

护理视角：头颈放疗期间的口腔护理

□韦美姣

头颈部肿瘤患者在接受放射治疗期间,常常会遇到口腔内的多种并发症。这些并发症不仅会使患者感到不适,甚至影响治疗效果和生活品质。因此,口腔护理在头颈放疗中占据着重要的位置。本文将为大家介绍头颈放疗期间口腔护理的重要性,以及如何有效进行口腔护理,从而提高患者的舒适度和治疗的整体效果。

头颈放疗的并发症与口腔健康:放疗是头颈部肿瘤治疗的重要手段,但高剂量的放射线会损伤正常的口腔黏膜细胞,引起口腔黏膜炎、唾液腺功能减退、口腔感染等问题。这些并发症不仅增加了治疗的难度,还严重影响了患者的饮食摄入和生活质量。

口腔黏膜炎的管理:放疗引起的口腔黏膜炎是头颈癌患者常见的并发症,它不仅会给患者带来疼痛、吞咽困难,还可能增加感染的风险,影响病人的营养状态和生存质量。因此,有效的预防和管理策略对于提高患者的治疗合作性和改善预后至关重要。

1. 预防措施:在放疗开始前,应由专业的口腔科医生对患者进行彻底的口腔评估,治疗任何现有的牙齿问题,如松齿、牙周病或牙垢积累,以减少感染的潜在风险。

此外,应移除任何可能引起创伤的口腔内装置,如不稳固的牙齿、矫正器或假牙。

2. 日常护理:患者应被教授如何进行温和而彻底的口腔清洁,以降低放疗引起口腔黏膜炎的风险。使用柔软的牙刷和温和的、不含酒精的漱口水是必要的,因为这些产品可以减少对已经敏感的口腔黏膜的进一步刺激。护理人员还应定期检查患者的口腔卫生情况,并提供反馈和指导。

3. 药物治疗:对于已经发展为口腔黏膜炎的患者,可以应用局部麻醉剂来减轻疼痛,促进患者的饮食摄入和生活质量。在某些情况下,还可能需局部或系统性的药物治疗,如局部应用的生长因子促进黏膜愈合,以及口服或静脉使用的止痛药物。唾液腺功能减退与口腔护理:放疗尤其是放疗的目标区域包括唾液腺时,可能导致唾液分泌减少,这会使口腔干燥并增加龋齿和口腔感染的风险。

1. 保持口腔湿润:护理人员应鼓励患者增加水的摄入量,以维持口腔湿润。使用人工唾液或唾液刺激剂,如柠檬酸含片,可以帮助刺激唾液的产生。另外,保持室内湿度也有助于缓解口干。

2. 饮食调整:患者应避免干硬、辛辣、

酸性或过于热的食物,因为这些食物可能会刺激或损伤黏膜,加重不适。推荐患者选择营养丰富、软质、湿润并易于吞咽的食物,以缓解吞咽困难并减轻口腔不适。

3. 定时检查:定期口腔检查是至关重要的,应及时记录患者口腔黏膜的变化情况,并根据患者的具体情况调整护理计划。这需要护理人员与患者保持密切的沟通,以便及时发现并处理问题。

放疗引起的口腔感染管理:放疗期间,患者的免疫功能可能会下降,这增加了感染的风险,特别是在口腔这样的细菌丰富的环境中。

1. 卫生教育:护理人员应教育患者如何通过正确的技术进行有效的口腔卫生。这包括在每次进食后清洁口腔,使用温和的漱口水以减少口腔中的细菌生长。

2. 抗生素使用:在出现口腔感染的迹象时,如发热、严重疼痛或黏膜明显红肿,应立即就医。在有明显感染证据的情况下,可能需要使用抗生素来控制感染。护理人员应密切监测患者的反应,并协助调整治疗方案。

3. 营养支持:良好的营养状态是抵抗感染的关键。护理人员应与营养师合作,确

保患者获得足够的热量和营养,以支持免疫系统的功能。对于无法通过正常饮食摄取足够营养的患者,可能需要通过口服营养补充剂或通过管饲等方式提供营养。

护理团队的作用和家庭护理的重要性:1. 团队合作:护士、放疗师、营养师和牙科医生等专业人员的紧密合作,共同为患者提供综合性的口腔护理。2. 家庭护理教育:教育家属正确的护理方法,使口腔护理能在家中得以延续。3. 情感支持:护理人员家属提供必要的情感支持,帮助患者减轻治疗过程中的心理压力。

综上所述,头颈放疗期间的口腔护理是提高患者生活质量的关键环节。通过有效的护理措施,不仅可以减轻放疗引起的并发症,还能改善患者的整体健康状况。医疗团队和家庭成员的共同努力对于实现这一目标至关重要。因此,加强对患者及其家属的教育和支持,是确保口腔护理效果的基础。随着护理实践的不断深入,相信未来能够为头颈部肿瘤患者提供更加人性化和专业化的口腔护理,从而提升他们在抗击疾病过程中的勇气和信心。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院)

