

化疗后白细胞低的原因与护理建议

□ 廖伟娟 唐海梅

化疗作为现代医学治疗癌症的重要手段之一,其效果与副作用并存。其中,化疗后白细胞低是常见的副作用之一,不仅影响患者的治疗效果,还可能导致免疫力下降,增加感染风险。因此,了解化疗后白细胞低的原因、症状及护理方法,对于提高患者的生活质量、促进康复具有重要意义。本文将详细阐述化疗后白细胞低的相关知识,并提供一系列护理建议,以期为患者提供有益的指导。

一、化疗后白细胞低的原因

化疗后白细胞低的原因主要有两个方面:一是化疗药物对骨髓造血系统的抑制,导致白细胞生成减少;二是化疗药物对免疫系统的损伤,使白细胞的功能下降。具体来说,化疗药物在杀灭肿瘤细胞的同时,也会损伤正常细胞,包括骨髓中的造血干细胞和免疫细胞。这些细胞受损后,其增殖和分化能力下降,从而导致白细胞数量减少和功能下降。

二、化疗后白细胞低的症状

化疗后白细胞低症状多种多样,主要包括:

1. 免疫力下降:

白细胞是免疫系统的重要组成部分,白细胞数量减少会导致免疫力下降,使患者容易感染细菌和病毒,引发各种感染性疾病。

2. 发热:

白细胞低的患者常常出现发热症状,这

是由于机体对感染的应激反应所致。

3. 乏力:

白细胞低的患者常常感到乏力、疲倦,这是由于身体抵抗力下降,能量消耗增加所致。

4. 食欲不振:

化疗药物对胃肠道有刺激作用,加上白细胞低导致的不适,患者常常出现食欲不振、恶心、呕吐等症状。

5. 口腔溃疡:

化疗药物对口腔黏膜有损伤作用,白细胞低的患者更容易出现口腔溃疡、疼痛等症状。

三、化疗后白细胞低的护理建议

针对化疗后白细胞低的患者,以下是一些护理建议:

(一) 药物治疗

1. 遵医嘱使用升白细胞药物:

如粒细胞集落刺激因子(G-CSF)等,这些药物可以刺激骨髓产生更多的白细胞,提高患者的免疫力。但需注意,这些药物应在医生指导下使用,避免自行购买和使用。

2. 预防感染药物:

对于白细胞低的患者,医生可能会开具一些预防感染的药物,如抗生素等。患者应遵医嘱按时服用这些药物,以降低感染风险。

(二) 饮食调整

1. 增加蛋白质摄入:

蛋白质是白细胞的重要组成部分,因此患者应多吃富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼、豆类等。同时,保证食物的多样性,摄入足够的维生素和矿物质,有助于提高身体免疫力。

2. 选择新鲜蔬果:

新鲜的蔬果富含维生素和矿物质,有助于提高身体免疫力。但需注意,患者应选择带皮水果,如苹果、梨等,并削皮后食用,避免摄入农药残留。

3. 避免进食刺激性食物:

化疗药物对胃肠道有刺激作用,白细胞低的患者应避免进食辛辣、油腻等刺激性食物,以免加重胃肠道负担。

(三) 预防感染

1. 保持个人卫生:

白细胞低的患者应保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、勤洗澡、勤换衣物等。同时,保持口腔卫生,定期刷牙、漱口等。

2. 避免接触感染源:

白细胞低的患者应避免与感染源接触,如避免去人多的地方、避免接触有感染症状的人等。同时,注意室内空气流通,保持室内清洁。

3. 监测体温变化:

白细胞低的患者应定期监测体温变化,

如出现发热等症状,应及时就医。

(四) 心理支持

化疗后白细胞低的患者常常会出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此,家属和医护人员应给予患者足够的心理支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,鼓励患者参加一些娱乐活动或社交活动,以缓解心理压力。

(五) 其他注意事项

1. 定期复查血常规:

化疗后白细胞低的患者应定期复查血常规,以了解白细胞数量的变化情况。如出现白细胞数量持续下降或伴有其他不适症状时,应及时就医。

2. 避免过度劳累:

化疗后白细胞低的患者应注意休息和保暖,避免过度劳累和受凉。同时,保持良好的作息习惯和生活规律。

化疗后白细胞低是常见的副作用之一,但通过合理的药物治疗、饮食调整、预防感染等措施可以有效地降低感染风险和提高患者的生活质量。因此,患者和家属应充分了解化疗后白细胞低的相关知识,并积极配合医护人员的治疗和护理工作。同时,医护人员也应加强对患者的健康教育和心理支持工作,帮助患者树立战胜疾病的信心。

