

淋巴瘤患者的日常护理

□黄雪棉

淋巴瘤,作为起源于淋巴系统的一类恶性肿瘤,其治疗过程复杂且漫长,常伴随化疗、放疗等多种治疗手段。在这个过程中,除了医院的专业治疗外,家庭护理同样至关重要。合理的家庭护理不仅能减轻患者的身体负担,还能有效提升其生活质量。以下是一份详细的淋巴瘤患者家庭护理指南,希望能为患者及其家属提供实用帮助。

一、饮食护理:均衡营养,助力康复

淋巴瘤患者的饮食应以高热量、高蛋白、高维生素及易消化类食物为主,确保营养均衡。建议多食用谷类、肉类(瘦肉为佳)、豆类、蔬菜水果等,这些食物富含营养,有助于提升患者的免疫力和体力。同时,应避免摄入辛辣刺激、腌制、油炸及含有过多添加剂的食物,以减少对身体的刺激和负担。

少食多餐:患者应根据自身情况,采取少食多餐的方式进食,以保证能量的持续供应,同时减轻胃肠负担。

饮食卫生:所有食物应确保新鲜、煮熟煮透,避免食用生冷食物,以防肠道感染。鼓励饮水:鼓励患者日常多喝水,以温开水为宜,有助于促进体内毒素的排出。同时,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料。

二、生活起居:细致入微,提升舒适度

淋巴瘤患者在治疗期间可能会感到疲劳

和不适,家属应提供全方位的生活起居照顾。环境清洁:保持居室内干净整洁,定期开窗通风,减少病菌滋生。垃圾桶应加盖,并定时清理,以减少细菌传播。

个人卫生:鼓励患者保持良好的个人卫生习惯,如饭前饭后勤洗手,使用肥皂或洗手液按照七步洗手法进行清洗。同时,注意皮肤清洁,每日使用温水擦拭皮肤,特别是放疗照射区域皮肤,需重点保护,避免受日晒、冷热、消毒剂、肥皂等刺激。

规律作息:帮助患者养成规律的作息习惯,保证充足的睡眠时间。良好的睡眠有助于提高身体免疫力,促进康复。

三、心理支持:情感陪伴,增强信心

淋巴瘤的治疗过程漫长且充满挑战,患者常常会出现焦虑、恐惧、沮丧等负面情绪。家属应给予患者充分的情感支持,帮助他们缓解情绪,增强信心。

倾听与理解:耐心倾听患者的诉说,理解他们的感受,给予安慰和鼓励。

积极沟通:与患者保持良好的沟通,了解他们的身体状况和心理状态,及时向医生反馈,以便及时调整治疗方案。

陪伴与娱乐:陪伴患者参与一些适合的娱乐活动,如散步、打牌、看电影等,以缓解压力,增强身心健康。

四、症状管理:细心观察,及时应对

淋巴瘤患者在治疗期间可能会出现各种症状,如乏力、盗汗、发热等。家属应细心观察患者的病情变化,及时采取相应的应对措施。

观察病情:每日观察患者的病情变化,如出现乏力、盗汗、发热等症状,应及时查血常规,进行对症处理。

预防感染:由于化疗药物对正常细胞也有损伤,患者易出现骨髓抑制,导致身体抵抗力下降。因此,家属应尽量避免患者去人群密集的地方,以防感染。同时,保持患者个人卫生和环境卫生,减少感染风险。

