

# 科学护理 为肿瘤患者提供全方位的支持与关爱

□ 刘颖

肿瘤,这个曾经令人闻风丧胆的词汇,如今已逐渐走入人们的日常生活。面对肿瘤,我们不仅要关注治疗手段,更要重视护理工作,因为护理不仅关乎患者的身体健康,更关乎他们的心理健康。

本文将从“心”出发,探讨肿瘤护理的重要性,以及如何通过科学的护理方法,点亮生命之光。

## 一、心理护理:关爱与支持是关键

肿瘤患者往往面临巨大的心理压力,如恐惧、焦虑、孤独等。这些负面情绪不仅会影响患者的治疗依从性,还会加重他们的身体负担。因此,心理护理是肿瘤护理的重要组成部分。

关爱与支持是心理护理的核心。家人、朋友和医护人员应给予患者足够的关心和理解,帮助他们树立战胜疾病的信心。此外,定期组织病友交流会,分享治疗经验和生活感悟,有助于缓解患者的孤独感和焦虑情绪。

**二、生活护理:合理饮食与作息至关重要**  
肿瘤患者的饮食应以高蛋白、高维生素、易消化为原则,避免过于油腻、刺激性食物。适量运动也有助于提高患者的免疫力,如散步、太极拳等。此外,保证充足的睡眠对于肿瘤患者的康复同样至关重要,应尽量保持作息规律,营造良好的睡眠环境。

**三、治疗期间的护理:配合医生,关注细节**  
在接受治疗期间,肿瘤患者应密切配合

医生,关注治疗过程中的细节。如定期检查、按时服药、保持情绪稳定等。同时,患者应了解各种治疗方法的优缺点,积极与医生沟通,选择最适合自己的治疗方案。

## 四、康复期护理:鼓励患者回归社会,重拾生活乐趣

康复期的肿瘤患者应逐步适应正常的生活节奏,逐步增加活动量,以身体不感到疲劳为度。在此期间,患者可适当参与社交活动,与亲朋好友保持联系,有助于缓解孤独感,重拾生活乐趣。此外,患者可尝试学习新的技能或参与志愿者工作,为社会贡献一份力量,进一步增强自信心。

## 五、预防复发:提高免疫力,定期复查

肿瘤的复发是许多患者担忧的问题。事实上,通过科学的生活方式和合理的护理,可以有效降低肿瘤复发的风险。患者应保持健康的生活习惯,如合理饮食、适量运动、充足睡眠等。同时,定期复查对于及早发现肿瘤复发迹象至关重要。

从“心”出发,点亮生命之光,肿瘤护理的重要性不容忽视。

通过心理护理、生活护理、治疗期间的护理、康复期护理以及预防复发等方面的科学护理方法,我们可以为肿瘤患者提供全方位的支持和关爱。让我们携手共进,为每一个生命之光努力,让康复成为可能。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 头晕的原因及预防秘诀

□ 孙晓萌

免过度用力。

2. 深呼吸和放松练习:教会患者进行深呼吸和放松练习,如渐进性肌肉松弛法,可以帮助缓解紧张和焦虑,从而减轻头晕。

3. 调整姿势:对于由姿势不当引起的头晕,如长时间低头看手机或电脑屏幕,神经内科医生会指导患者如何保持正确的姿势,以避免加重症状。

4. 姿势矫正训练:对于有姿势性低血压引起的头晕患者,我们会进行姿势矫正训练,包括站立时保持头部和背部挺直,以及缓慢地站起来以增加血液循环。

5. 物理治疗:对于轻度至中度头晕的患者,我们会采用物理治疗的方法,如进行平衡训练、步态训练和灵活性训练,以增强患者的

协调性和稳定性。

6. 耳石复位治疗:对于耳石症患者,我们会给予耳石复位治疗,使头晕症状迅速缓解。

## 三、预防头晕的秘诀

1. 保持健康的生活习惯:包括保持充足的睡眠、均衡的饮食和适量的运动,以增强身体免疫力,减少头晕的发生。

2. 避免过度劳累:避免长时间工作、学习或使用电子设备,适时休息,以减轻身体和精神负担。

3. 定期检查:定期进行身体检查,及早发现潜在的健康问题,以便及时治疗。

4. 保持良好的姿势:无论是在工作、学习还是日常生活中,都要注意保持良好的姿势,以避免加重颈部和肩部的紧张。

5. 保持水分:确保喝足够的水,保持身体水分平衡。脱水可能会导致头晕和其他相关症状。

6. 放松技巧:学习并实践深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松技巧,以应对头晕时的紧张和焦虑。

总的来说,神经内科医生的手法在缓解头晕方面起着重要的作用。通过了解头晕的原因、采取适当的手法以及保持良好的生活习惯,我们可以有效地减轻头晕症状,提高生活质量。这些手法不仅适用于神经内科患者,也适用于日常生活中可能遇到头晕问题的广大人群。请记住,每个人的身体状况不同,如有任何疑虑,请咨询正规医院的专业医生。

(作者单位:河南省巩义市人民医院)