(作者单位:广西桂平市人民医院)

睡眠障碍的成因及护理方法

□ 郝志红

睡眠小助手将为您揭秘睡眠障碍护理的秘密。睡眠障碍是一种常见的健康问题,它会影响人们的睡眠质量和生活质量。了解睡眠障碍的成因和护理方法非常重要,因为正确的护理可以帮助人们克服这些问题并改善睡眠质量。

一、睡眠障碍的类型

睡眠障碍有多种类型,包括失眠、嗜睡、睡眠呼吸暂停综合症、不安腿综合症等。失眠是最常见的睡眠障碍之一,表现为入睡困难、睡眠质量差、睡眠时间不足等。其他类型的睡眠障碍也会影响人们的睡眠质量和生活质量,需要得到正确的护理和治疗方法。

二、睡眠障碍的原因

睡眠障碍的原因有很多,包括生理、心

理、环境等因素。生理因素包括身体疾病、药物副作用等;心理因素包括压力、焦虑、抑郁等;环境因素包括噪音、光线、温度等。了解睡眠障碍的原因可以帮助人们更好地应对这个问题。

三、睡眠障碍的护理方法

1. 建立规律的睡眠习惯:

保持规律的睡眠时间和睡眠环境和睡眠姿势,有助于建立稳定的生物钟,提高睡眠质量。

2. 放松心情:

睡前进行深呼吸、冥想等放松身心的活动,可以帮助人们放松心情,减少焦虑和压力对睡眠的影响。

3. 避免刺激性物质:

避免在睡前饮用咖啡、茶、可乐等刺激性饮料,以及减少吸烟等不良习惯,有助于改善睡眠质量。

4. 营造舒适的睡眠环境:

保持适宜的温度和湿度,调整床铺和睡姿,创造一个安静、舒适、暗淡的睡眠环境,有助于提高睡眠质量。

5. 寻求专业帮助:

如果睡眠障碍问题严重,影响日常生活和工作,建议寻求专业医生的帮助,以获得正确的诊断和治疗方案。

6. 适当运动:

适当的运动可以促进身体的健康和心理健康,有助于提高睡眠质量。建议在白天进行适当的运动,如散步、瑜伽等。

7. 合理饮食:

饮食对睡眠也有一定的影响。建议保持均衡饮食,避免过度饮食或饥饿,少吃高糖、高盐、高脂肪的食物,有助于改善睡眠质量。

四、结语

睡眠障碍是一种常见的健康问题,需要得到正确的护理和治疗。了解睡眠障碍的类型、原因和护理方法非常重要,可以帮助人们克服这些问题并改善睡眠质量。建立规律的睡眠习惯、放松心情、避免刺激性物质、营造舒适的睡眠环境、寻求专业帮助、适当运动和合理饮食都是有效的护理方法。如果您或您身边的人遇到了睡眠障碍问题,请尝试这些方法,并必要时寻求专业医生的帮助。

(作者单位:河北省唐山市玉田县中医医院)

尿毒症血液透析患者的并发症及防治方法

□ 陈倩

慢性肾脏病是常见慢性非传染性疾病,尿毒症是终末期肾脏病患者毒性物质蓄积引起水电解质紊乱等。临床表现为代谢废物潴留,导致多系统功能受损。尿毒症期患者并发症发生率最高,临床上尚无特效药物治疗,大多数患者需长期依赖维持性血液透析治疗延续生命。透析高昂费用为患者家庭带来沉重经济负担,我国尿毒症患者维持性血液透析平均年增长约9.7%,血液透析技术与并发症防治取得长足进步,但透析治疗中仍存在许多环节有待优化。维持性血液透析患者长期透析导致蛋白质丢失出现低蛋白血症,由于长期使用肝素抗凝存在明显出血倾向,透析器管路中血液丢失等因素加重患者贫血。要重视尿毒症血液透析患者并发症防治,有效提高患者的生活质量减少发病率。

