

■ 专科护理

# 肝硬化患者的术后延续性护理

□江艳

经颈静脉肝内门体分流术(TIPS)是一项介入新技术,能有效治疗肝硬化门静脉高压症,比如伴有食管胃底静脉曲张破裂所致的上消化道出血和顽固性腹水。患者接受TIPS治疗后即可出院,但是需要长期抗凝、护肝及预防肝性脑病治疗。为此,护士可引导患者掌握自我管理的方法,接受优质的延续性护理服务,可改善预后、减少并发症,提高生活质量。

## 延续性护理的内容

建立医院-社区-家庭延续性护理:组建延续性护理团队,包括护士长1名、肝病专科随访护士1名、肝病科主治医师1名及社

区卫生服务中心医生和护士各1名。护士长为组长,负责统筹、协调等。在出院当天,患者到肝病随访门诊,随访护士与管床医生确认延续性护理方案,进行健康教育指导和康复指导。

**合理饮食** 定期进行营养评估,患者白天禁食时间为3小时~6小时,进食次数为每天4餐~6餐,包括夜间加餐;患者夜间加餐至少包含50克的碳水化合物;患者可从蔬菜、红肉、鱼制品中获取蛋白质;每天摄入蛋白质的量为1.2克~1.5克;患者每天进食新鲜蔬菜、水果;当经口进食不能保证足够的蛋白质和能量摄入时,不足部分通过肠内营

养方式补充;患者遵照医嘱口服益生菌。

**生活习惯** 作息规律,勿熬夜,保证充足的睡眠,适度运动,保持大便通畅。

**用药指导和肝硬化并发症教育** 护士应告知肝硬化患者长期规律服药的重要性,按照医嘱向患者介绍每种药物的使用方法和剂量,叮嘱患者家属每天观察患者的精神状态、进食量、尿量、大便性状及体力状况;如果有烦躁、不安、乏力、恶心、尿黄、黑便等情况,应及时告知护士。

**向患者发放《肝硬化患者居家自我管理手册》** 完成上述教育和指导后,护士应告知患者出院

后,可携带出院资料在居住地的社区卫生服务中心随访。随后,护士立即与当地社区卫生服务中心医务人员联系,说明患者的情况和随访管理的重点,如特殊用药、症状观察等。

## 家庭随访

患者出院后1周内,社区医务人员1次家庭随访,了解患者的服药和饮食等状况,结束后写随访记录、汇报给专科随访护士。对于发现异常情况的患者,专科随访护士进行电话随访,再次了解情况,并进行有针对性的指导。

每2周预约患者到社区卫生服务中心随访,在管理微信

群中汇报访视内容和结果。若患者存在异常情况,专科随访护士第一时间联系患者了解情况,必要时可安排肝病主治医师协助处置或让患者到专科门诊就诊。这样,可避免延误最佳治疗时机。

总之,术后延续性护理干预增加了患者获得科学护理的机会,从饮食方式、生活习惯、用药指导和自我管理等方面进行综合护理,能够提高治疗效果,降低术后不良事件的发生率,增强了康复效果,提高了患者的生活质量。

(作者供职于新乡市中心医院消化内科)

# 系统性红斑狼疮患者的护理要点

□万欣

系统性红斑狼疮(SLE)是一种病因尚不明确,侵犯全身多系统的慢性弥漫性结缔组织病。患者体内产生大量抗体,使免疫系统攻击自身的组织,引起全身多脏器组织受损。该病好发于育龄期女性,以20岁~40岁年龄段较为多见。该病的特征为面部蝶形红斑,可累及关节肌肉、肾脏、心血管、肺与胸膜、消化系统、神经系统、血液系统、眼部等器官。因此,患者及时接受治疗,做好日常护理显得很重要。

