

肝癌护理：全方位守护患者健康

□陈青青

肝癌是一种严重威胁生命健康的恶性肿瘤，给患者及其家庭带来了巨大的负担。在肝癌的治疗过程中，科学有效的护理不仅能减轻患者的痛苦，提高生活质量，还对治疗效果有着积极的促进作用。

心理护理

当被确诊为肝癌时，患者往往会陷入恐惧、焦虑、绝望等负面情绪中，此时，心理护理尤为重要。首先，家人和医务人员应给予患者充分的关爱与支持，耐心倾听他们的担忧与困惑，用通俗易懂的语言向其解释病情、治疗方案以及可能出现的不利反应，帮助患者树立战胜疾病的信心。其次，要鼓励患者积极参与

社交活动，如与病友交流经验，分享抗癌心得，从更多的人身上汲取面对病魔的勇气和力量。

饮食护理

肝癌患者的肝脏功能受损，饮食护理需要格外精细，总体上应遵循“高热量、高蛋白、高维生素、低脂肪、易消化”的原则。多摄入富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及奶制品等，以促进肝细胞的修复和再生。增加新鲜蔬菜和水果的摄入量，补充维生素、矿物质和膳食纤维，以改善肠道功能，预防便秘。同时，要严格控制脂肪的摄入量，避免油腻、油炸食品，以减轻肝脏负担。对于合并腹水或水肿的患者，还需要限制钠盐

的摄入量。根据患者的具体情况，合理安排饮食次数，可采用少食多餐的方式，既能保证营养供给，又可防止因进食过多而引起的腹胀、呕吐等不适。

疼痛护理

肝癌患者常伴有不同程度的疼痛，严重影响生活质量。护理人员应准确评估患者疼痛的部位、性质、程度及持续时间，根据疼痛分级采用相应的止痛措施。轻度疼痛可通过心理疏导、转移注意力来缓解；中重度疼痛则需要遵医嘱给予止痛药物。按时、按量用药，观察药物疗效及不良反应，及时调整用药方案。在使用止痛药物的同时，可配合物理止痛方法，如局

部热敷、按摩等，以增强止痛效果，让患者在相对舒适的状态下接受治疗。

并发症护理

肝癌患者由于身体抵抗力下降，容易并发各种感染、上消化道出血、肝性脑病等严重并发症。因此，在护理过程中要密切观察患者的生命体征、意识状态、大小便颜色及性状等，加强基础护理，保持病房环境清洁、空气流通，做好口腔、皮肤护理，预防感染的发生。对于有上消化道出血风险的患者，应密切监测血压、心率等指标，观察有无呕血、黑便等征象，同时要避免剧烈咳嗽、用力排便等增加腹压的动作。对于

肝性脑病患者，要严格控制蛋白质的摄入量，保持大便通畅，及时清除肠道内积血和积物，防止肝性脑病加重。

康复指导

在患者病情稳定后，可指导患者适当进行体育锻炼，如散步、打太极拳等，要循序渐进，避免过度劳累。告知患者定期复查的重要性，包括肝功能、甲胎蛋白、腹部超声等检查项目，以便及时发现病情变化，调整治疗方案。同时，提醒患者保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免熬夜，保持乐观积极的心态，以促进身体的全面康复。

（作者供职于山东省淄博市四八医院）

烧伤瘢痕的治疗与美容修复

□所爱伟

烧伤会给人体带来严重的伤害，并在愈合后留下明显的瘢痕，这些瘢痕不仅影响患者的外貌，还可能造成功能障碍和心理压力。因此，烧伤瘢痕的管理就显得尤为重要。

烧伤瘢痕的形成机制

烧伤后，皮肤组织会受到不同程度的损伤，从表皮到真皮甚至更深层组织都可能受损。在愈合过程中，身体会启动修复机制，包括炎症、增殖和重塑三个阶段。在增殖阶段，成纤维细胞会大量增殖并分泌胶原蛋白，形成瘢痕组织。由于瘢痕组织的结构和功能与正常皮肤不同，因此会在愈合后留下明显的瘢痕。

烧伤瘢痕的治疗方法

外科手术 对于严重影响功能或外观的增生性瘢痕和瘢痕疙瘩，外科手术是常见的治疗方法。通过切除瘢痕组织，结合皮肤移植、皮瓣移植等技术，以改善瘢痕的外观和功能。然而，手术本身也是一种创伤，术后要做好护理工作，防止新的瘢痕形成。

激光治疗 激光技术在烧伤瘢痕治疗中的应用日益广泛。不同波长的激光能够深入皮肤的不同层次，针对瘢痕组织进行精确治疗。通过刺激胶原纤维的重塑过程，激光能有效减少瘢痕的色素沉着，改善其质地和颜色。激光治疗具有非侵入性、安全性高、恢复期短等优点，但需要根据瘢痕类型选择合适的激光类型和参数。

