

鼻咽癌的症状及护理

□祝亚楠

鼻咽癌是一种恶性肿瘤,发生于鼻咽部黏膜上皮。鼻咽癌主要是由遗传因素、环境因素及疱疹病毒感染所引起。另外,不良生活习惯,如长期吸烟、经常食用腌渍食品、长期处于污染的环境中,也可能诱发鼻咽癌。检查出鼻咽癌需要及时化疗、放疗。下面,笔者将介绍鼻咽癌的症状及护理事项。

疾病症状

鼻部症状 患者在发病初期会出现鼻涕中带血的情况,随着疾病的恶化,肿瘤逐渐增大并阻塞鼻孔,从而出现鼻塞的症状,一开始

可能为单侧鼻塞,后期则容易发展为双侧鼻塞。

耳部症状 如果患者的发病位置是在咽隐窝,会引起鼻部不适及鼻部出血等症状,还可能引起耳部症状,如听力下降、耳鸣等。出现这种情况,主要是由于肿瘤压迫或者阻塞咽鼓管咽口导致的。

颅脑症状 一些晚期鼻咽癌患者容易出现颅神经损害的情况,如头痛、视力下降、面部麻木、嗅觉下降、复视、吞咽活动不便、声音嘶哑等。

颈部症状 有70%的鼻咽癌患者,在确诊之后有颈部淋巴结转移

的情况,颈部淋巴结肿大是首发的症状,抚触会发现肿块,且有一定的疼痛感。如果合并感染,则会有局部红、肿、热、痛等症状出现,严重者还可能导致颈部疼痛,甚至昏厥,威胁生命安全。

其他 癌细胞如果转移到肺、肝脏等部位,患者容易出现咳嗽、腹痛等症状。

怎么护理

调整心态 保持良好的心态对于患者来说很重要,很多患者存在焦虑、抑郁及恐惧心理,这种心态不利于疾病的治疗,还会加重病情。家属在平时要多跟患者沟通交流,

多劝导患者保持愉悦的心态。**改善居住环境** 平时多开窗通风,不要生活在潮湿闷热的环境中,保持室内安静。

调整饮食 患者需要补充营养,提高免疫力及抵抗力,但是需要合理安排饮食,不能吃辛辣、油炸的食物,可以多吃新鲜的蔬菜、水果,多吃蛋白质含量高的食物。患者饮食需要多样化,补充足够的营养很重要。

做好防护措施 患者在放疗之后,需要注意保护好皮肤,避免皮肤暴晒,同时要注意防冻伤。在放疗期间及放疗结束之后,要注意冲

洗鼻咽,避免鼻咽出现感染坏死的情况。

及时训练 患者在平时还要注意多张口训练,避免中晚期出现张口受限的情况。同时,要多进行颈部运动,避免颈部僵硬。

及时复查 在治疗结束后需要定期复查。治疗结束后的前2年内,每3个月进行一次复查;3年后,每半年复查一次;5年后,一年复查一次。平时出现任何异常或者不适症状,都需要及时就医检查。

(作者供职于济宁医学院附属医院)

肺癌放疗后的护理方法

□陈艳

肺癌的全称是原发性支气管肺癌,主要起源于气管黏膜、气管及腺体,是一种很常见的肺部原发性恶性肿瘤,一般可以分为小细胞癌及非小细胞癌,没有传染性,但具有一定的遗传性。肺癌患者在早期可能不会有明显的症状,发展到一定阶段之后,容易出现咳嗽、咯痰、痰中带血、胸痛还有发热等症状。对于肺癌需要引起重视,找到病因,积极治疗。那么,肺癌是什么原因导致的,放疗后的护理方法有哪些呢?

致病原因

长期吸烟 肺癌的发生跟患

者长期吸烟有一定的关系,这也是肺癌常见的病因之一。长期吸烟的人群,患有肺癌的概率要比一般人群高出20倍。

职业因素 肺癌的出现跟患者的职业因素也有一定关系,患者如果长期在石棉、砷、铬、氡气、甲醛等环境中工作,肺癌的危险性也会大大增加。

空气污染 其中包括燃料燃烧及烹饪产生的室内污染,还有汽车尾气及工业废气等室外污染源,都是导致肺癌发生的危险因素。

电离辐射 长期接触大剂量的电离辐射,可能引发肺癌。

饮食因素 日常的蔬菜、水果摄入量少,容易导致血清中的胡萝卜素水平过低,出现肺癌的危险性较大。

遗传因素 肺癌存在一定的家族聚集性,还有遗传性。

其他的肺部疾病 如果患者本身存在其他的肺部疾病,如肺结核等,引发肺癌的概率较大。

其他因素 如病毒感染、支气管扩张等。

护理方法

定期复查 患者在放疗之后,由于白细胞下降,因此免疫力低下,这个时候每周需要做一次血常规检查,如果发现白细胞

过低,需要采取适合的方法升高白细胞。

预防感冒 患者在这个阶段免疫力低,要注意做好保暖措施,且不要到人多的地方,预防交叉感染,避免出现感冒的情况。

多休息 患者要注意不能过度劳累,也不要做剧烈的运动,需要多休息,避免影响身体恢复。

保护好皮肤 患者在放疗后的一个月内是可以洗澡的,但是注意不要使用清洁剂,直接用温水冲洗即可,不要抓挠皮肤,也不要贴在皮肤上贴胶布。

饮食清淡 患者在放疗的过程中,由于食管受到照射而引发

损伤,可能会导致进食疼痛,这个时候需要进食容易消化且软烂的食物,饮食尽量清淡,不要吃辛辣、油炸、太硬以及肥腻的食物。

肺癌患者 要注意积极配合医生的治疗,在用药方面注意严格遵医嘱,不能擅自用药,更不能擅自停药或者过量用药。

还需要注意不要有太大的心理压力,保持良好的心态,对于疾病的治疗有帮助。平时需要多关注自己的身体情况,出现任何不适或者不适的症状,都需要及时就医检查。

(作者供职于聊城市传染病医院)