## 护理措施

**休息与运动** 患者在疾病活

动期尽量卧床休息;在疾病缓解期可适度活动,避免劳累;病床应安排在有阳光直射的地方。

**饮食护理** 给予患者高热量、高维生素、高蛋白饮食,忌食芹菜、香菜、无花果、蘑菇、烟熏食物等,以免诱发过敏反应。

**高热护理** 物理降温或必要的药物降温。患者出汗时,注意保持皮肤清洁、干燥,勤换衣服。

**口腔护理** 保持口腔清洁,预防感染;口腔黏膜受损时,每日早晚和进餐前后,用漱口液漱口;口腔溃瘍者在漱口时,用制霉菌素甘油、冰硼散等,可促进

伤口愈合;合并口腔感染者,可局部使用抗生素等进行治疗。

**皮肤护理** 一是皮肤清洁:每天用清水洗脸,忌用碱性肥皂、化妆品,避免接触刺激性物品;脱发者,不能烫发、染发。二是皮损护理:皮疹或红斑处,遵照医嘱涂抹软膏;合并感染者,使用抗生素,并做好无菌清创换药处理。三是皮肤黏膜护理:在户外活动时,避免日光照射,可用遮阳伞或太阳帽,穿长袖衣裤,防止皮肤过多暴露;冬天外出时注意保暖,以免面部皮肤被冻伤;血小板低者,应避免外伤,用

软毛牙刷刷牙,勿用手指挖鼻孔。

## 病情观察

观察皮肤黏膜病变的分布范围,损害类型及程度,有无合并感染;观察关节疼痛情况;监测生命体征、体重、意识等,判断有无脏器受损及受累程度;监测血常规、电解质、肾功能等,可及时发现异常情况,及早控制病情。

## 辅助治疗

**用药护理** 一是糖皮质激素是治疗SLE的首选药物,患者不能擅自增减药量、随意停药及更换药物。二是免疫抑制剂,如环磷酰胺等。三是非甾体类抗

炎药的不良反,主要为胃肠道反应,可饭后服药。四是抗疟药是治疗SLE的主要药物,具有控制皮疹症状和抗光过敏的作用。

**其他治疗** 在治疗疑难危重患者时,可适时选择静脉注射免疫球蛋白、血浆置换、造血干细胞移植等方法。

**心理护理** 护士应帮助患者正确认识疾病,鼓励患者表达内心感受与需求,给予心理疏导;介绍治疗成功案例,引导患者保持良好的心态,积极配合医务人员治疗。(作者供职于郑州大学第一附属医院肾内科)

# 肾病患者的日常护理方法

□张元霞

肾病是一种比较常见的疾病,具有发病率高、致残率高、医疗花费高、群众知晓率低的特点,对人体的健康造成很大的损害,严重时危及患者的生命安全。本文主要介绍肾病的发病原因及患者的日常护理方法等。

## 病因与症状

**遗传因素** 在日常生活中,有很多疾病是遗传原因导致的,比如肾病具有遗传性。

**感染因素** 比如细菌感染、病毒感染等,如果患者不能及时控制感染或者治疗不彻底等,就容易引起肾病。

**药物因素** 在日常生活中,人们自行服用药物的现象比较常见,有一些药物中含有对肾脏功能产生损伤的成分。因此,在没有咨询医生的情况下,人们不要擅自服用药物,否则会导致肾病。

**金属中毒** 重金属中毒,比如美白产品中的汞中毒。

**其他因素** 当患者长期患有其他身体疾病时,如果没有及时治疗和控制病情,那么有可能导致肾病。例如痛风、高血压病、动脉粥样硬化、糖尿病、慢性肾炎、淀粉样变性等疾病。

**血液系统疾病**,如多发性骨髓瘤、原发性单克隆免疫球蛋白病、原发性巨球蛋白血症等。

**自体免疫性疾病**,如系统性红斑狼疮、原发性系统性血管炎、过敏性紫癜、混合性结缔组织病、干燥综合征等。

当被诊断为肾病时,患者会出现哪些症状呢?具体症状如下。

**食欲下降** 一旦患了肾病,患者就会出现不适症状,比如呕吐等,导致食欲下降。

**高血压** 肾脏出现病变时,会出现难以控制的高血压症状;而患者服用降压药后,效果欠佳。

**血尿** 某些肾脏疾病早期会出现血尿症状,应注意观察尿尿。

**腰痛** 比如肾盂肾炎、肾囊肿、肾结石有梗阻时,时常会出现肾区绞痛等症状。

**尿量改变** 在肾病早期,患者可能有尿量改变的情况。

**贫血、乏力** 当被诊断为肾病时,患者的肾功能会受到损伤,导致红细胞数量减少,引发贫血。

贫血后,会导致患者身体疲惫。

## 防治方法

**控制血压、血糖** 在日常生活中,患者一定要注意控制血压、血糖,按时服用降压药和胰岛素,不要私自减少剂量或者停药;保持情绪稳定,注意饮食健康和营养均衡,可有效避免血压、血糖升高。

**睡眠充足** 肾病患者的常见护理方法是保证充足的睡眠、劳逸结合,以及尽量卧床休息。

**遵照医嘱服药** 患者应遵照

医嘱口服药物,不要私自加量、减量及停药,避免增加肾脏负担,导致病情加重或者复发。希望家属将这些方法运用到护理患者的过程中,引导患者遵照医嘱服药,可增强康复效果。(作者供职于商丘县中医院)