疼痛管理:对于疼痛明显的患者,家属应遵医嘱给予止痛药物,并关注患者的疼痛变化,及时调整用药方案。

五、运动锻炼:适度活动,增强体质

淋巴瘤患者在身体状况允许的情况下,应坚持适度的运动锻炼,以增强体质,提高免疫力。

选择适合的运动:根据患者的身体状况和兴趣爱好,选择适合的运动方式,如散步、太极、瑜伽等。避免剧烈运动和过度劳累,以免加重身体负担。

控制运动量:运动量应以患者不觉疲劳为宜,避免空腹和饭后立即运动。饭后一小时

后进行运动较为适宜。

穿着舒适:运动时穿着舒适透气的衣物和鞋子,以减少对身体的摩擦和压迫。

六、遵医嘱治疗:按时复查,监测病情

淋巴瘤的治疗是一个长期的过程,患者需要到医院接受规律治疗,并在化疗结束后遵医嘱按时复查。家属应协助患者按时完成治疗计划,包括按时服药、定期检查等。

按时服药:对于需要口服化疗药物或靶向药物的患者,家属应督促其按时服药,避免漏服或多服。同时关注药物不良反应,及时向医生反馈。

定期复查:化疗结束后,患者应遵医嘱按时复查,以便于监测肿瘤有无复发。复查项目包括血常规、肝肾功能、影像学检查等。

六、结语

淋巴瘤患者的家庭护理是一个全面而细致的过程,需要家属的耐心、细心和爱心。通过合理的饮食护理、细致的生活起居照顾、充分的心理支持、细心的症状管理、适度的运动锻炼以及遵医嘱治疗等措施,可以有效减轻患者的身体负担和心理压力,提高其生活质量,促进康复。希望这份家庭护理指南能为淋巴瘤患者及其家属提供实用帮助。

(作者单位:广西壮族自治区贺州市人民医院)

稳血压,赢健康:高血压居家监测的日常攻略

□黄洁清

在快节奏的现代生活中,高血压已成为影响人们健康的重要慢性疾病之一。据统计,全球范围内高血压患者数量庞大,且呈逐年上升趋势。为了有效控制血压,提高生活质量,高血压的居家监测显得尤为重要。本文将详细阐述高血压居家监测的日常攻略,帮助患者“稳”住血压,“赢”得健康。

一、认识高血压居家监测的重要性

高血压居家监测是高血压管理中的重要环节。它不仅能够帮助患者及时了解自身血压状况,还能为医生调整治疗方案提供有力依据。相比诊室血压测量,家庭血压监测能更准确地反映患者的日常血压水平,减少“白大衣效应”的影响,提高诊断的准确性和治疗的有效性。

二、选择合适的血压计

目前市场上血压计种类繁多,主要有电子血压计和水银血压计。由于电子血压计操作简单、携带方便、准确性较高,已成为居家自测血压的首选工具。在选择电子血压计时,应优先选择经过国际标准方案认证的上臂式全自动示波法电子血压计,如中国高血压防治指南(2024年修订版)推荐的型号。此外,还需注意选择与使用者上臂周径相匹配的袖带,以确保测量的准确性。

三、正确的测量方法与时间

1. 测量前准备

测量血压前应至少休息5分钟,保持安静、放松状态。避免剧烈运动、情绪激动、吸烟、饮酒、喝咖啡或浓茶等可能影响血压的因素。排空膀胱,穿宽松衣物,避免袖口过紧影响测量结果。

2. 测量姿势

一般采用坐位测量,将捆绑袖带一侧的前臂放在桌子上,确保袖带中点与心脏处于同一水平线上。两腿放松,落地,保持舒适的坐姿。也可采用沙发等稍矮一些的座位,但需确保测量条件的一致性。

3. 测量时间

建议高血压患者每天早晚各测量一次血压。早上测量应在起床后1小时内、排尿后、早餐前、服药前进行;晚上测量则在晚饭后、洗漱后、睡觉前进行。对于初诊高血压患者或血压尚未得到有效控制的患者,建议每周至少连续测量3天,每天早晚各测量2-3次,取平均值记录。血压已控制稳定的患者,每周测量1-2天即可。

4. 测量步骤

按照血压计的使用说明书进行操作。一般来说,按下开始键后,血压计会自动充气、

放气,并显示收缩压、舒张压和心率数值。每次测量应至少连续获取2次血压读数,每次读数间隔1-2分钟,取平均值记录。若两次测量差值较大(>10mmHg),则建议加测第三次,取后两次的平均值记录。

四、记录与反馈

1. 记录血压信息

每次测量后,应详细记录血压值、测量时间、脉搏及有无不适症状。可以使用专用的居家血压监测日志,以便长期跟踪和分析血压变化。去医院复诊时,携带此日志能帮助医生更好地了解患者的血压控制情况。

