泡脚,放松身体,还可以喝杯温牛奶,提高睡眠质量。睡前不看情节波动较大的电视剧、电影、小说等,避免情绪过激导致失眠。每天进行适当的放松训练,帮助患者尽快地进入睡眠状态。

营造良好的睡眠环境 熟悉且舒适的环境能够起良好的作用,癌症患者需要在自身熟悉的环境中进行休息,同时要保持卧室清洁、干净、安静;使用较厚或深色的窗帘能够有效阻挡光线;保持卧室温度、湿度在适合的范围内,为癌症患者建立良好的睡眠环境,提高睡眠质量,起到改善睡眠的效果。

(作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院肿瘤科)

做好公共卫生管理 应对环境污染

□潘晓冬

环境污染是当今社会面临的重要挑战之一,对人类健康和社会稳定造成了巨大威胁。公共卫生管理在应对环境污染方面发挥着关键作用。本文将探讨公共卫生管理针对环境污染所采取的措施及其重要性,旨在提高大家对这一问题的认识和理解。

了解环境污染

环境污染包括空气、水、土壤、噪音、电磁辐射等污染。它对人体健康和生态系统均会产生广泛而深远的影响。空气污染可引发呼吸系统疾病,水污染可导致传染病和胃肠道问题;土壤污染对农作物和水源产生负面影响;环境污染会导致气候变化,二氧化碳等气体的排放,导致地球温度上升,引发极端天气事件,如干旱、洪水和飓风。水污染和水资源的过度利用导致全球水资源短缺问题。清洁的饮用水变得稀缺,影响饮水和农业灌溉,进而威胁人类生存和发展。污染物的排放对大气、水体和土壤产生严重影响,损害了地球的自然系统,出现酸雨、海洋污染及

土壤退化等,它们对环境造成长期破坏。

因此,理解环境污染的危害并根据危害制定有效公共卫生管理策略是首要步骤。

公共卫生管理的重要性

保护公众健康 公共卫生管理致力于预防疾病、保护和促进公众健康。它通过应对环境污染等危害因素,减少疾病的发生和传播,提高人们的生活质量和寿命。

预防和控制疾病传播 公共卫生管理通过监测、诊断和控制传染病的传播,保护公众免受疾病侵害。它还通过疫苗接种、卫生教育和健康促进活动,预防慢性疾病预防。

应对突发公共卫生事件 公共卫生管理在突发公共卫生事件(如疫情暴发、自然灾害)中起着关键作用。它能够组织应急响应、制定危机管理计划,提供紧急医疗救援,最大限度地保障公众免受伤害。

促进社会公平与公正 公共卫生管理致力于减少健康差距,确保每个人都能享有公平的健康机

会。它关注弱势群体的健康需求,制定包容性的政策和措施,促进社会公正与平等。

促进健康可持续发展 公共卫生管理关注环境保护、资源可持续利用和气候变化等问题,以实现健康可持续发展目标。它通过减少环境污染,推动可再生能源和促进循环经济,为未来世代创造健康和可持续的环境和社会。

应对环境污染的措施

监测和评估环境污染水平 公共卫生管理需要建立完善的监测和评估系统,以便了解环境污染的水平和分布。这些系统包括空气质量监测站、水质监测网络、土壤采样等。通过收集和分析大量数据,公共卫生管理机构能够评估污染的风险程度,并采取相应措施来保护公众健康。

制定环境保护政策与法规 公共卫生管理机构在应对环境污染方面起着引领作用。它们通过制定和实施环境保护政策和法规,确保企业和个人遵守环境保护标准和规定。这些政策、法规

可以包括限制污染物排放、鼓励可再生能源的使用、推动循环经济和促进环境教育等。通过这些政策和法规的执行,通过公共卫生管理机构能够从减少环境污染的源头,保护公众的健康。

加强环保教育宣传 培养公众的环保意识,促进公众行为改变,是预防环境污染的重要手段。公共卫生管理机构可以开展环保教育活动,增强公众的环保意识,引起公众对环境污染问题的重视。通过宣传广告、社区讲座和学校教育等途径,让人们了解环境污染对健康和社会的影响,以便个人和集体采取行动,减少环境污染。

促进跨部门合作与国际合作 公共卫生管理在应对环境污染方面需要跨部门合作与国际合作。政府部门、环保机构、医疗机构、学术界等各方应加强合作,共同制订和执行综合性的环境保护计划。此外,国际合作也至关重要,因为环境污染是跨国界的问题,需要共同努力来解决。通过

分享经验、技术转让和资源支持,各国可以共同应对环境污染带来的挑战。

建立环境污染突发事件应急机制 环境污染突发事件可能对公众健康造成严重威胁。公共卫生管理机构需要建立应急响应机制,以快速应对和控制环境污染突发事件,包括制定应急预案、建立监测网络、培训专业人员、提供紧急医疗救援等。通过有效的应急响应机制,减轻环境污染突发事件对公众健康造成的影响。

