

# 提升普外科患者生活质量的护理建议

□王燕

普外科患者在经历手术治疗后,面临的不仅是身体上的康复,还包括心理状态的适应和生活质量的提升。普外科护理不只是术后的伤口处理,更是一门关注患者全面康复的艺术。在这篇文章中,我们将介绍一系列护理建议,旨在帮助普外科患者加速身体恢复,提高他们的生活质量。

## 一、促进身体健康

1. 合理营养:蛋白质是组织修复和免疫系统功能维持的基础,患者应增加鱼、肉、蛋和豆制品等优质蛋白的摄入。同时,维生素如维生素C有助于伤口愈合,而维生素A和锌则对免疫功能的支持尤为关键。要监测自己的营养状态,遵循个性化的饮食建议,确保获取足够的微量元素和维生素。

2. 适度运动:运动对于术后患者的恢复是一个必不可少的部分。适当的体力活动可以促进血液循环,减少血栓的风险,同时增加肺部通气量,预防呼吸系统并发症。进行如床上翻身、坐立、行走等基础活动,并逐步过渡到更加系统的运动计划。重要的是要根据具体情况,如手术类型和患者的整体健康状况,来制

定运动计划,并监测运动过程中的身体反应,以保证安全。

3. 伤口护理:术后伤口的正确护理可以防止感染和促进愈合。定期检查伤口,注意红肿、渗液、异味等感染迹象,及时处理。患者或其家人需进行正确的伤口护理,包括清洁、消毒和更换敷料。确保患者洗手卫生,避免直接接触伤口,并按照医嘱更换敷料和服用抗生素。

4. 疼痛管理:术后疼痛可能会影响患者的睡眠质量和日常活动,因此有效的疼痛管理是恢复过程的关键环节。需要依据医嘱使用相应的疼痛控制措施,如口服止痛药、局部冷热敷、疼痛泵等。同时,要保证正确的用药时间和剂量,避免止痛药物的滥用和副作用。

## 二、改善心理状况

1. 心理支持:术后恢复期,患者可能会感到无助和焦虑,特别是面对身体的疼痛和功能的限制。通过倾听患者的担忧,解释治疗过程中的正常反应,以及提供关于健康恢复的积极信息,可以大大减少患者的焦虑感。此外,为患者介绍成功的康复案例,也可以提供额外的心理

慰藉,帮助他们建立起积极的心态。

2. 社会交往:社会支持对于术后患者的心理恢复同样重要。患者应该与家人和朋友保持联系,必要时可利用电话或视频通话。此外,参与社区活动或团体,如患者支持小组,可以使患者感受到归属感和理解。

## 三、优化生活环境

1. 家居适配:为了确保术后的安全和舒适,家中的环境可能需要进行一些调整。正确评估患者家中的安全隐患,并提出改进建议,比如安装扶手、提供无障碍设施、调整家具布局使得行动更加方便等。确保在家中安全地进行日常活动,对于提高生活质量和预防家中跌倒等意外至关重要。

2. 日常生活指导:对于许多术后患者而言,日常生活的一些基本任务可能变得困难。教授患者如何进行个人卫生护理、简单的家务活、合理安排日常活动,以及如何正确使用某些医疗设备和辅助工具,比如使用拐杖或者轮椅。这不仅有助于患者提高自理能力,也有助于提升他们的自信心和独立性。

3. 安全用药指导:术后患者通常需服用多种药物,包括抗生素、止痛药和其他治疗药物。确保患者了解各种药物的作用、剂量及可能的副作用,并指导患者建立良好的用药习惯,比如使用药盒记忆用药时间和剂量。定期复查药物清单,及时调整药物治疗方案,避免药物相互作用。

4. 睡眠质量提升:充足的睡眠对术后恢复至关重要。保持良好的睡眠卫生习惯,如保持安静舒适的睡眠环境,避免睡前摄入咖啡因和晚餐,以及建立规律的睡眠模式。如患者睡眠困难,可采用非药物干预,如放松训练、睡前冥想等,必要时,可在医师指导下使用睡眠辅助药物。

总的来说,细致周到的护理不仅有助于患者的身体健康,还能显著提升他们的心理福祉和整体生活质量。通过实施上述护理建议,我们可以为患者创造一个有利于康复的环境,帮助他们更快适应术后生活,从而享有更高水平的生活质量。无论是营养摄入、运动恢复、心理支持还是生活环境的优化,每一个方面都是患者康复过程中不可或缺的重要组成部分。

(作者单位:山东省东营市第二人民医院)

