

# 肿瘤疼痛管理的有效途径

□ 周璐

在肿瘤治疗过程中,疼痛管理是提升患者生活质量的关键环节。肿瘤相关疼痛不仅是生理上的不适,更是心理和社交功能的重大负担。因此,综合并有效的疼痛管理策略对于患者来说至关重要。本文将为大家介绍肿瘤疼痛的管理方法,希望能为患者和医疗工作者提供参考。

## 一、肿瘤疼痛的特点与影响

1、疼痛的常见类型:肿瘤疼痛可能是由肿瘤本身直接引起,如肿瘤压迫神经,也可能是治疗引起的副作用,如化疗、放疗后的疼痛。

2、疼痛的多维影响:肿瘤疼痛不仅影响患者的身体状况,还会引发情绪问题,如焦虑和抑郁,甚至影响社交功能和家庭生活。

## 二、肿瘤疼痛评估

1、初步评估:在初步评估中,医生会询问患者疼痛的起始时间、发展过程、疼痛特点(如刺痛、烧灼感、钝痛等)、疼痛的精确位置以及疼痛对日常活动的影响程度。此外,医生还会询问患者既往的医疗历史,以及他们对目前采用的管理方法的反应。

2、定量评估工具:定量评估疼痛有助于将患者的主观体验转化为可量化的数据。视

觉模拟量表(VAS)和数字评分量表(NRS)是两种常用的评估工具,它们要求患者根据自己的疼痛感觉在一个连续或分级的尺度上做标记。这些数据能够为治疗效果的监测和后续治疗的调整提供参考。

3、持续监测:帮助医疗团队理解疼痛的变化趋势,并据此调整治疗计划,以确保患者获得最佳的疼痛控制。

## 三、药物治疗

1、非甾体抗炎药:这类药物通过抑制炎症反应来减轻疼痛,适用于轻至中度疼痛。非甾体抗炎药的选择应基于患者的疼痛程度、胃肠道耐受性和心血管风险。

2、阿片类药物:针对中度至重度疼痛,阿片类药物是有效的选择。然而,这些药物需要在医生的严格监督下使用,以防止滥用和依赖。

3、辅助性药物:抗抑郁药和抗惊厥药被用于特定类型的疼痛,如神经病理性疼痛。它们可以调整痛觉传递路径,从而减轻患者的疼痛。局部应用药物,如局部麻醉剂或类固醇,也可以直接作用于疼痛区域,提供疼痛缓解。

## 四、非药物治疗

1、物理疗法:冷热敷可以缓解局部疼痛,而适度的运动则有助于增强肌肉力量、减少僵硬和疼痛。物理治疗师会根据患者的具体状况设计个性化的康复计划。

2、心理疗法:心理疗法,如认知行为疗法(CBT),帮助患者识别和改变造成疼痛加剧的负面思维模式。心理支持和放松训练,如深呼吸和冥想,能够帮助患者缓解因疼痛引起的焦虑和紧张。

3、替代疗法:针灸、按摩和音乐疗法等方法虽然不能替代主流治疗,但作为辅助手段,可以为某些患者带来额外的疼痛缓解。

## 五、综合性疼痛管理策略

1、个性化疼痛管理计划:考虑患者的疼痛类型、疼痛强度、个人偏好以及对不同治疗方法的反应,制定个性化的疼痛管理计划。

2、多学科团队合作:医师、护士、药师、物理治疗师、心理咨询师等专业人员组成的多学科团队可以提供全面的疼痛管理服务。

3、患者和家庭教育:教育患者及其家属关于疼痛管理的知识,帮助他们了解如何正确使用药物和非药物治疗方法,以及如何在家庭中实施这些方法。

## 六、持续跟进与支持

1、定期评估:患者疼痛状况的定期评估有助于监测治疗效果,及时调整治疗方案。这包括对药物剂量、给药频率的调整,以及非药物疗法的更新。

2、心理和社交支持:肿瘤疼痛不仅是身体上的挑战,也是心理和社交上的负担。为患者提供心理咨询和社交活动支持可以帮助他们更好地应对与疼痛相关的心理和社会问题。

3、家庭护理和自我管理:训练患者和家庭成员进行有效的家庭护理和自我管理,使他们能够在医疗团队的指导下,自行处理一些常见的疼痛问题。

通过全面的评估、个性化的疼痛管理计划、多学科团队的合作以及持续的教育和支持,我们可以显著提高患者的疼痛控制水平,改善他们的整体生活质量。肿瘤治疗是一场漫长的战斗,其中疼痛管理是不可或缺的一环。随着医疗科技的发展和新治疗方法的出现,肿瘤疼痛管理将更加精准和高效。让我们继续致力于提供更好的疼痛控制方法,让肿瘤患者在治疗的每一步都能得到适切的关怀和支持。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

