

肿瘤晚期患者的护理：疼痛管理和姑息治疗

□覃亮

每个患者都是唯一的，每个病人的体验也是如此。对于肿瘤晚期的患者，他们面临的问题比其他人更为复杂和具有挑战性。其中，疼痛管理和姑息治疗是两个最重要的领域。以下，我们将深入探讨这两个主题，以帮助更好地理解和支持这些患者的需求。

一、肿瘤晚期患者的疼痛问题

疼痛类型和原因：肿瘤晚期患者的疼痛主要源于两方面：一是由肿瘤本身引起，如肿瘤的生长压迫或侵蚀周围的组织和器官；二是治疗过程中产生的疼痛，如手术、放疗、化疗等可能会引起的组织损伤和身体反应。此外，一些并发症，如病理性骨折、肠梗阻等，也可能导致强烈的疼痛。

疼痛对生活的影响：疼痛问题会严重影响肿瘤晚期患者的生活质量。持续的疼痛可能会导致患者的睡眠质量下降，食欲减退，行动受限，社交活动减少，从而带来情绪低落、无助和绝望等负面情绪。

疼痛评估的重要性：对于肿瘤患者的疼痛管理，首要步骤便是进行全面、准确的疼痛评估。通过疼痛评估，医护人员

可以了解疼痛的性质、部位、程度、频率、持续时间以及影响因素，从而制定出个性化的疼痛管理计划。

二、肿瘤患者疼痛管理的基本策略

疼痛是肿瘤患者常见且困扰的症状之一，有效的疼痛管理能显著提升患者的生活质量。以下是肿瘤患者疼痛管理的基本策略：

疼痛评估：每个人对疼痛的感受和表达都是独特的。因此，对疼痛的评估应当详细且个体化。需要了解疼痛的性质、程度、部位、扩散，发作的时间、频率、持续时间，以及影响疼痛的因素等。

药物治疗：这是疼痛管理的主要方法，需要根据疼痛的严重程度选择合适的药物。轻度疼痛可使用非甾体抗炎药，中度疼痛可加用弱效阿片类药物，重度疼痛需使用强效阿片类药物。此外，对于神经性疼痛，可能需要使用抗抽搐药和抗抑郁药。

具有侵袭性的治疗：对于药物治疗无效的患者，或疼痛位置特殊的患者，可以考虑采用神经阻滞、骶管注射或脑脊液注射等方法。

疼痛教育：教育患者和家属了解疼痛的性质，以及疼痛管理的方法和理念。鼓励他们积极参与疼痛的管理，提高他们的自我管理能力。

三、姑息治疗的目标和方法

姑息治疗的主要目标是改善生活质量，减轻病症痛苦，帮助患者和其家人应对疾病带来的挑战。以下是一些具体的目标和方法：

控制症状：姑息治疗的首要目标是减轻患者的症状，如疼痛、呼吸困难、疲劳、恶心、便秘等。这可以通过药物治疗、物理治疗、营养支持等方法实现。

提供心理支持：疾病会对患者的心理健康产生重大影响。因此，提供心理支持，帮助患者应对焦虑、抑郁、恐惧和孤独等情绪，是非常重要的。

社会支持：姑息治疗还包括帮助患者应对日常生活中的困难，如家务、购物、照顾孩子等。社会工作者、志愿者和社区服务可以在这方面提供帮助。

精神和宗教支持：对于许多患者来说，应对生命末期的问题，如死亡、遗产、生命的意义等，是非常重要的。精神顾问

和宗教领袖可以在这方面提供支持。

与家人的沟通：姑息治疗也包括与家人的沟通，帮助他们理解患者的状况，支持他们处理自己的情绪，以及提供必要的护理。

决策支持：医疗决策在疾病的晚期阶段变得更加重要和复杂。医疗团队需要帮助患者和家属理解治疗的选择、风险和收益，以便他们做出最符合自己价值观和目标的决定。

对于肿瘤晚期的患者的护理是一项复杂而重要的工作，疼痛管理和姑息治疗是他们护理的重要组成部分。通过有效的疼痛管理，我们可以帮助患者减轻疼痛，改善生活质量。通过姑息治疗，我们可以支持患者和家属应对疾病带来的挑战，提供全人性的护理。我们需要用专业知识和同情心，来做好疼痛管理和姑息治疗，以确保每个患者都能获得优质的护理。我们也需要与患者和家属建立信任的关系，一起面对疾病带来的挑战。只有这样，我们才能真正改善患者的生活质量，帮助他们过上更有尊严和意义的生命。