# 定期检查 科学护理

□ 田艳红

相应的治疗措施。

建议成年人每年至少进行一次眼科检查,而儿童、老年人以及有眼部疾病家族史的人群应更加频繁地进行检查。

## 四、正确使用眼药水和眼药膏

当眼睛出现不适时,有些人会选择使用眼药水或眼药膏来缓解症状。

然而,如果不正确使用这些药物,可能会对眼睛造成损害。因此,在使用眼药水和眼药膏时,应遵循医生的建议,按照说明书上的使用方法进行。同时,要注意药物的保存期限和保存方式,避免使用过期或变质的药物。

## 五、眼部运动与按摩

适当的眼部运动和按摩可以促进眼部血

液循环,缓解眼部疲劳。例如,可以进行眼球转动运动、上下左右看运动等。此外,还可以利用双手对眼部进行按摩,以缓解眼部肌肉的紧张状态。这些简单的眼部运动和按摩方法可以在日常生活中轻松实施,对保护眼睛健康有着积极的作用。

## 二、合理饮食,补充营养

饮食对眼睛的健康也有着重要的影响。富含维生素A、C、E和锌的食物对眼睛有益,如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果、坚果等。

此外,适当补充Omega-3脂肪酸也有助于保护眼睛,如深海鱼类、亚麻籽油等。通过合理饮食,可以为眼睛提供充足的营养,有助于预防眼部疾病的发生。

## 三、定期检查,及早发现眼疾

定期进行眼科检查是预防眼部疾病的重要手段。通过专业的眼科检查,可以及早发现眼部问题,如近视、远视、白内障等,从而采取

眼睛,作为心灵的窗户,不仅让我们能够欣赏这五彩斑斓的世界,更是我们与世界交流的重要工具。然而,在现代社会中,随着电子产品的普及和不良用眼习惯的形成,越来越多的人开始受到眼疾的困扰。因此,眼科护理显得尤为重要。

本文将从日常生活中的点滴小事出发,探讨如何有效护理眼睛,让双眼焕发活力。

## 一、保持用眼卫生

用眼卫生是眼科护理的基础。首先,要养成良好的用眼习惯,避免长时间盯着电子屏幕或书本。每隔一段时间,应抬头远眺,让眼睛得到充分的休息。其次,保持双手的清洁,避免用手直接接触眼睛,以减少眼部感染

# 脑血管介入手术的重要性与细节

□ 王红梅

## 二、术后护理细节

1. 观察生命体征:密切监测患者的血压、心率、呼吸、血氧饱和度等生命体征,如有异常及时报告医生。

2. 保持呼吸道通畅:患者应去枕平卧,头偏向一侧,防止呕吐物或口腔内分泌物流出,引起吸入性肺炎甚至窒息。

3. 穿刺部位护理:脑血管介入手术通常在股动脉处进行,术后需对穿刺部位进行加压止血。此时,患者应避免剧烈活动,穿刺侧肢体避免弯曲。同时,应密切观察穿刺部位有无渗血、血肿等,如有异常及时报告医生。

4. 预防感染:注意保持手术区域清洁干燥,防止感染。术后应根据医生嘱咐使用抗生素预防感染。

5. 康复锻炼:脑血管介入手术的康复锻炼非常重要。术后应尽早开始肢体活动,促进血液循环和康复。在康复期间,应遵循医生的建议,合理安排康复计划。

6. 饮食护理:术后应遵循医生建议,合理安排饮食。对于有特殊饮食要求的患者,应避免辛辣、刺激性食物,以清淡、易消化食物为主。

7. 心理护理:脑血管介入手术可能会给患者带来一定的心理压力。此时,家属和医护人员应给予患者心理支持,帮助患者缓解焦虑情绪,积极面对治疗。

## 三、并发症的预防与处理

1. 术后出血:是脑血管介入手术常见的并发症之一。术后应密切观察患者的生命体

征,如出现血压急剧升高或心率异常等情况,应及时报告医生进行处理。

2. 支架移位:支架移位是脑血管介入手术的另一个并发症。术后应密切观察患者症状变化,如出现头痛、恶心等症状,应及时就医。

3. 脑血管痉挛:脑血管痉挛是脑血管介入手术后的常见并发症之一。如出现脑血管痉挛,应及时就医,根据医生建议进行相应治疗。

总之,脑血管介入手术后的护理对于患者的康复至关重要。患者和家属应充分了解护理细节和注意事项,积极配合医护人员,以达到最佳的康复效果。

同时,定期复查和随访也是保证患者康复的重要环节。

(作者单位:河南省郑州市中医院)

脑血管介入手术是一种常见的治疗脑血管疾病的手术方式,通过导管、导丝、支架等介入器材,对脑血管进行微创治疗。由于脑血管的特殊性和脆弱性,脑血管介入手术后的护理显得尤为重要。

下面我们将从以下几个方面详细介绍护理的重要性与细节。

## 一、术前准备

1. 心理护理:患者和家属需要充分了解手术过程,消除紧张情绪,积极配合手术。

2. 术前检查:包括血常规、凝血功能、肝肾功能等,以及影像学检查,如CT、MRI等,以评估手术风险。

3. 术前准备:包括皮肤清洁、备皮等,以确保手术顺利进行。