应对情绪困扰,提高肿瘤患者的生活质量

□覃亮

面对肿瘤这样的严重疾病,患者和他们的家人都会承受着巨大的压力。除了身体疾病带来的困扰,情绪困扰也同样严重,甚至可能会对患者的生活质量产生深远影响。然而,有一些有效的策略和方法能够帮助我们处理这些情绪困扰,让我们一起来了解一下。

一、肿瘤患者面临的常见情绪困扰

肿瘤患者在面临疾病挑战的同时,往往也会遭遇一系列的情绪困扰,这些困扰可能会对治疗结果和生活质量产生重大影响。以下是肿瘤患者常见的几种情绪困扰:焦虑和恐惧:对疾病本身、治疗过程、预后结果以及可能的死亡带来的焦虑和恐惧是最常见的情绪反应。这种情绪反应可能导致失眠、食欲减退、注意力下降等问题。

抑郁:长期的疾病压力、身体痛苦以及生活质量的下降往往会导致肿瘤患者出现抑郁情绪,甚至发展为抑郁症。抑郁症可能会进一步影响患者的治疗依从性和治疗效果。

疲劳:由于疾病本身及治疗的副作用,肿瘤患者常常会感到极度疲劳。这种疲劳感不仅是生理上的,也包括心理上的,可能会导致激情消退、兴趣下降等情绪问题。

情绪波动:肿瘤患者的情绪往往会变

得非常不稳定,时而焦虑,时而沮丧,时而愤怒,这可能与激素水平的变化以及心理压力的增大有关。

自我形象的变化:手术、化疗、放疗等治疗方式可能会改变患者的身体形象,如乳腺癌患者的乳房切除、头颈癌患者的面部手术等,这可能会对患者的自我形象和自尊心产生打击,引发情绪困扰。

社交障碍:由于疾病和治疗的影响,肿瘤患者可能会在社交活动中遇到困难,这可能会导致他们感到孤独和隔离,产生新的情绪困扰。

二、如何理解和应对肿瘤患者的情绪困扰

首先,我们要鼓励开放和诚实的沟通。疾病带来的恐惧和不确定性可以让人感到焦虑和恐慌。在这个时候,让患者感到他们的感受和情绪是被接受的,是非常重要的。医疗团队、家人和朋友应该鼓励患者开放地谈论他们的恐惧、焦虑或其他情绪问题。这样可以帮助他们释放压力,不仅可以理解自己的感受,也有助于找到应对策略。

其次,提供心理咨询和治疗是非常必要的。专业的心理咨询和治疗,如认知行为疗法,可以帮助患者更好地管理他们的情绪。咨询师可以帮助患者发现和挑战他们

的负面思维模式,从而改变他们的情绪反应。这样,患者就可以更从容地面对疾病,更加积极地参与治疗。

此外,我们还可以推广放松和应对技巧。患者可以学习和实践各种放松和应对技巧,如深呼吸、瑜伽、冥想、渐进性肌肉松弛等。这些技巧有助于减轻压力,提高心理和身体的舒适度。

三、提高肿瘤患者生活质量的策略

参加支持小组或社区活动,可以让患者有机会与面临相同情况的人交流,这有助于他们感到不是孤独的,也可以从他人那里学习成功的应对策略。感到被理解和接纳,可以大大减轻患者的心理压力,提高他们的生活质量。

近年来,有许多具体实践和研究正在努力提高肿瘤患者的生活质量。例如,心理干预已被证实对改善肿瘤患者的心理健康和生活质量非常有效。一项研究发现,参与心理支持小组的肿瘤患者,其抑郁和焦虑症状显著减少,生活质量显著提高。

另一项研究则发现,通过调整饮食和增加运动,可以有效改善肿瘤患者的身体健康和情绪状态。定期实践瑜伽和冥想可以显著减轻肿瘤患者的压力和焦虑,提高

他们的生活质量。

四、社区支持网络的建立和发展

在社区层面,社区支持网络的建立和发展也对提高肿瘤患者的生活质量产生了积极影响。社区支持网络可以提供信息、资源和情感支持,帮助肿瘤患者和他们的家人更好地应对疾病带来的挑战。社区活动,如健康教育研讨会、亲友团体以及心理咨询,都可以帮助肿瘤患者找到解决问题的方法,建立积极的生活态度。

那么,当社会、个人和医疗团队共同努力时,我们就能实质性地帮助肿瘤患者应对情绪困扰,提高他们的生活质量。然而,我们需要理解,每个人都是独特的,他们的需求和感受也都是独一无二的。因此,最有效的帮助应当是个性化的,以患者的需求为中心,尊重和他们的感受,提供他们真正需要的帮助。

总的来说,肿瘤患者的情绪困扰是一个复杂的社会心理问题,需要我们共同的理解、关注和努力。通过理解情绪困扰背后的社会心理原因,采取有效的解决策略,进行具体的实践和研究,我们可以帮助肿瘤患者提高他们的生活质量。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院)

