

PICC 患者居家护理常见问题解答

□黄晓云

置管治疗是现代医学中常用的一种治疗方式，而 PICC（经外周静脉置入中心静脉导管）因其相对较低的并发症率和患者的舒适度而广受欢迎。PICC 适用于需要长期静脉给药的患者，尤其在肿瘤化疗、长期营养支持以及无法建立外周静脉通路的患者中应用较多。然而，PICC 管的管理是一项技术性很强的工作，特别是居家护理时，患者及家属往往面临诸多疑惑和难题。本文旨在对 PICC 患者居家护理中的常见问题进行解答，以助于患者和护理人员更好地管理 PICC，减少并发症的发生。

一、PICC 基础知识普及

1. PICC 的定义与作用：PICC 是一种在臂部静脉穿刺后，将导管导入至中央静脉的一种长期静脉通路。它的主要作用是提供一个稳定、长期的静脉给药途径，减少多次穿刺带来的痛苦和外周静脉炎的风险。2. PICC 的优势：相比于传统的短期静脉通路，PICC 具有并发症少、维护方便、适用范围广等优势。3. PICC 管的种类：根据材料和设计的不同，PICC 管有多种类型，但常用的主要是单腔、双腔和多腔 PICC。

二、PICC 的居家护理要点

1. 清洁与消毒：清洁和消毒是 PICC 护理的基础，需要定期用医用酒

精对导管出口和周围皮肤进行消毒，以防止感染。2. 更换敷料：PICC 穿刺点的敷料应定期更换，一般每周一次，或者当敷料湿润、脱落时及时更换，以保持穿刺点的干燥和清洁。3. 导管护理：注意观察导管有无折曲、脱落等情况，并保持导管固定带的稳定及舒适。

三、PICC 居家使用中的常见问题解答

导管堵塞怎么办？

一旦发现 PICC 导管堵塞，应立即停止使用并联系医生。居家情况下不建议自行处理。

如何判断 PICC 是否发生感染？

PICC 线路感染是较为严重的一种并发症。感染的迹象包括：穿刺点或导管路径沿线出现红肿、热痛、流脓或分泌物，患者可能伴有发热、寒战等症状。一旦出现这些症状，应立即就医。在等待医疗援助时，保持穿刺点清洁并覆盖干净敷料，避免感染扩散。

PICC 导管意外脱落如何处理？

如果导管意外完全脱出，应立即用无菌敷料覆盖穿刺点，防止空气进入血管和感染发生，然后尽快联系医生。如果导管部分脱出，切勿尝试将其推回体内，应以无菌敷料覆盖并固定导管，减

少移动，尽快就医。

PICC 周围皮肤发痒、起疹应如何处理？

如果 PICC 周围的皮肤发痒或出现小疹，可能是对敷料、胶带或导管材料的过敏反应。首先更换敷料和胶带，尝试使用低敏或无菌的替代品。如果症状持续，应及时就医以确定是否需要进一步的治疗。

日常活动中如何防止 PICC 导管移位？

为防止导管移位，应避免剧烈运动和拉扯导管。在洗澡时使用防水保护套，以防导管接口进水。日常活动中，可佩戴专门的 PICC 保护袖以固定导管，减少其因活动引起的摩擦和移位。

如何正确测量 PICC 导管外露长度？

PICC 导管外露的长度应定期测量并记录，以监测导管是否发生移位。可利用刻度尺从固定点（通常是穿刺点）测量到导管末端的长度，并与上次记录对比。如有异常应及时联系医生。

断管或导管损伤的急救措施是什么？

如果导管出现断裂或损伤，立即用无菌的敷料覆盖断裂处，防止导管进一步移动，并迅速就医。如果可能的话，

保存断裂的导管部分以供医生检查。

PICC 导管护理时是否可以使用普通肥皂和水清洁？

不建议使用普通肥皂和水直接清洁 PICC 穿刺点，因为这可能会增加感染风险。应使用医用酒精棉球进行清洁消毒，并确保穿刺点完全干燥后再覆盖新的无菌敷料。

PICC 护理中如何处理血回流问题？

发现导管有血液回流时，应暂停使用，并轻轻尝试抽吸导管内的血液。如果血液能够被轻松抽出，说明没有形成血栓，可以继续使用。如果难以抽出，应立即停止使用并联系医生。

居家护理中如何处理 PICC 的结扎带？

结扎带应保持干净且固定。在更换敷料或清洁消毒时，小心地处理结扎带，防止导管移位。如果结扎带松动或损坏，需更换新的结扎带，并确保其固定导管但不过紧，以避免影响血液循环。