# 预防淋巴水肿:乳腺癌术后居家功能锻炼指南

□黄晓云

淋巴水肿是乳腺癌手术后的一种常见并发症,表现为手臂和胸部的无痛性肿胀,严重影响患者的生活质量和心理健康。由于乳腺癌手术可能损伤或移除淋巴结,导致淋巴液流动受阻,积聚在组织间隙中,形成淋巴水肿。预防淋巴水肿的关键在于早期介入,而居家功能锻炼是一种有效的预防措施。本文将详细介绍乳腺癌术后患者可以在家中进行的功能锻炼,帮助你理解和执行这些锻炼,以降低淋巴水肿的风险。

## 一、淋巴水肿的基本介绍

1. 淋巴水肿的成因及表现:乳腺癌术后淋巴水肿主要由淋巴结切除或放疗引起的淋巴系统损伤所致。这种损伤导致淋巴液流动不畅,进而在组织间隙中积聚,形成肿胀。肿胀通常发生在手臂或胸部,伴有皮肤紧绷、柔软组织肿大和关节活动受限等症状。

2. 诊断方法:淋巴水肿的诊断主要基于临床症状的评估,包括观察肿胀的部位、肿胀的程度以及相关的不适感。在必要时,医生也可能运用影像学检查如超声或淋巴造影来进一步确认诊断。

3. 常规治疗手段:治疗淋巴水肿的

方法多种多样,包括保守治疗和手术治疗。保守治疗通常涵盖了淋巴引流按摩、穿戴压力袖以及药物治疗。而在某些病例中,可能需要手术干预。

4. 预防淋巴水肿的重要性:预防淋巴水肿对于提高患者术后生活质量至关重要。通过预防措施不仅可以减轻或避免肢体不适,还有助于减少患者心理上的负担。此外,有效的预防策略能够维护淋巴系统的长期健康,减少可能出现的慢性并发症,如持续性肿胀和感染。

## 二、居家功能锻炼的设计原则

1. 个体化锻炼计划:锻炼计划应根据患者的具体情况(如手术类型、健康状况等)个性化设计。

2. 逐步增强锻炼强度:锻炼应从低强度开始,循序渐进地增加难度和强度,以避免过度训练。

3. 全面性锻炼:应包括肢体活动、肌力训练、柔韧性练习和淋巴引流技巧等多种锻炼方式。

## 三、乳腺癌术后居家功能锻炼计划

1. 温和的热身活动:术后恢复期间,温和的热身活动可以提高肌肉的温度和弹性,从而降低运动过程中受伤的

风险。热身可以从简单的活动开始,如肢体摆动,轻柔地摆动手臂和腿部,以自然的节奏进行,逐渐增加摆动的幅度。肩部旋转:缓慢且有控制地旋转肩部,先顺时针后逆时针,以此来放松肩膀周围的肌肉。

2. 淋巴引流练习:淋巴引流练习是专为促进淋巴流动而设计的。在专业医疗人员的指导下,患者可以学习一系列的按摩技巧,这些技巧可以手动地激活淋巴液的流动,并减少肿胀。淋巴引流按摩应该轻柔并且有节奏,通常从身体的中心部位开始,向外到四肢进行。

3. 肢体活动与伸展:手臂和肩部的活动与伸展可以保持关节灵活和促进循环。这些练习应该缓慢且有控制地进行,以避免过度拉伸和潜在的伤害。例如:○1手臂伸展:将手臂平举至肩部水平,然后缓慢上举至头顶,保持一定时间后缓慢放下。○2肩部伸展:双手交叉抱肩,轻轻拉伸,然后放松。

4. 肌力增强训练:随着术后恢复的进展,可逐步引入肌力增强练习。使用哑铃或弹力带进行轻量级的训练,应从小重量开始,逐渐增加强度。

5. 日常活动中的预防:在日常生活中应当注意避免长时间使用手术一侧的手臂承担重负,以减少淋巴系统的压力。例如,避免提举过重物品,或长时间进行重复性的动作。此外,确保日常活动中手臂的姿势正确,避免长时间的静态压迫。

6. 放松和恢复:放松活动可以是深呼吸、温和的拉伸或冥想等。例如:○1深呼吸练习:坐在安静舒适的环境中,深吸气并缓慢吐出,集中注意力于呼吸。○2轻柔拉伸:在一个舒展的动作中停留几秒钟,让肌肉放松,然后缓慢地回到初始位置。

淋巴水肿是乳腺癌术后患者需要面对的挑战之一,但是通过积极预防和居家功能锻炼,我们可以显著降低其发生的风险。本指南提供的锻炼建议旨在帮助患者在家中进行有效的锻炼,从而保持淋巴系统的健康,改善生活质量。开始任何锻炼计划之前,请先咨询医疗专业人员,确保锻炼方法适合您的个人健康状况。持之以恒的练习,不仅可以帮您预防淋巴水肿,还能促进整体健康。让我们一起迈向一个更健康的未来。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院))