公共卫生管理在应对环境污染方面发挥着重要作用。通过监测评估、政策制定、教育宣传、跨部门合作、建立应急机制等措施,减少环境污染对公众健康的威胁。同时,个人和社会也应该积极参与,共同努力,减少污染源,保护环境,促进身体健康。只有采取综合性的措施、持续努力,才能建立一个清洁、健康和可持续发展的环境。

(作者供职于河池市第一人民医院)

你了解乙型肝炎病毒吗

□莫道章 陈瞳

肝炎病毒感染状态的关键工具之一。在乙型肝炎病毒感染者中,乙型肝炎表面抗原阳性表示病毒表面抗原检测结果呈阳性,意味着当前感染或慢性感染。其阳性的结果表明乙型肝炎病毒存在于体内,但无法确定感染是急性还是慢性的。为了更准确地了解感染状态,需要结合检测乙型肝炎病毒核心抗体的结果进行综合分析。乙型肝炎病毒核心抗体是针对乙型肝炎病毒核心抗原的抗体,根据检测结果可以区分急性感染和曾经感染过的人。

如果乙型肝炎表面抗原阳性的患者同时检测到乙型肝炎病毒核心抗体阳性,表示病毒复制活跃,是急性感染的迹象。这意味着患者处于活跃的感染阶段,需要及时采取治疗措施。如果乙型肝炎表面抗原阳性的患者乙型肝炎病毒核心抗体阴性,表明乙型肝炎病毒感染已经转为慢性感染。这种情况下,乙型肝炎病毒仍然存在患者体内,但感染活跃程度较低,可能进展缓慢。患者需要定期监测肝功能、病毒载量和其他临床指标,以评估病情的严重程度,并制定相应的治疗策略。通过对乙肝两对半结果的综合分析,可以确定乙型肝炎病毒感染者的感染状态,为后续治疗和管理提供依据。

指导治疗策略 通过综合分析乙肝两对半的结果,乙肝脱氧核糖核酸水平,以及其他临床指标,可以为乙型肝炎病毒感染者制定个体化治疗策略,从而达到最佳治疗效果。乙肝两对半的结果提供了关于感染状态和病毒复制活跃性的重要信息。乙型肝炎表面抗原阳性表示感染者正在经历急性感染或慢性感染,而乙型肝炎表面

抗原阳性则表示曾经感染过。

通过结合这两个指标,可以确定感染者的感染状态和病毒复制活跃程度,为治疗策略的制定提供依据。乙肝脱氧核糖核酸的水平反映了病毒复制的程度。高水分的乙肝脱氧核糖核酸意味着病毒复制活跃,需要更积极地抑制病毒复制,减轻肝脏炎症,预防疾病进展。通过监测乙肝脱氧核糖核酸的变化,可以评估抗病毒治疗的效果,并及时调整治疗方案。此外,治疗方案还应考虑到患者的治疗意愿、肝功能状态、病毒变异情况和预期的不良反应等因素,最大限度地提供治疗效果。

监测治疗效果 通过定期监测乙肝两对半的变化和乙肝脱氧核糖核酸的水平变化,可以有效评估乙型肝炎病毒感染者的治疗效果,为制订个

体化的治疗计划和优化临床结果提供重要参考。乙肝两对半的变化可以反映抗病毒治疗的疗效。乙型肝炎表面抗原的持续下降或消失表明病毒复制被有效抑制,病情得到控制。乙肝病毒核心抗体的变化可以进一步确认感染状态和病情演变。

此外,通过综合分析乙肝两对半的变化和乙肝脱氧核糖核酸的水平变化,医生可以调整个体化治疗计划。根据病毒复制水平的下降程度和肝脏炎症的改善程度,可以决定是否继续抗病毒治疗、调整药物剂量或更换抗病毒药物。肝功能的恢复程度和其他临床指标的变化情况也可用于判断疾病的进展风险,预测患者的预后。定期监测乙肝两对半的变化和乙肝脱氧核糖核酸的水平变化,还可以预防疾病复发和进展。根据这些指标的变化趋势,医生可及时调整治疗方案,防止病情恶化。

(作者供职于广西科技大学第一附属医院)

淋巴瘤患者日常该如何护理

□张冰玉

淋巴瘤是一种起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,其主要表现为无痛性淋巴结肿大、肝脾肿大、全身各组织器官均可受累,伴发热、盗汗、消瘦、瘙痒等全身症状。淋巴瘤的诊断需要结合临床表现、体格检查、实验室检查和影像学检查等。病理学诊断是淋巴瘤诊断的重要依据,需要通过淋巴结或其他受累器官活检取得。那么,在治疗后如何进行生活护理呢?其实很简单,从日常用药、饮食、运动等方面入手即可。以下笔者将围绕淋巴瘤患者及其家属应该掌握哪些生活护理常识进行讲解,希望能帮到有需要的朋友。