在实际操作过程中，一旦遇到不确定或复杂的情况，应及时联系医护人员。安全、有效的 PICC 护理需要患者、家属和医疗工作者的共同努力，以确保患者在享受治疗便利的同时，最大程度地减少健康风险。

作者单位：广西柳州市中医医院（柳州市社医医院）

鼻咽癌患者放疗后口腔锻炼的重要性

□陈燕

唇部的运动，有助于维护和提升这些肌肉群的功能，从而帮助患者在放疗后尽快恢复正常饮食和交流能力。

2. 减轻放疗的副作用：放疗对口腔的副作用还包括疼痛和感染的风险增加。定期进行口腔锻炼可以增强口腔黏膜的血液循环，促进受损组织的修复，减少感染的机会。同时，锻炼还能刺激唾液腺功能，缓解因放疗引起的口干症状。

3. 促进唾液分泌：唾液不仅可以帮助食物的消化，还能维持口腔湿润，保护牙齿免受腐蚀。放疗后唾液腺功能可能会受损，导致口干。通过口腔锻炼，特别是唾液腺的按摩和刺激，可以促进唾液的分泌，改善口干症状，保护牙齿，减少龋齿和其他口腔疾病的风险。

4. 防止颌骨退化：口腔肌肉的锻炼也有助于颌骨的健康。放疗可能导致颌骨血液供应不足，增加骨质疏松和骨折的风险。通过促进口腔内部的血液循环，口腔锻炼有助于减少颌骨退化的可能性，维护其结构和功能。

5. 提升自信和精神状态：口腔功能的改善不仅仅关乎生理层面，还直接影响患者的心理健康。口腔功能的损失可能让患者感到自卑和沮丧，但通过口腔

锻炼，患者能够看到自身的进步，从而增强自信，改善整体的精神状态和生活质量。

三、锻炼的种类和方法

1. 舌头运动：舌头是口腔中极为重要的肌肉之一，放疗后进行舌头运动可以帮助增强其力量和灵活性，减少由于肌肉萎缩造成的语言和吞咽问题。舌尖触碰口腔上腭，依次触碰前、中、后部位。舌头尽量伸出，并向左右两侧移动。舌头在口腔内做圆周运动。

2. 唇部锻炼：唇部是影响说话清晰度和食物摄入的重要部位。唇部锻炼有助于提高唇部的灵活性和控制力。唇部尽量紧闭，然后放松，重复此动作。嘴唇尽量张大，仿佛在呼唤声音，然后缓缓闭合。唇鼓气练习，尽量使嘴唇鼓起，保持几秒后放松。

3. 颊部锻炼：颊部肌肉的锻炼有助于增强吞咽时食物的控制力，避免食物误入气管。颊部吹气，像吹气球一样扩张颊部，然后放松。微张口，用手指轻轻按摩颊部肌肉。嘴巴闭合，将舌头顶在颊部内侧，左右交替进行。

4. 咽喉锻炼：咽喉部位的锻炼有助于提高吞咽功能，并减少口腔内容物误吸的风险。频繁地做吞咽动作，可以在含水或其他流质食物时进行。发出“啊”音，并尝试

将声音由低到高，再由高到低，以此来锻炼咽喉肌肉。做“假咳嗽”锻炼，有助于加强咽喉闭合能力。

四、锻炼计划的制定与执行

为了确保口腔锻炼的效果，需要制定个性化的锻炼计划。患者应在专业医生或言语治疗师的指导下，根据自己的具体情况，包括放疗的剂量、时间、以及自身的恢复情况，制定锻炼计划。

五、监测效果与持续改进

进行口腔锻炼的同时，患者应监测锻炼的效果。可以通过定期的医学评估，如吞咽功能测试、口腔黏膜检查、唾液分泌量测试等，来评价锻炼的效果。

对于鼻咽癌患者而言，放疗后的口腔锻炼十分关键。它不仅能够减轻放疗引起的多种口腔并发症，还有助于提升患者的生活质量。口腔锻炼应该在医生或专业治疗师的指导下进行，以确保安全和效果。此外，持续的监测和调整锻炼计划对于达到最佳治疗效果也是必不可少的。通过这些锻炼，患者不仅能够更好地与疾病作斗争，还能够治疗过程中保持积极的生活态度和更高的自我效能感。