2. 定期反馈

将监测结果定期反馈给医生,特别是当血压持续不稳定或高于目标值时,应及时联系医生复诊调整治疗方案。医生会根据患者的血压数据和身体状况,调整用药方案或提出其他建议。

五、注意事项

1. 固定监测条件

尽量保持每次监测的时间、环境、条件一致,以减少误差。比如,每次测量都在同一时间、同一地点、同一姿势下进行。

2. 避免干扰因素

确保测量时不受外界噪音、寒冷等因素

干扰。保持室内温暖、安静,避免测量过程中产生不必要的紧张情绪。

3. 关注身体变化

监测过程中如有不适,如头晕、胸闷、心悸等症状,应立即停止测量并就医检查。

4. 定期校准血压计

血压计在使用期间应定期进行校准,至少每年一次。一般可在购买处或专业机构进行校准,以确保测量结果的准确性。

六、提高自我管理的能力

高血压的居家监测不仅仅是简单的测量和记录,更是一种自我管理的体现。患者需要掌握正确的测量方法和注意事项,提高自我监测技能;同时,还需要养成健康的生活方式,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等,以全面控制血压水平。

七、结语

高血压的居家监测是高血压管理的重要环节之一。通过正确的监测方法和注意事项,患者可以及时发现血压异常情况,提高高血压的知晓率、诊断准确性和治疗质量。同时,这也是我们践行健康生活、增强自我管理能力的体现。让我们携手努力,“稳”住血压,“赢”得健康!

(作者单位:广西国际壮医医院)

早产儿口腔运动训练:科学护理,健康成长

□纪秀均

随着现代医学技术的不断进步,早产儿的存活率得到了显著提高。然而,由于早产儿的各器官功能发育不成熟,特别是吸吮、吞咽和呼吸功能的不协调,导致他们往往面临经口喂养困难的问题。为了有效解决这一问题,早产儿口腔运动训练应运而生。这种科学的护理方法通过一系列特定的训练,旨在促进早产儿的口腔功能发育,帮助他们健康成长。

一、早产儿口腔运动训练的必要性

早产儿的大脑发育尚未完善,神经反射及吸吮吞咽协调能力相对较弱,这直接导致了经口喂养的困难。长时间依赖鼻饲或静脉营养不仅会增加患儿的不适和并发症风险,如胃管依赖、通气障碍、感染、胆汁淤积等,还会给家庭带来沉重的经济负担。

二、早产儿口腔运动训练的方法

早产儿口腔运动训练主要包括口腔内外按摩刺激、非营养性吸吮以及喂养时口腔支持等方法。以下是具体的训练步骤:

1. 面部肌肉按摩:将食指放在早产儿鼻翼根部,弧形向耳根部移动,并向嘴角呈“C”形轻柔按压,以增强早产儿面部肌肉的运动能力。每侧面部按摩4次,约2分钟。

2. 嘴唇按摩:将食指放在唇角,以轻柔的力量轻压嘴角,以圆周运动的方式将食指从一侧唇角移向上唇中央,再移向对侧唇角。每侧嘴唇按摩4次,约1分钟。

3. 上下唇按摩:将食指放于唇中央,用轻柔持续的力量将上唇缓慢向下嘴唇方向按压,然后重复该动作,将下唇缓慢向上嘴唇方向按压。上下嘴唇各按摩2次,约1分钟。

4. 牙龈按摩:将手指放在牙龈中央,用恒定持久的力量缓慢轻柔地移向牙龈后方,再从牙龈后方缓慢轻柔地移回到牙龈中央。左右两侧牙龈各按摩2次,共约1分钟。

5. 舌肌运动训练:将手指放在磨牙牙龈水平处的舌边缘和下牙龈之间,用轻柔的力量缓慢地将舌头推向对侧。每侧舌头按摩2次,可提高舌头的运动范围和力量。

6. 诱发吸吮动作:用手指放在硬腭的中心,轻轻刺激上颚,诱发吸吮动作。这可提高吸吮力和软腭活动度。

三、早产儿口腔运动训练的意义

早产儿口腔运动训练的意义在于:1. 促进有节律的吸吮和吞咽模式建立:通过训练,帮助早产儿建立正常的吸吮和吞咽节律,提高喂养效率。

2. 提升口腔运动功能:增强早产儿的口腔肌肉力量和运动协调性,从而提高他们的摄入量、加速体重增长。

3. 减少并发症:通过缩短鼻饲喂养时间,减少鼻饲喂养和肠外营养的并发症风险。

4. 促进健康成长:尽早实现完全经口喂养,有助于早产儿机体功能的改善,缩短住院时间,促进健康成长。

综上所述,早产儿口腔运动训练是一种科学有效的护理方法,通过系统的训练,可以帮助早产儿克服经口喂养困难,实现健康成长。在早产儿护理过程中,医护人员和家属应密切配合,共同为早产儿的健康成长贡献力量。

(作者单位:河北省故城县医院)