一、血液透析并发症

尿毒症是由于肾单位严重受损缓慢出现的肾衰,随着人口老龄化糖尿病等疾病发病率上升,终末期肾脏疾病发病率逐年提高,我国每年终末期肾衰发病率约为1个/1万人口。终末期肾脏疾病是全身多系统受累疾病,肾脏移植存在肾源不足费用较高等弊端。血液透析不能完全替代肾脏功能,长期维持性血液透析会导致神经系统病变等并发症,严

重的躯体不适迫使患者离开工作岗位导致社会化程度降低,对患者的生活质量带来很大的影响。需要了解尿毒症血液透析患者并发症,积极做好预防保健护理。

血液透析并发症包括急性与远期并发症,1)急性并发症有首次使用失衡综合征,心律失常与肌肉痉挛等。首次使用综合征有过敏反应与非特异型,过敏反应型多发生于透析后数分钟,出现呼吸困难瘙痒及腹泻腹痛等症状。非特异型常发生于透析开始数分钟值1小时,需要加强观察给予吸氧及对症治疗。由于透析中血液溶质浓度降低脑组织间产生渗透差导致出现失衡综合征,超滤量过大等因素导致发生失衡综合征,患者出现恶心呕吐等症状。2)血透析远期并发症有心血管系统并发症,血液神经系统等。尿毒症患者由于肾脏泌酸减少机体处于代谢性酸中毒状态,心血管系统并发症包括心律失常,心衰竭与透析高低血压。血液系统并发症有免疫力低下、出血质异常及贫血。维持性血液透析由于蛋白质合成障碍常处于负氮平衡。

二、尿毒症血液透析并发症的预防

慢性肾功能衰竭患者常伴有严重的免疫功能紊乱,我国成年人慢性肾功能衰竭发病

率约为10%,尿毒症是慢性肾功能衰竭的终末期,慢性肾功能衰竭晚期阶段尿毒症出现代谢性酸中毒等系列临床综合征,血液透析治疗存在病毒易感性等明显细胞免疫功能低下表现。80%的尿毒症患者合并有高血压动脉硬化,脑出血是尿毒症严重并发症之一,防治并发症对减少尿毒症患者死亡率具有重要意义。要针对性预防危险因素规避血液透析患者发生脑出血风险,延长患者的生命,提高生活质量。

血液透析并发症预防要注意管道内凝血,透析膜破裂与空气血栓等情况处理,患者胸痛呼吸困难应立即夹闭管路,血液透析管路接口脱落易引起失血,应留给患者活动余地。透析膜破裂需要立即更换新透析器。

尿毒症维持性血液透析患者存在钙磷代谢异常临床表现,食欲减与退睡眠障碍是常见并发症,皮肤瘙痒发病机制与甲状腺激素异常、血浆组胺水平升高等有关,中大分子尿毒素可能是其发病主要原因,甲状旁腺激素水平升高改变感觉阈值刺激皮肤末梢神经引起瘙痒。维持性血液透析是用于尿毒症患者肾脏代替疗法,透析中易发生并发症影响生活质量。血液透析引起并发症复杂多样,需要

从日常护理角度降低并发症对患者病情的影响。要注意饮食护理与健康指导:

(1)尿毒症患者饮食应以低钾,低磷,高钙,清淡为主,多补充维生素D少吃豆类奶制品等。蔬菜类先用清水煮数分钟,菜汤丢弃,再烹制蔬菜以降低钾含量。含钾的根茎蔬菜如番薯等,可以先去皮、切成薄片,浸水后再煮。避免吃生菜、沙拉、生鱼片、果干、不要用盐类酱油,少吃鸡汤、肉汤等各种菜汤。尿毒症患者通常需要限制摄入盐分,避免高盐分调味料和配料如食盐、味精及各种酱料,梅菜腌菜等。选购罐头蔬菜时,应选择用清水腌制的。多尝试葱、蒜醋、五香粉等调味料,可增加菜的美味。

(2)尿毒症患者要控制水分的摄入,应测量每日排尿量。每日水分摄入量=前一天的尿量+500ML水分。不要吃太咸的东西,否则容易口干,会一直想喝水。平时吃的稀饭、面条含有很多水分,也要严格控制。

(3)尿毒症患者当情绪消沉时,心情沮丧时,可将内心的感受表达出来,以减轻内心的情绪压力。与老肾友多交流,吸取经验,增强信心。参加联谊活动,积极参加郊游或短期旅游,并有医务人员陪。多参加旅游可以开阔心胸,多吸取一些资讯并扩展自己的生活圈子。

(作者单位:岑溪市中医医院)