# 产后护理小窍门

□张春丽

产后护理对于产妇产来说很重要,有助于减轻身体不适程度,预防妇科疾病,促进身体康复。本文主要讲解产后护理的小窍门。

## 产后身体变化

怀孕和分娩使产妇的身体发生了很大的变化,产后护理的首要任务是应对这些变化。以下是一些产后身体变化及应对它们的小窍门。

**子宫复原** 在怀孕期间,子宫不断扩大以适应胎儿的生长。产后,子宫需要恢复到正常状态。产妇可以通过定期母乳喂养、保持足够的休息时间及避免提重物来帮助子宫复原。此外,产后恶

露排出属于正常现象,产妇应注意保持个人卫生。

**阴道功能恢复** 分娩可能导致阴道和会阴组织的撕裂或损伤。产妇可以做会阴部冲洗,保持清洁,也可以使用恢复性药膏,避免剧烈的体力活动来促进这些部位的愈合与功能恢复。

**乳房护理** 母乳喂养是产妇的一个重要任务。但是,如果喂养不当会导致乳腺炎或乳头裂伤。确保正确的喂养姿势,可避免乳头受损,保持乳房清洁、按母乳喂养很关键。

**产后妇科问题** 产后妇科问题是产妇面临的

一个挑战。以下是一些护理小窍门,可以帮助产妇预防疾病。

**避免尿失禁** 尿失禁是产后一个常见的问题,比如经历阴道分娩的产妇。为了避免尿失禁,可以进行盆底功能锻炼,也被称为凯格尔运动。这些运动可以帮助产妇加强盆底肌肉锻炼,减少尿失禁风险。

**预防子宫脱垂** 子宫脱垂是一种妇科问题,通常在产妇产后出现。为了预防子宫脱垂,产妇应该避免负重,保持正常体重,正确锻炼盆底肌肉,以及咨询医生,可以获取合理的建议。

**防止阴道松弛** 阴道松弛是

许多女性分娩后面临的问题,它会影响到生活质量。产妇可以通过凯格尔运动和盆底肌肉锻炼来预防阴道松弛。此外,避免性生活过早或者频繁,有助于预防阴道松弛。

**预防炎症和感染** 分娩后,产妇的生殖道容易感染。为了防止感染,产妇应该保持良好的个人卫生,不宜使用过多的清洁剂,避免穿过于紧身的衣物;定期进行卫生巾,遵循医生的建议进行更换。

## 心理健康

产后护理不仅涉及身体问题,还包括心理健康。产后抑郁

是一种常见的问题,影响了许多产妇的正常生活。以下是一些小窍门,有助于产妇维护心理健康。

**寻找心理支持** 产妇需要心理支持,无论是来自家人、朋友,还是专业的医务人员。不要害怕寻求帮助,如果产妇感到忧虑、沮丧或孤独时,并且这种情况持续存在,就需要到医院就诊。

**充分休息** 睡眠对于心理健康至关重要。尽量合理规划宝宝的睡眠时间,以确保产妇有足够的休息时间。产妇可以考虑与伴侣一起分担夜间照顾宝宝的任务,以减轻产妇的压力。

**自我护理** 产妇可以挤出时间做一些自己喜欢的事情,无论是锻炼身体、读书,还是社交活动等,均有助于减轻产后压力。(作者供职于滦南县中医院)

## ■ 护理体会

随着医学技术的不断发展,肿瘤治疗虽然取得了显著进展,但是治疗过程中的不良反应是不可避免的。不良反应可能对患者的生活质量和治疗效果造成不利影响。因此,科学的肿瘤护理方法显得尤为重要。本文主要介绍应对肿瘤治疗过程中不良反应的方法。