作者单位：广西柳州市中医医院（柳州市壮医医院）

胃肠肿瘤患者的居家护理技巧

□韦美皎

胃肠肿瘤，作为消化系统中常见的恶性肿瘤，涵盖了胃癌、结肠癌、直肠癌等多种类型。它们不仅对患者的身体健康造成严重影响，还对患者的心理和生活质量构成挑战。随着医疗技术的进步，胃肠肿瘤的治疗手段日趋多样化，患者的生存期也得到了显著延长。在医院治疗的同时，居家护理作为辅助治疗的重要组成部分，对于提高患者的生活质量、减轻症状、促进康复具有不可忽视的作用。本文将未为胃肠肿瘤患者及其家属提供一些实用的居家护理技巧，帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。

一、饮食管理

1. 营养均衡：胃肠肿瘤患者的饮食应富含高质量的蛋白质，例如鱼类、瘦肉和豆制品，以支持体力和免疫系统。热量的摄入应根据患者的体重和活动水平进行调整，以保持适宜的体重。同时，应增加含有抗氧化剂的食物，如新鲜水果和蔬菜，以帮助抵抗疾病。

2. 食物烹饪：胃肠肿瘤患者应避免油炸和烧烤这类可能产生致癌物质的烹饪方式。可采用文火慢炖的方式来保留食物的营养，同时减少刺激。对于辛辣和过冷的食物也应尽量避免。

3. 饮食习惯：饮食规律性对胃肠肿

瘤患者尤为重要，宜在相同的时间进食，有助于调整生物钟，减少胃肠道负担。同时，鼓励患者在安静舒适的环境中用餐，这有助于食物的消化和吸收。

二、症状缓解

1. 疼痛管理：除了医嘱的止痛药物外，轻柔的音乐和深呼吸练习也能够帮助减轻疼痛。在严重时，应与医生沟通可能的疼痛控制方案，包括可能的物理治疗或心理疗法。

2. 消化不良处理：患者出现消化不良时，可采用分散饮食和减少饮食量的方法来缓解胃的负担。同时，可在医生指导下使用一些促进消化的酶制剂。

3. 排便调节：水果、蔬菜和全麦食品等富含纤维的食物，可以帮助改善便秘症状。而在腹泻时，可以食用富含果胶的苹果泥和香蕉来帮助固化大便。

三、情绪支持

1. 心理关怀：定期与心理医生或心理咨询师沟通，可以帮助患者管理焦虑和抑郁。家属也应学习如何与患者进行有效沟通，提供积极的心理支持。

2. 建立信心：鼓励患者参与治疗决策过程，了解自己的健康状况，这能够帮助他们感到更加的掌控和自信。

四、日常生活调整

1. 生活节奏：患者应保持规律的作息，包括充足的睡眠和适量的日间活动。建议患者规划每日的休息时间和活动时间，以免过度疲劳。

2. 环境整理：家中应有利于患者休息和活动的空间，如安装扶手和防滑垫，以防跌倒。同时，应保持室内空气流通，定期开窗换气。

3. 日常监护：日常监护不仅是观察患者的生理指标，还包括留意患者的情绪变化和症状发展，以及及时给予适当的照顾和干预。

五、复诊与药物管理

1. 定期复诊：患者和家属应记录每次的病情变化和药物反应，以便在复诊时向医生提供详细信息。

2. 药物使用：药物使用应遵循医嘱，注意药物的储存条件和有效期。在药物治疗期间，患者的药物反应应被密切监控，以便及时调整。

六、锻炼与康复

1. 健康锻炼：轻度至中度的锻炼，如散步、瑜伽或太极，可以提高患者体质，增强免疫力。锻炼计划应在医疗团队的指导下制定，并根据患者的体力和病情变化适时调整。

2. 康复治疗：康复治疗可能包括物理治疗、职业治疗等，旨在改善患者的生活能力和生活质量。通过专业的康复训练，患者可以逐步恢复日常生活和工作能力。

通过以上详细的居家护理技巧，胃肠肿瘤患者及家属可以更加系统地理解和采取有效的护理措施。护理工作不仅需要科学的方法，更需要患者和家属的耐心、细心和爱心。一个温馨和谐的家庭环境，加上专业的护理技巧，将会极大地提升患者的生活质量，帮助他们在与疾病的斗争中取得胜利。

胃肠肿瘤患者的居家护理是一个综合性管理过程，家属和护理人员需具备相应的知识和技能，才能为患者提供科学、有效的护理。患者和家属需要更好地管理日常生活，以减轻症状，提高生存质量。与医护人员的沟通也非常重要，以确保护理措施与医疗治疗相协调，有效促进患者的康复。最后，护理工作不仅是对患者身体状况的关照，更是对患者心灵的抚慰。胃肠肿瘤是一场旷日持久的战斗，患者和家属需要耐心与勇气。在这场战斗中，居家护理是强有力的后盾，它能够帮助患者在治疗与生活之间找到平衡，维持疾病与日常生活的最佳状态。