什么是淋巴瘤

淋巴瘤是一种起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,其主要表现为无痛性淋巴结肿大、肝脾肿大、全身各组织器官均可受累,伴发热、盗汗、消瘦、瘙痒等全身症状。淋巴瘤的诊断需要结合临床表现、体格检查、实验室检查和影像学检查等。病理学诊断是淋巴瘤诊断的重要依据,需要通过淋巴结或其他受累器官活检取得。那么,在治疗后如何进行生活护理呢?其实很简单,从日常用药、饮食、运动等方面入手即可。以下笔者将围绕淋巴瘤患者及其家属应该掌握哪些生活护理常识进行讲解,希望能帮到有需要的朋友。

淋巴瘤又称恶性淋巴瘤,是淋巴网状组织与免疫系统关系密切的一种恶性肿瘤。其主要发生

在淋巴结,但淋巴结系统以外的器官,如肺、肝脏、胃肠道和中枢神经系统也会有淋巴瘤发生。淋巴瘤在分类上主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。病毒和细菌感染、免疫缺陷、环境致瘤因素、电离辐射和遗传因素是引发淋巴瘤发病的主要原因。此外,一些遗传因素和免疫缺陷也可能增加患淋巴瘤的风险。

如何护理

正确使用药物 药物治疗是淋巴瘤较重要的治疗手段之一,包括化学药物、类固醇药物、免疫调节剂等。不同的药物类型和用药方

式对淋巴瘤的治疗效果和副作用也有所不同。治疗方案和用药种类需要根据淋巴瘤的类型和严重程度进行选择 and 调整。值得注意的是,淋巴瘤治疗淋巴瘤的疗效明显,可能做了一次治疗后,症状、淋巴结就会完全消失,但并不意味可以停止治疗,还并行治疗,需要按照医生的要求,完成疗程,才能达到淋巴瘤治愈的效果。因此,淋巴瘤的正确用药方式应该由专业医生根据患者的具体情况制定和指导。在用药过程中,患者需要注意药物的副作用和反应,并及时向医生反馈。

饮食调整 在患上淋巴瘤后,患者可以多吃含维生素C的新鲜蔬菜、水果,如西红柿、白菜、猕猴桃、萝卜、柠檬等,以及优质蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、鱼肉等;尽量食用熟食,淋巴瘤患者化疗后,抵抗力差、免疫力下降,容易感染,因此在食用时,尤其是夏季必须注意食用高温消毒加热后的熟食;不要吃凉菜、水果必须清洗干净,并少量食用;注意吃营养丰富、易消化的流质饮食,不要吃不易消化的大鱼肉,要有易吸收性,且不易感染;太辣、油腻的食物尽量不要吃。

注意休息 淋巴瘤患者在日常生活中应注意休息,这是身体恢复的必要条件。家属应给予患者更多生活上的帮助,尽量不要让其提重物、严格控制工作时间。患者下班回到家中尽量不要玩电脑、手机,让身体、大脑有一个休息的时机,早睡早起,对身体恢复比较有利。

适当运动 患者适当运动,可增强身体素质,对病情恢复很有帮助。体质稍弱的患者,可进行简单的室内运动,如下肢伸展运动,避免出现肌肉组织失用性萎缩和下肢静脉曲张,后续等待

身体慢慢恢复了,可以增加运动量;一些身体素质较好的患者,可选择一些自己喜欢的运动,如跑步、骑车、游泳等。在运动时,最好身边有人陪同,避免意外发生,并且大量运动后注意补水。尽量不要选择比较激烈、危险的运动,如拳击、篮球、足球等,以防意外发生。

心理护理 部分淋巴瘤患者在患病后,情绪就会变得低落,神情也会沮丧,对未来丧失信心,担心给家中造成负担,有时还会做出伤害自己的行为,需要家属做好心理护理工作,及时察

觉患者的一些异常表现,对患者进行心理疏导,让患者感受到关心、关爱;还可定期陪患者外出散心、游玩,缓解压抑的心情。

其他 患者在生活中可以多喝白开水,排出体内代谢物质;注意个人卫生,养成勤洗手、饭后漱口的好习惯,每天早晚记得刷牙,维护口腔卫生;注意生命体征、体温的监测,有异常发热、呼吸道感染等情况,需要及时就诊;做好保暖工作,在天气骤变时,尽量不要外出,若必须外出,需要增添衣物;进入人员密集场所,尽量佩戴口罩。

综上所述,想必大家对淋巴瘤患者及家属应该掌握哪些生活护理常识应该有基本的了解,希望大家能够重视。

(作者供职于广西中医药大学第一附属医院)