# 定期体检在肿瘤预防中的重要性

□韦莉

在现代社会,肿瘤已成为威胁人类健康的主要疾病之一。世界卫生组织(WHO)的报告显示,肿瘤的发病率及其致死率正在全球范围内逐年上升。在众多抗击肿瘤的策略中,定期体检作为一种早期发现和预防肿瘤的有效手段,其重要性日益凸显。本文将为大家介绍定期体检在肿瘤预防中的作用,并强调其在维护个体健康中的不可替代性。

## 一、定期体检的定义与内容

定期体检指的是个体在没有疾病症状时,定时进行的全面健康检查。这种体检可以是全面的,也可以是针对特定疾病的。在肿瘤预防的背景下,定期体检的内容通常会包括以下几个方面:

1. 问诊和体格检查:医生通常会询问患者的医疗史、家族史以及生活习惯,如吸烟、饮酒、饮食和运动情况,然后进行全身性的体格检查,包括触诊、听诊等,查找可能的异常。

2. 实验室检查:通过血液、尿液和其他体液的检查,可以发现细胞异常、炎症或者某些疾病的早期标志。血液肿瘤标志物的检测可以帮助发现某些类型的癌症。

3. 影像学检查:影像学检查是肿瘤筛查中的重要组成部分,包括X光、超声、

CT、MRI等。这些检查可以帮助医生观察体内的组织和器官,寻找肿块或异常结构。

4. 内镜检查:对于胃肠道、肺和其他可通过内镜检查的器官,定期进行内镜检查可以直接观察到组织的情况,及时发现息肉、炎症或早期肿瘤。

5. 遗传咨询和检测:对于有家族遗传病史的个体,遗传咨询和相关的遗传检测可以帮助评估个人患某些遗传性肿瘤的风险。

## 二、定期体检在早期发现肿瘤中的作用

1. 发现无症状的肿瘤:许多肿瘤在早期阶段不会引起明显症状,定期体检可以在症状出现之前发现肿瘤,为早期治疗提供可能。

2. 监测肿瘤标志物:某些癌症会导致血液中特定生物标志物的水平升高。定期检测这些标志物有助于跟踪肿瘤的发展,即使肿瘤尚未形成可以通过影像学检查发现的肿块。

3. 早期诊断与治疗制定:早期发现肿瘤不仅增加了治愈的机会,而且通常意味着患者可以接受更为保守的治疗,例如局部切除而非广泛切除,或者是在不需

要化疗的情况下进行手术。

## 三、定期体检对肿瘤预防的贡献

1. 教育和了解个人风险:定期体检的过程中,医生会根据个人的家族史、生活方式和环境暴露来评估肿瘤的风险,并给予相应的指导和建议。

2. 生活方式的改变:医生会根据体检结果提供个性化的健康建议,包括饮食、体重管理、运动习惯等,这些建议可以帮助个体采取主动措施减少肿瘤风险。

3. 早期预防性治疗:对于高风险人群,如有遗传倾向的个体,通过定期体检可以早期采取预防性干预,例如药物预防、免疫预防或生活方式的干预。

## 四、定期体检的社会意义及个体意义

1. 减轻公共卫生负担:定期体检有助于减少晚期癌症的治疗成本,降低因癌症导致的死亡率,从而减轻社会整体的医疗负担。

2. 提升个人健康水平:定期体检可以帮助个人早期发现并管理健康问题,这不仅可以提高生活质量,还能减少因疾病导致的工作损失和家庭负担。

## 五、定期体检与个人化医疗的结合

1. 个体化健康评估:结合遗传信息、

家族史、生活习惯等因素,定期体检可以更加精准地评估个人的健康状况和肿瘤风险。

2. 精准预防策略:通过定期体检获得的数据,医生可以为个体制定更为精准的预防和干预措施,包括针对个体健康状况的定制化饮食、运动计划和药物治疗。

## 六、定期体检对医疗资源配置的影响

1. 优化资源分配:通过筛查出高风险人群,医疗资源可以更有效地分配给需要密切监测和治疗的个体。

2. 提高医疗服务效率:定期体检有助于医疗系统识别健康隐患,减少不必要的医疗干预,提高整个医疗系统的效率。

综上所述,定期体检不仅能够帮助早期发现和预防肿瘤,提高患者的生存率,还能通过预防性干预来降低肿瘤的发生率。同时,体检还为个人提供了改善生活方式、增强健康意识的机会,对于构建健康社会具有深远的意义。未来,随着医学技术的不断进步和人们健康意识的提高,定期体检将在肿瘤预防和防控中发挥更大的作用。因此,社会各界应共同努力,普及体检知识,鼓励公众参与定期体检,共同推进肿瘤预防工作,为人类的健康事业贡献力量。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院))