# 乳腺癌患者输液港居家康复锻炼的步骤

□ 黄晓云

乳腺癌作为女性中最常见的癌症之一,其治疗过程往往漫长而复杂,不仅包括手术、化疗、放疗等多种治疗手段,还涉及到治疗后的康复问题。对于接受静脉化疗的患者而言,输液港的植入提供了便利,但在居家康复期间,如何正确进行锻炼以促进健康恢复,便成为患者所关心的问题。本文将为大家介绍乳腺癌患者在居家康复期间,如何围绕输液港开展安全有效的锻炼步骤。

## 一、输液港的基本认识

1、输液港的定义与作用:输液港,也被称为化疗港或药物港,是一种小型的医疗装置,通常由医生在患者的胸部或上臂下方的皮下组织中植入。输液港的主要功能是为接受长期治疗的患者提供一个稳定、可重复使用的静脉进入点。它减少了因反复静脉穿刺带来的疼痛和静脉受损的风险,同时有助于提高药物的输注效率和患者的生活质量。

2、输液港的结构:输液港由两部分组成:一个是储药库,通常是一个圆形或椭圆形的容器,外部有一个可供针头穿刺的自我封闭膜;另一个是连接管道,一端连接储药库,

另一端则延伸到大静脉中。储药库置于皮下较浅的位置,便于穿刺时定位,而连接管道则使得药物可以直接输送到血流中。

3、输液港的护理要点:输液港的护理至关重要,以确保其功能性和防止感染。日常护理要点包括保持港口区域的清洁干燥,监测皮肤的红肿或渗液迹象,以及定期更换敷料。在非使用期间,需要按照医生或护理人员的指示进行冲洗,以保持港内通道的畅通。患者应避免剧烈运动或重物压迫港口区域,以防损伤。

## 二、康复锻炼的总体原则

1、个体化:每位乳腺癌患者的身体状况和手术恢复情况都是独一无二的,因此康复锻炼应根据个人的具体情况量身定制。这可能意味着与医生、理疗师或专业康复教练密切合作,确定最适合患者当前健康状况的运动类型、强度和频率。

2、渐进性:康复锻炼应该遵循渐进性原则,从低强度开始,随着身体调整 and 适应,逐渐增加运动量和强度。这样做可以帮助避免过度训练带来的风险,同时促进身体机能的稳步提升。

3、规律性:建立规律的锻炼习惯是保持长期康复进展的关键。患者应设定固定的锻炼时间和频率,将其作为日常生活的一部分。规律的锻炼不仅有助于身体机能的恢复,同时也能提升心理状态,增加患者的自信和积极性。

## 三、锻炼步骤与细则

1、热身运动:在进行任何形式的锻炼前,热身是必不可少的。适当的热身可以逐渐提高身体的温度,增加心率,为即将到来的活动做准备。热身活动可能包括散步和肢体的轻度伸展。对于植有输液港的患者来说,需要特别注意避免在热身和主要锻炼过程中对港口区域施加压力。

2、主要锻炼:主要锻炼应该包括对全身肌肉群的综合训练,如轻量的力量训练、有氧运动、平衡和协调锻炼等。力量训练可以使用哑铃或弹力带,但需确保不会对输液港造成直接压迫。有氧运动如快步走或骑自行车可以增进心肺功能,而瑜伽或太极等活动有助于提高平衡和协调能力。

3、放松运动:锻炼结束后,进行放松运动对于帮助肌肉恢复至关重要。深度的拉伸可

以减少肌肉紧张和疼痛,帮助身体放松。拉伸时应保持动作温和,避免过度伸展,尤其是在输液港附近。

4、长期康复规划:康复是一个长期过程,需要患者、医疗团队和家人共同努力。通过定期监测和必要时调整锻炼计划,可以确保锻炼效果的最大化。除了锻炼,心理支持也非常关键,患者应当寻求适当的心理咨询和社会支持。营养和生活习惯的改善也是康复过程中的重要组成部分,合理的饮食和健康的生活方式可以加速身体的恢复。

乳腺癌患者在居家康复期间围绕输液港进行的锻炼是一个综合性的过程,需要医生、护士、康复师和患者本人的共同努力。遵循上述锻炼的基本步骤和细则,可以有效地帮助患者提高生活质量,促进身体恢复,并减少复发的风险。患者应在专业人员的指导下,根据自身情况制定并调整锻炼计划,以确保安全与效果的最佳结合。希望每位乳腺癌康复者都能在科学的锻炼中找到健康与希望的光芒。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院))