作者单位：广西柳州市中医医院（柳州市壮医医院）

卫生管理中的风险评估与应对机制

□庄少武

在当今社会，卫生管理的重要性日益凸显。疾病预防、健康促进、环境卫生等方面的管理已成为公共卫生工作的重要组成部分。随着科技的发展和人口的不断增长，各种风险因素也不断出现，如何有效评估风险并建立相应的应对机制是确保公共卫生安全的关键。本文将从风险评估的意义、风险评估的步骤和方法以及风险应对机制三个方面介绍卫生管理中风险评估与应对机制的重要性和实践策略。

一、风险评估的意义

1. 提高防范意识：风险评估在卫生管理中的重要性体现在它能够使得医疗工作者、政策制定者以及公众能够对潜在的健康风险有更深的认识。此过程中，可以识别并评估可能对个人或群体健康构成威胁的各种因素，如传染病、慢性疾病、环境污染等。通过对潜在风险的分析，可以提早采取预防和应对措施，减少或避免对健康的损害。

2. 优化资源配置：有效的风险评估还可以帮助政府和医疗机构确定那些最需要关注的健康问题。在资源有限的情况下，可以通过评估来优化资源的配置，确

保将资金、人力和物资分配到最需要的地方。比如，在发现某一地区的传染病发病率较高时，可以优先分配疫苗和医疗人员到该区域，以防止疾病的进一步扩散。

二、风险评估的步骤和方法

1. 风险识别：风险评估的第一步是收集相关数据。这些数据可能来自于流行病学研究、健康监测记录、环境监测报告或其他相关研究。数据收集应全面、准确，能覆盖所有潜在的风险源。根据收集到的数据，分析并确定可能导致健康问题的具体风险源。这包括对各种病原体、化学物质的识别，以及对可能导致伤害或疾病的行为风险因素的评估。

2. 风险分析：在暴露评估阶段，需要分析人群暴露于特定风险因素的具体情况，包括暴露的程度、频率和时间长度。这有助于理解风险因素如何与人群接触，并对人群健康产生影响。而剂量-反应评估则是研究不同剂量或暴露水平的风险因素与健康效应之间的关系。这通常涉及到对比较数据的统计分析，目的是确定暴露量与健康效应之间的相关性和潜在的因果关系。

3. 风险评价：风险比较：通过比较不同风险因素可能造成的健康影响，可以确定哪些风险更值得关注。这涉及到风险的排序，以决定在有限资源下应优先防控哪些风险；风险通信：风险评估的一个关键环节是与公众、政策制定者和其他相关利益方进行有效的沟通。风险通信的目的是确保所有人都能理解风险信息，并据此做出知情决定。

4. 风险管理：根据评估结果，制定相应的预防和控制策略。这些策略应当科学、合理，能够有效地降低或消除风险。将制定的策略付诸实践，并对实施过程进行监督。需要定期检查策略的执行效果，并根据实际情况进行必要的调整。

三、风险应对机制

1. 应急预案制定：制定应急预案是风险应对机制的重要组成部分。预案中应详细描述在不同类型的健康事件发生时的具体应对措施，包括预警系统的建立、应急响应流程、资源调配、信息发布和危机管理团队的角色与职责等。

2. 健康教育与促进：通过社区活动、媒体宣传、学校教育等多种渠道传播

健康知识，可以有效提高公众对于风险的认识，并鼓励他们采取正确的健康行为。针对诸如吸烟、饮酒、不健康饮食等特定的健康风险行为，通过开展健康教育、提供行为改变支持等干预措施，以促进健康的生活方式。

3. 监测与评估：在卫生管理中建立完善的监测体系，对疾病发病率、健康行为和环境影响因素进行长期监测，可以及时发现健康威胁并采取相应措施。通过对风险管理措施的有效性进行定期评估，可以确保这些措施达到预期的目标，并根据评估结果进行策略调整，以不断提高卫生管理的质量和效率。总的来说，卫生管理中的风险评估与应对机制是保障公共健康的重要环节。它能够帮助我们及时发现潜在的健康风险，采取有效的预防措施，最大程度地减少健康损害事件的发生。同时，应对机制的建立和完善，可以增强我们面对突发公共卫生事件的应急能力，保护人民群众的生命安全和身体健康。未来，我们应当持续推动风险评估与应对机制的科学化、标准化，为构建和谐健康的社会环境贡献力量。

（作者单位：广西南宁市第一人民医院）