药物治疗 药物治疗在烧伤瘢痕管理中同样占据重要地位。局部注射糖皮质激素、5-氟尿嘧啶等药物，能够有效抑制成纤维细胞的活性和胶原合成，从而减少瘢痕增生。此外，外用硅酮凝胶、维生素E等软膏，也能在一定程度上改善瘢痕的质地和颜色。但要注意，药物治疗需要在医生的指导下进行，避免过量使用或滥用。

再生医学技术 随着再生医学的发展，干细胞治疗、生长因子疗法等新技术为烧伤瘢痕的修复提供了新的思路。这些技术通过促进皮肤细胞的再生和修复，从根本上改善瘢痕组织的结构和功能，有望实现瘢痕的完全修复。然而，目前这些技术仍处于研究和临床试验阶段，尚需进一步验证其安全性和有效性。

烧伤瘢痕的美容修复

在烧伤瘢痕管理中，美容修复是提高患者生活质量的重要环节。除了上述治疗方法外，还可以通过以下方法改善瘢痕的外观。

硅胶贴 硅胶贴是一种柔软且具有弹性的材料，可紧贴于皮肤表面，为新生的表皮提供一个稳定的生长环境，同时减轻瘙痒感。每日更换一次，直至瘢痕消退。

物理治疗 物理治疗如按摩、拉伸、挤压等手段，可以帮助恢复瘢痕组织的形态和功能，改善瘢痕的质地和颜色。

皮肤护理 要保持瘢痕区域的皮肤湿润，可使用含有维生素E、透明质酸等成分的护肤品，以促进皮肤修复，减少色素沉着。

总之，烧伤瘢痕的管理是一个长期而复杂的过程，涉及瘢痕治疗和美容修复等多个方面。通过综合应用上述治疗手段，大多数患者能够显著改善瘢痕的外观和功能，提高生活质量。

（作者供职于山东省莱州市人民医院）

凝血功能检验的意义

□王书雁

在人体的生理机能中，止血与凝血机制犹如一支训练有素的“维和部队”，时刻准备着在身体遭受创伤时迅速作出反应，防止血液过度流失，同时又能避免异常凝血导致血管堵塞等问题。而凝血功能检验，就是深入了解这支“部队”运作情况的重要手段，以帮助人们精准掌控身体止血与凝血的平衡。

当身体受到外伤，如划破皮肤或血管破裂时，一系列复杂而有序的凝血过程便迅速启动。首先，血管壁会发生收缩以减少血液的流出。接着，血小板迅速聚集到伤口处，形成一个临时的止血栓。随后，凝血因子被相继激活，它们如同多米诺骨牌一样，一个激活另一个，最终形成纤维蛋白凝块，加固止血栓，从而有效地止住出血。然而，这一过程必须受到精确的调控，一旦平衡被打破，就可能引发严重的健康问题。

凝血功能检验主要通过检测血液中的各种凝血因子、血小板数量与功能以及纤维蛋白原等指标来评估凝血系统的状态。例如，凝血酶原时间和活化部分凝血活酶时间是常用的检验项目。凝血酶原时间主要反映外源性凝血途径的状况，它对维生素K依赖性凝血因子的缺乏较为敏感。如果凝血酶原时间延长，可能提示肝脏疾病、维生素K缺乏、使用抗凝药物等情况。活化部分凝血活酶时间则主要检测内源性凝血途径，当活化部分凝血活酶时间异常延长时，可能意味着血友病、肝脏疾病、使用肝素等抗凝剂或者存在凝血因子抑制物等。

血小板计数也是凝血功能检验的重要组成部分。血小板数量过少，会导致止血功能障碍，患者可能出现皮肤瘀斑、鼻出血、牙龈出血等症状，严重时甚至会发生内脏出血。而血小板功能异常，即使数量正常，也可能影响凝血过程，如血小板无力症患者，其血小板无法正常聚集，容易出现严重的出血倾向。

纤维蛋白原是凝血过程中形成纤维蛋白凝块的关键物质。纤维蛋白原水平降低会导致弥散性血管内凝血、肝脏疾病等，会使凝血功能受损；而纤维蛋白原水平过高则可能增加血栓形成的风险，引发心血管疾病。

对于一些特殊人群，凝血功能检验尤为重要。例如，即将接受手术的患者，术前进行凝血功能检验可以帮助医生评估手术出血的风险，提前做好应对措施。如果发现患者存在凝血功能障碍，医生可能会采取相应的措施，如补充凝血因子、调整抗凝药物剂量等，以确保手术安全进行。孕妇也需要定期进行凝血功能检查，因为孕期女性的血液处于高凝状态，但过度的高凝状态可能引发血栓形成，威胁母婴健康，通过凝血功能检验可以及时发现异常并给予干预。