## 常见类型

**治疗药物引发的不良反应** 肿瘤治疗中常用的化疗、靶向治疗等药物,可能引发恶心、呕吐、乏力、食欲不振等不良反应。这些不良反应在一定程度上影响了患者的生活质量,但通过合理的药物管理和饮食调整,许多不良反应是可以得到缓解的。

**放疗导致的不适** 放疗常常引发皮肤红肿、疼痛及疲劳等不适。这些不良反应往往在治疗过程中出现,通过正确的皮肤护理、适当锻炼及心理疏导,可消除许多症状。

**术后的生理与心理反应** 手术是许多肿瘤治疗方案的一部分。术后,患者可能出现疼痛、恶心、切口感染等生理反应,也时常伴有焦虑、抑郁等心理反应。合理的术后护理、适当的康复锻炼及心理支持,都是帮助患者消除这些不良反应的关键。

## 治疗方法

**良好的症状管理和药物管理** 对于因治疗药物引发的不良反应,医疗团队会根据患者的具体情况制订合适的药物管理计划。患者应按照医嘱服药,不可随意增减药量。患者如果出现副作用,应及时向医疗团队反映,他们可以根据实际情况调整药物类型或剂量,以取得最佳的临床症状管理效果。

**饮食与营养** 合理的饮食与营养支持对于消除不良反应很重要。患者可以根据专业营养师的建议,制订适合自己的饮食计划。在治疗期间,患者可能会出现食欲不振、口干等症状,若保证足够的水分摄入和选择易消化的食物,就能缓解这些症状。同时,患者应补充足够的维生素和矿物质,有助于增强治疗效果,提高生活质量。

**心理疏导** 在治疗过程中,患者可能面临多种心理压力。寻求专业的心理支持和心理疏导,可以帮助患者解决这些问题。心理医生可以提供情绪管理技巧、应对焦虑和抑郁的方法,从而减轻不良反应对心理的不利影响程度。

**康复锻炼** 适度运动可以帮助患者提高免疫力,减轻不适症状。根据医疗团队的建议,患者可以选择适合自己的运动方式,比如散步、瑜伽及有氧运动。同时,康复锻炼有助于患者恢复体力,提高生活质量。

**寻求社会支持** 患者与家人、朋友及肿瘤患者支持组织保持联系,分享自己的经历和感受,可以让患者感到温暖、理解和支持。通过与他人交流,患者可以获得实用的经验和建议,也能减轻一些心理上的负担。

在治疗肿瘤过程中,出现不良反应是难以避免的。但是,科学、有效的护理,可以帮助患者减轻不良反应,提高生活质量。护士应与医疗团队保持密切沟通,采取调整饮食结构、寻求心理支持、适度运动等措施,都是帮助患者顺利度过治疗期的关键因素。最终目标是让患者在治疗的同时,能够保持身心健康,为康复打下坚实的基础。(作者供职于南方医科大学中西医结合医院肿瘤一区)

# 强化细节护理 提高治疗效果

□宁方娇

护理工作作为医院工作中一个重要组成部分。它是围绕患者为中心,贯穿整个治疗与康复过程。医务人员利用观察、询问、检查、测试、检验等多种手段,了解患者的病情,发现可能引起疾病变化的因素,采取措施及时干预,以达到预防疾病发生、促进身体康复的目的。在整个医疗过程中,护理工作处于非常重要的地位。护士通过提供科学、合理的护理服务,使患者在生理、心理上得到全面支持和满足。因此,加强对护理工作中的细节管理显得尤为重要。

**饮食指导** 加强术前健康教育,护士对患者进行饮食指导,保证术中食物的质量;尽量减轻手术过程中的不适,比如恶心、呕吐、腹泻等。

**心理护理** 护士对患者进行心理护理,告诉患者手术的目的及饮食注意事项等。术中,患者应积极配合医护人员做好各项检查,可提高手术效果。

**注重清洁** 手术室既是一个相对封闭的空间,又是一个需要消毒、灭菌的地方。因此,在手术过程中要注意室内的清洁卫生。

**加强消毒隔离** 手术室的各器械要定期消毒灭菌,防止交叉感染;对患者的用品进行严格消毒、灭菌处理。

**加强环境管理** 保持室内空气清新,保持地面整洁,无积水;对手术室的物品进行定期检查,做好清洗、消毒等工作。

**减少术后并发症** 手术后,护士要做好患者的生活护理和心理护理,可预防并发症。

**提高护士自身素质** 作为一名手术室护士,要有高度的责任心,具有熟练的操作技能和较强的业务能力;在工作中做到不迟到、不早退,认真执行各项规章制度,避免出现护理差错;要有爱心、耐心、细心和责任心,做到技术精湛、服务周到;要有良好的职业道德修养,做到以患者为中心,时刻为患者着想;加强学习护理理论知识,不断提高自己的专业水平,学习新的护理操作规范。(作者供职于泰安市中心医院)