作者单位：广西柳州市中医医院（柳州市社医医院）

肿瘤患者用药安全的基本常识

□周璐

嘱用药，绝不可自主更改药物剂量或随意中断治疗。即使症状得到缓解或出现某些不适，也应首先咨询医生。此外，维持用药时间的一致性十分关键，因为不规律的用药可能导致治疗效果的波动或降低。错过药物剂次或重复服用同样会增加治疗风险。就药物储存而言，不当的保存条件可能导致药效的减弱或药品的变质。例如，某些药物需要在冷藏条件下保存，而有些则要求避光。患者应详细了解并遵循药物的存储指南。最后，定期清点药物，确保用药前药品未过期，也是确保用药安全的重要环节。

三、防范药物相互作用

在肿瘤治疗中，患者往往需要服用多种药物，这就要求高度警惕药物间可能发生的相互作用。透露完整的药物使用历史来预防不良药物反应，医生和药师可以依此判断哪些药物可能产生交互作用，并提供相应的建议或调整方案。饮食习惯也需调整，因为某些食物成分，如葡萄柚中的化合物，可能会影响药物的代谢，从而增加副作用的风险或降低药物疗效。在开始新的药物治疗或改变用

药方案时，应密切监测身体的任何反应，并与治疗团队保持沟通，确保用药安全。

四、应对药物副作用

肿瘤药物治疗可能伴随多种副作用，了解并识别这些副作用是管理治疗过程中不可或缺的一部分。例如，化疗可能导致的恶心、呕吐、脱发等症状。当副作用发生时，患者应及时联系医生或药师，而不是独自忍受或试图自我治疗。此外，适当的生活方式调整，如健康饮食、适量运动和充足的休息，可能有助于缓解某些副作用并提高生活质量。医疗团队可以提供有关如何缓解或管理副作用的专业建议，同时，患者应积极寻找和采纳这些建议，以改善自身状况。

五、监测治疗安全性和有效性

治疗效果和药物安全性的监测是肿瘤治疗中不可或缺的环节。定期进行血液检查和器官功能检测等，可以帮助医疗团队评估药物治疗的效果和对身体可能产生的不良影响。患者应记录用药后的反应，如身体不适、情绪变化等，这些信息对于医生评估病情和调整治疗计划至关重要。此外，医生可能根据这些反馈调整药

物剂量或更换药物，以确保最佳的治疗效果。患者的主动参与和反馈对于个性化治疗策略的制定和实施具有重大意义。

六、心理健康与用药安全

在肿瘤治疗中，心理健康对于保障用药安全至关重要。心理波动可能会影响患者的用药依从性，因此获得家庭和医疗团队的心理支持对于维持治疗规律至关重要。参与支持团体或接受心理咨询能够帮助患者保持积极的心态，并应对可能出现的药物副作用相关的焦虑。这些措施能够促进患者对治疗的积极参与，从而提高治疗的整体效果。

通过了解药物信息、遵循正确的用药方法、防范药物相互作用、应对药物副作用、监测治疗效果和重视心理健康，患者可以极大地降低治疗过程中的风险，提高生活质量。家人、医疗团队以及社会的支持也是保障用药安全的重要环节。作为患者，主动学习和了解用药安全知识，与医疗团队紧密合作，对自身健康负责，是治疗成功的关键。因此，每位肿瘤患者都应了解将药物治疗的安全常识作为自己必备的知识，这样我们才能更加有效地与疾病抗争，向着康复之路坚定前行。

（作者单位：广西南宁市第一人民医院）

肿瘤作为一种严重威胁人类健康的疾病，其治疗过程复杂且漫长。在这个过程中，用药安全是患者和医疗团队必须面对的重要课题。药物治疗不仅可以帮助患者减轻病痛、控制病情发展，甚至在一些情况下达到治愈的目的，但同时也伴随着一定的风险和副作用。本文将向大家介绍肿瘤患者在用药过程中应注意的安全常识，以减少用药风险，提升用药效果。

一、了解药物信息

1. 药物类型和作用：肿瘤患者的药物治疗通常包括化疗药物、靶向药物、免疫治疗药物等，每种药物的作用机制和治疗目的均不相同。患者需明白各药物的作用和可能的副作用。

2. 用药指南：患者应根据医嘱了解所用药物的剂量、用药时间、用药频率以及与其他药物的相互作用。

3. 认识副作用：每种药物可能会带来一些副作用，如恶心、脱发、免疫力下降等。患者应了解这些信息，以便在出现副作用时能够及时采取措施。

二、用药的正确方法

患者在肿瘤治疗期间应严格遵守医