在日常生活中也有一些维护凝血功能平衡的方法。均衡饮食，摄入富含维生素K、维生素C等营养素的食物，有助于维持正常的凝血因子合成。适度运动可以促进血液循环，降低血栓形成的风险。避免长期大量饮酒、吸烟等不良习惯。

（作者供职于山东省邹平市中心医院）

老年心理健康不容忽视

□秦柳

老年阶段是身体与心理逐渐变化的时期，随着人口老龄化趋势的加剧，老年人的生活质量，特别是心理健康问题，已成为社会各界广泛关注的重要话题。本文旨在探讨老年心理健康的内涵、常见问题、原因、影响以及维护心理健康的策略，以期帮助老年人科学应对心理问题，安度晚年。

老年心理健康的意义

老年心理健康不仅仅是情绪的稳定与愉悦，更关乎老年人的生活质量和幸福感，它影响着老年人的日常功能、社交关系、认知能力以及应对生活挑战的能力。一位心理健康的老年人能够更好地适应身体机能的自然衰退，保持积极的生活态度，享受晚年生活的乐趣。相反，心理健康问题如抑郁、焦虑等，不仅会降低老年人的生活质量，还可能加剧其身体疾病，形成恶性循环，影响家庭和谐与社会稳定。

老年心理健康的常见问题

抑郁与焦虑 这是老年人最常见的心理问题之一。抑郁表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍等，而焦虑则表现为过度担心、紧张不安等。这些情绪问题往往源于对健康的担忧、社会角色的转变、孤独感等多种因素。

认知功能下降 随着年龄的增长，老年人的认知功能可能逐渐衰退，表现为记忆力减退、注意力不集中、思维迟缓等。轻度认知障碍和老年痴呆症（如阿尔茨海默病）更是严重影响老年人的生活质量与心理健康。

孤独感与社交隔离 由于子女离家、朋友离世或受健康状况限制，许多老年人容易感到孤独。这种情感上的缺失会进一步加剧他们的心理健康问题。

生活满意度下降 面对身体机能的衰退、生活环境的改变以及社会角色的转变，老年人可能会感到

生活失去控制，满意度下降，进而影响其心理健康。

老年心理健康问题的原因

生理因素 慢性疾病、疼痛、药物副作用等生理因素会直接影响老年人的情绪和心理状态。

社会环境因素 家庭结构的变化、社会角色的转变、经济压力、社交活动的减少等社会环境因素也是导致老年人心理健康问题的重要原因。

心理因素 个性特征、应对方式、生活态度等心理因素在老年心理健康中发挥着重要作用。消极的认知模式、缺乏应对策略等都会增加老年人出现心理问题的风险。

文化因素 不同文化背景下的老年人对心理健康的认知和应对方式存在差异。某些文化中可能缺乏对心理健康的重视和支持，导致老年人难以获得必要的帮助，进而产生负面情绪和心理

响其功能。而诱发这种炎症的因素可能与病毒感染有关，比如带状疱疹病毒等。此外，冷风侵袭面部也是常见的诱发因素，尤其是在寒冷天气时，面部神经受到刺激，血管发生痉挛，也会引起面神经的缺血、水肿。

面神经炎的康复与护理

患病期间，要注意面部的保暖，避免冷风直吹，可佩戴口罩、围巾等。眼部护理尤为重要，由于眼睑不能闭合或闭合不全，容易导致角膜暴露、干燥，甚至发生角膜溃疡。患者可以使用眼罩、眼药水和眼药膏来保护眼睛，预防眼部感染。

在饮食方面，要选择易消化、富含营养的食物，避免食用辛辣、刺激性食物，戒烟戒酒。同时，患者可以对着镜子进行面部表情肌的康复训练，如皱眉、闭眼、鼓腮、吹口哨等，注意每次练习要适度，循序渐进。

总之，面神经炎虽然会给患者带来一定的困扰，但只要及时发现、积极治疗，并做好康复护理，大多数患者都可以恢复正常的面部表情和功能。

（作者供职于山东省淄博市沂源县第二人民医院）

内科护理的重要作用

□李艳萍

内科护理在医疗体系中扮演着至关重要的角色，它不仅涵盖疾病的预防、诊断和治疗，还包括患者康复期的全面支持。

预防：健康的第一道防线

预防是内科护理的起点，也是最为关键的一环。内科护理人员通过健康宣教，向公众普及疾病的预防知识，如合理膳食、规律作息、适量运动、戒烟限酒等生活方式调整，以及疫苗接种的重要性。这些措施能够显著降低慢性病如心血管疾病、糖尿病、高血压病等的发病率。此外，对于具有家族遗传史或高危因素的人群，内科护理还包括个性化的筛查计划，如定期体检、早期发现潜在疾病，实现早发现、早诊断、早治疗。