肿瘤患者的情绪管理:中医护理的心灵疗愈

□何田

在现代社会,肿瘤已成为严重威胁人类健康的疾病之一。随着医学技术的进步,肿瘤的治疗手段不断完善,生存率逐渐提高。然而,肿瘤患者在面临生理挑战的同时,往往伴随着极大的心理压力和情绪困扰。情绪管理对于肿瘤患者的治疗和生活质量至关重要。本文将为大家介绍肿瘤患者情绪管理的必要性,并重点介绍中医护理在心灵疗愈方面的作用和方法。

一、肿瘤患者情绪管理的重要性

肿瘤患者往往会经历焦虑、抑郁等一系列负面情绪。这些情绪不仅影响患者的生活质量,还可能影响疾病的治疗效果。因此,如何有效管理情绪,提高患者的心理适应能力,是提升治疗效果和生活质量的关键。

二、中医护理对情绪管理的认识

在中医的理论体系中,情绪管理被视为维护健康的关键因素。中医学提出“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)的概念,认为情绪变化过大会直接影响人的“气机”,进而导致“气滞”“血瘀”或“阴阳失调”,从而引发或加重疾病。例如,怒会使“肝气上逆”,忧思则可导致“脾气虚弱”。因此,在中医护理实践中,治疗不仅仅局限于身体层面的疾病,更包

括情绪层面的干预。中医护理通过多种方法来调节患者的情绪,以恢复和维持“气”的流畅和“血”的畅通,以及“阴阳”的平衡。这种调理不是简单的情绪压制或排遣,而是通过深入了解患者的个性和心理状态,运用心理疏导、生活调养、膳食指导等手段,帮助患者调整内心情绪,使之达到一种稳定和谐的状态。这种处理方式认为,身体和情绪是相互联系、相互影响的,正如“心身相应”所述,身心健康是相辅相成的。

三、中医情绪管理的疗愈方法

1. 情志疗法:中医情志疗法深入探索患者内心的情感状态和心理需求。医师通过仔细倾听患者的心声,提供情感支持,引导患者表达和宣泄他们的情绪,如愤怒、悲伤或恐惧。此外,心理咨询师会教授患者应对策略,比如正念冥想和认知重塑技巧,以帮助他们重新评估和理解自己的情绪体验,从而减轻心理压力并促进情绪稳定。

2. 中药疗法:中药在调整情绪方面具有独特的作用。根据患者的个人体质和情绪状况,医师可能会推荐包含某些草药成分的方剂,这些草药成分能够平肝息风、养心安神。例如,夜交藤、柴胡、丹参和酸枣仁等草药都

是调节情绪常用的药材,它们能够帮助缓解由情绪引起的失眠、焦虑等症状。

3. 针灸疗法:针灸是通过在身体特定穴位插入细针来调整气机的流动,以达到治疗的目的。针灸被认为能够释放阻塞的气血,缓解情绪紧张。例如,太冲穴和神门穴是常用来安神调情的穴位。针灸不仅可以减轻肌肉紧张,还有助于提升患者的整体能量水平。

4. 食疗调养:中医食疗强调“药食同源”,认为合理的饮食有助于调和身体和情绪。例如,莲子和枣都是有助于安神的食材。此外,绿叶蔬菜、五谷杂粮和富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类,也可以作为情绪管理的一部分。适当的饮食调养可以改善患者的睡眠质量,增强体力,促进情绪稳定。

5. 太极和气功:太极和气功是缓和身心、调节情绪的经典中医锻炼形式。它们通过引导气的流动和调节呼吸,促进身体的放松和内心的平和。太极的缓慢动作和气功的呼吸技巧,不仅可以提升身体的柔韧性和力量,还可以减少情绪的波动,帮助患者保持内在的平静。

6. 生活方式调整:中医倡导的生活方

式调整包括规律作息、适量运动和避免情绪刺激。患者被鼓励保持足够的休息,避免过度劳累,并参与如散步、慢跑等适度的体育活动,这些习惯有助于提升身体的活力和增强情绪的韧性。同时,避免过度的精神压力和情绪刺激也是至关重要的,这可以通过冥想、瑜伽或其他放松技巧来实现。

中医护理在帮助肿瘤患者管理情绪方面发挥着独到的疗效,这些方法不仅仅是治疗疾病的辅助手段,更是一种促进生理和心理和谐的生活方式。肿瘤患者在抗击疾病的艰难征程中,通常会承受巨大的心理压力。中医护理,作为一种整体治疗观念,为肿瘤患者提供了一个全方位的心灵疗愈方案。中医护理帮助患者达到情绪的平衡与和谐,提高了治疗效果,改善了生活质量。在现代医疗体系中融入中医的心灵疗愈理念,不仅是对传统医学的一种继承,也是对现代治疗模式的一种有益补充。未来,我们期待更多的科学研究来探究其背后的机制,为肿瘤患者的身心健康提供更加坚实的支持。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院)