# 通过资源优化提升公共卫生服务质量

□ 庄少武

在现代社会,随着人口增加和老龄化问题的加剧,公共卫生服务的需求不断上升,使得卫生管理中的资源优化成为了提升服务质量的关键。资源优化不仅仅涉及到物质资源的合理分配,还包括人力资源、财力资源、信息技术等多方面的综合利用。本文将围绕卫生管理中的资源优化,向大家介绍如何更好地提升公共卫生服务的整体水平。

## 一、资源优化的概念与重要性

1、资源优化定义:资源优化是一种旨在提升效率和效果的管理过程,在公共卫生领域中,这涉及到对人力、财力和物资资源的科学配置。通过对这些资源进行细致的分析、规划和执行,不仅可以实现医疗服务质量的提高,还可以确保在面对紧急公共卫生事件时能够迅速且有效地响应。

2、资源优化的重要性:优化资源在提升服务质量、降低成本、满足更广泛健康需求方面起着至关重要的作用。通过有效的资源配置,可以减少资源浪费,确保卫生资源得到最大程度的利用。这不仅影响到单个病患的治疗效果,也影响到整个社会的健康和福祉水平。特别是在资源有限的环境中,资源优化意味着可以用较少的投入取得更好的

健康产出。

## 二、卫生资源优化的主要策略

1、人力资源优化:一线医疗人员是提供卫生服务的核心,优化人力资源意味着能够更有效地满足患者需求,提高医疗服务质量。

2、培训与继续教育:通过建立继续教育体系和培训机制,持续提升医务人员的专业知识和技能,从而提高诊断和治疗疾病的能力,同时也包括提升患者沟通和服务的技巧。

3、合理分配与激励机制:实施科学的人力资源规划,确保各个岗位上都有合适的人选,同时建立效果明显的激励机制,如绩效工资、职业晋升途径等,来提高医务人员的积极性和工作满意度。

4、物资与设备资源优化:高效的物资和设备管理是保障医疗服务质量的基础,对于提高医疗效率和疗效至关重要。

5、库存管理:通过引入先进的库存管理系统,比如采用物联网技术进行实时监控,确保医疗物资能够根据需求及时补充,减少因库存过剩或不足造成的损失。

6、设备更新与维护:定期进行医疗设备的更新与维护,保证医疗仪器设备运行

的高效性和安全性,同时根据技术进步及时更新设备,确保医疗服务能够利用最新科技成果。

7、财力资源优化:合理的财力资源管理关系到卫生机构能否持续提供高质量的服务,以及是否能够进行长期的投资和发展。

8、预算管理:制定科学合理的预算方案,能够确保每一分钱都用在刀刃上。通过预算的严格执行和监控,使得卫生机构在有限的财力条件下运行高效。

9、成本控制:通过成本核算系统分析各项服务的成本构成,找出成本节约的可能性,实施精细化成本管理,确保资源用在最需要的地方。

10、信息技术的应用:信息技术的应用提升了数据处理的效率,使得资源优化更加精准和高效。

11、电子健康记录:利用电子健康记录系统提高了病历信息管理的效率,保证了资料的完整性和可追溯性,同时便于医疗人员快速获取患者历史信息,提升诊疗效率。

12、远程医疗服务:通过远程医疗平台,将优质医疗资源扩散至偏远地区,为患者提供不受地域限制的医疗咨询和服务,同时也

缓解了城市医疗机构的压力。

## 三、卫生资源优化的成功案例分析与效果评估

1、成功案例分析:通过分析各种成功的卫生资源优化案例,可以发现许多共通的成功因素,例如强大的领导力、跨部门的协作、以及对数据的科学分析。比如,某地区采用集中采购和分发的方式,显著降低了药品成本,改进了药品供应链管理,提高了药品使用的效率和安全性。

2、优化策略的效果评估:对于已经实施的资源优化策略,通过各种评估工具和方法,如患者满意度调查、服务时间的记录、成本效益分析等,来评价优化策略的实际效果。这些评估不仅帮助确认优化措施的成效,还能够揭示改进的空间和方向。

总之,卫生管理中的资源优化要求我们在实践中不断创新和改进,合理配置和利用各种资源,以满足公众健康需求的同时,提高服务的效率和效果。通过持续的优化和管理,我们有望实现更公平、更高效、更可持续的公共卫生服务体系,为构建健康社会奠定坚实的基础。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)