急性期护理：专业与温情的结合

当疾病发生时，内科护理人员迅速响应，与医生密切合作，进行病情评估、辅助检查并安排初步治

疗。在这个过程中，护理人员除了展现专业技能，更重要的是给予患者情感上的支持。面对病痛，患者往往伴有焦虑、恐惧等负面情绪，内科护理人员会耐心倾听患者的诉说，提供心理疏导，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，急性期护理还包括病情监测、药物管理、疼痛控制和并发症预防，以确保患者安全度过急性期。

慢性病管理：长期的陪伴与支持

对慢性病患者而言，内科护理是一个长期且持续的过程。护理人员通过制定个性化的管理计划，包括药物治疗指导、生活方式调整、营养膳食建议和定期复查安排，帮助患者有效控制病情，减少并发症的发生。此外，自我管理能力的培养也是慢性病管理的核心，内科护理人员会指导患者如何监测自身健康状况、正确使用医疗设备、识别并应对疾病恶化的迹象，

提高患者的自我管理能力和

提高患者的自我管理能力和

康复护理：重建生活的希望

在康复阶段，内科护理同样不可或缺。康复护理旨在帮助患者恢复身体功能，提高生活质量。这包括物理治疗、语言治疗等以及日常生活能力的训练。内科护理人员还会关注患者的心理状态，通过提供心理咨询服务、让患者加入支持小组等方式，帮助他们克服心理障碍，重建生活的信心和希望。

家庭与社区护理：延伸的关怀

内科护理的触角还延伸至家庭和社区。通过家访、健康讲座、社区筛查等形式，将健康知识与管理服务带入公众的生活，构建连续性的医疗服务网络。这不仅能够增强患者的社会支持网络，也有助于促进医疗资源的有效利用，提高社区的整体健康水平。

（作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院）

脑外伤并发症的术后护理

□张亚国

脑外伤是指由于外力造成的头面部内眼可见伤，常常会引起不同程度的永久性功能障碍。外科手术是治疗部分严重脑外伤的有效手段，术后护理至关重要。

皮肤护理 脑外伤患者由于长期卧床，容易出现压疮等皮肤问题。因此，要保持床铺的整洁和干燥，定期为患者更换体位，一般2小时一次，必要时1小时一次，以减少皮肤受压的时间。同时，要加强皮肤的清洁和保湿，预防皮肤感染。

饮食护理 合理的饮食对于预防脑外伤并发症至关重要。患者应摄入蛋白质、维生素含量高的食物，以满足身体对营养的需求。同时，要避免辛辣、刺激性食物，以免刺激伤口或引发其他并发症。

对于意识障碍的患者，可能需要进行鼻饲或静脉营养支持。

肢体活动护理 脑外伤后，患者可能会出现肢体活动障碍。为了预防肌肉萎缩、关节僵硬等并发症，应尽早进行肢体活动训练，特别是昏迷期的患者，要注意保护肢体及关节的功能、位置。在训练过程中，要注意保护患者的安全，避免发生意外伤害。同时，要根据患者的恢复情况调整训练强度和

内容，以达到最佳的康复效果。

（作者供职于山东省滨州市博兴县中医医院）

呼吸道的护理 保持呼吸道通畅是预防脑外伤并发症的重要措施之一。应定期为患者翻身、拍背，以促

进痰液排出。同时，要保持口腔卫生，减少呼吸道感染的风险。

对于意识障碍的患者，可能需要进行气管插管，以保持呼吸道通畅。

皮肤护理 脑外伤患者由于长期卧床，容易出现压疮等皮肤问题。因此，要保持床铺的整洁和干燥，定期为患者更换体位，一般2小时一次，必要时1小时一次，以减少皮肤受压的时间。同时，要加强皮肤的清洁和保湿，预防皮肤感染。

饮食护理 合理的饮食对于预防脑外伤并发症至关重要。患者应摄入蛋白质、维生素含量高的食物，以满足身体对营养的需求。同时，要避免辛辣、刺激性食物，以免刺激伤口或引发其他并发症。

对于意识障碍的患者，可能需要进行鼻饲或静脉营养支持。

肢体活动护理 脑外伤后，患者可能会出现肢体活动障碍。为了预防肌肉萎缩、关节僵硬等并发症，应尽早进行肢体活动训练，特别是昏迷期的患者，要注意保护肢体及关节的功能、位置。在训练过程中，要注意保护患者的安全，避免发生意外伤害。同时，要根据患者的恢复情况调整训练强度和

内容，以达到最佳的康复效果。

（作者供职于广西壮族自治区南宁市红十字会医院）