# 如何应对肿瘤治疗过程中的不良反应

□廖荣荣

靶向治疗是一种针对肿瘤细胞特异性的治疗方式,通过对肿瘤细胞的特殊定位点进行作用,达到杀死肿瘤细胞、减少正常细胞损伤的目的。

## 靶向治疗

肺癌的靶向治疗分为两大类:一是针对肿瘤细胞的信号通路进行干预,如EGFR抑制剂(表皮生长因子受体)、ALK抑制剂(间充质上皮转化因子)等;二是针对肿瘤细胞的生长因子进行干预,如PD-1抑制剂(程序性死亡受体1)、CTLA-4抑制剂(细胞毒性T淋巴细胞抗原4)等。

**EGFR抑制剂** EGFR是一种广泛存在于肿瘤细胞中的受体酪氨酸激酶,对肿瘤细胞的生长和分化具有重要的调控作用。EGFR抑制剂通过抑制EGFR的活性,从而阻断肿瘤细胞的信号

传导,达到抑制肿瘤细胞生长和扩散的目的。目前,常见的EGFR抑制剂有吉非替尼等。

**ALK抑制剂** ALK是一种罕见的肺癌驱动基因,大约5%的肺癌患者具有ALK基因重排现象。ALK抑制剂通过抑制ALK的活性,阻断肿瘤细胞的信号传导,达到抑制肿瘤细胞生长和扩散的目的。目前,常见的ALK抑制剂有克唑替尼、盐酸阿来替尼等。

**PD-1抑制剂** PD-1是一种重要的免疫检查点,存在于T细胞表面,能够抑制T细胞对肿瘤细胞的攻击。PD-1抑制剂通过抑制PD-1与PD-L1的结合,从

而激活T细胞,增强T细胞对肿瘤细胞的攻击能力。目前,市面上常见的PD-1抑制剂有纳武利尤单抗、帕博利珠单抗等。

**CTLA-4抑制剂** CTLA-4是一种重要的免疫检查点,存在于T细胞表面,能够抑制T细胞对肿瘤细胞的攻击。CTLA-4抑制剂通过抑制CTLA-4与B7的结合,从而激活T细胞,增强T细胞对肿瘤细胞的攻击能力。目前,市面上常见的CTLA-4抑制剂有伊匹木单抗等。

虽然肺癌的靶向治疗效果显著,但是并非所有肺癌患者都适合靶向治疗。肺癌的靶向治疗需

要先进行基因检测,只有携带相应基因突变的患者才适合进行靶向治疗。此外,靶向治疗有一定的副作用,如皮疹、腹泻、肝功能损害等,需要进行个体化护理。

## 个体化护理

**心理护理** 肺癌患者往往存在焦虑、抑郁等心理问题,护士需要给予充分的心理支持,帮助患者积极面对疾病,增强治疗信心。

**营养护理** 肺癌患者在治疗过程中需要充足的营养支持,增强免疫力。因此,应给予患者丰富多样的饮食,保证营养均衡。

**呼吸护理** 肺癌患者时常伴有呼吸困难症状,需要进行呼吸

训练,可以减轻呼吸困难程度。

**疼痛护理** 肺癌患者治疗过程中,会出现疼痛症状,需要给予止痛药物,缓解疼痛程度。

**定期检查** 肺癌患者治疗过程中,需要定期进行相关检查,如基因检测、血液检查、影像学检查等,以评估治疗效果,及时发现异常情况,以及缓解不适症状。

总之,肺癌的靶向治疗需要根据患者的病情进行个体化治疗与护理,提高治疗效果,改善患者的生活质量。

(作者供职于郑州大学附属医院/河南省肿瘤医院呼吸内科二病区)

# 肺癌的靶向治疗与护理

□张丹