高血压患者的日常护理

□胡艳丽

高血压病是指在未服用降压药物的情况下,血压高于正常值的表现,即收缩压 ≥ 140 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322),或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。患者早期可无明显症状,部分患者可出现头晕、头痛等不适症状,应该及时处理,避免给日常生活带来不利影响。高血压病属于一种慢性疾病,日常护理尤为重要。高危人群以及高血压病患者,应该从日常护理着手,控制高血压病持续发展,保持血压稳定。

日常护理

戒烟、戒酒 烟中含有的尼古

丁等物质对血管内皮有损伤,高血压病患者长期接触烟草制品,会导致血管病变,使病情加重。酒精对于血管有刺激作用,高血压病患者若大量饮酒会刺激血管,导致血压不稳定。

控制饮食 建议保持低盐饮食,避免吃过多含盐量高的食物,如咸菜、腊肉等,以免导致血压升高。饮食中还应注意低脂,不吃过于油腻的食物,以免升高胆固醇,导致血栓形成,增加脑卒中的发病率。

适当运动 高血压病患者应该进行体育运动,控制体重,避

免过度肥胖,对血压控制有一定的效果。但在运动过程中应该注意适量,不进行过于激烈的运动,以免导致血压急剧升高。高血压病患者需保持规律作息,避免熬夜,保持愉快心情,防止由于情绪过于激动引起血压波动。

合理用药 高血压病患者应该遵医嘱应用降压药物。常用的降压药物有氢氯噻嗪等,药物的使用剂量、用药时间均应严格遵照医嘱,不能随意增加或者减少药量。在使用降压药物期间,应注意观察药物的疗效和不良反应,以便调整用药。

注意事项 若为高血压病患者,可通过上述方法控制病情,保持血压稳定。若为高血压病患病的高危人群,如存在高血压病家族史人群、肥胖人群、中老年人,在尚未患病时可通过饮食调理、运动、控制情绪等方式减少患病的可能性。

一般情况下,推荐每人每天食盐量不超过6克,高血压病患者高危人群每天盐摄入量,应该控制在3克~5克,避免摄入过多高胆固醇、高脂肪、高热量的食物,多食用维生素、膳食纤维含量高的食物,如蔬菜、水果等,对于

控制血压有好处。笔者建议每周进行3次~5次体育锻炼,每次30分钟以上,以有氧运动为主,有利于控制体重,避免过度肥胖,减少高血压病的患病概率。此外,笔者建议高危人群保持情绪稳定,保障充足睡眠时间,也能够减少高血压病的患病概率。

高血压病是一种相对较好控制的慢性疾病,患病不必过于紧张焦虑,遵医嘱治疗即可。若为高危人群,不需要过于焦虑,保持良好的心态,积极预防。

(作者供职于临清市人民医院)

如何照护精神疾病患者

□张艳

随着社会的发展和进步,人们的生活和工作压力不断增加,精神疾病发生率有明显的升高,精神疾病对身心健康不利,也对生活及工作存在严重影响。目前针对精神疾病,临床可以采取多样化的治疗方案,总体效果较为理想。当患者在医院将病情控制平稳回家后,家属就需要给予患者更多的关心和照顾。那么,家属需要掌握哪些护理知识,才能更好地陪伴和照顾患者,使其尽早摆脱疾病的困扰呢?

患者的心理特点

侥幸心理 患者的言行异

常、焦虑不安,不希望自己的病情被人发现。因此,患者常常带着侥幸心理认为自己的这些异常可以自愈,拒绝到医院诊治。

否认心理 精神病患者早期发病症状为性情大变、行为孤僻、工作学习和生活能力下降、失眠等。当家属建议患者就医时,患者的反应剧烈,会否认是自己的精神出现问题。

家庭照护的注意事项

保管好患者的药物 精神病是一种慢性疾病,十分容易复发。当患者出院回家后并不表示疾病已经完全恢复,需要严格按照医嘱要求服药,家属需要清

点好患者的药物并注意保管,防止患者自行减少或增加药量。如果发现患者的病情有复发趋势,需要尽快和医生联系,告知患者当时状态,以便医生进行治疗方案的调整。

关注患者的情绪 很多精神病患者家属认为,精神病就是不能受到外界刺激,因此,在面对患者时都是有求必应的,放纵患者的不良行为和无理取闹。这样做是不对的,这样会使患者丧失分辨是非的能力,更难进行自我约束。家属需要在不刺激患者的情况下,尽量约束患者的行为。

鼓励患者参与劳动 精神病

患者需要长时间休息,很多患者家属为了让患者休息好,就不让患者参加任何的劳动,这也是不对的。这样做只会使患者懒惰成性,降低患者的社会功能,加速了精神衰弱的进程,延缓疾病的恢复。当家属留患者很多空闲时间,患者会无事可做,就会整日胡思乱想,极易引发幻想和妄想出现,导致病情复发。

家庭护理事项

当发现患者出现精神方面的问题时,家属要尽快接受现实,尽早送患者到医院就医,缩短从发病到诊疗的时间。

注意观察患者的危险行为,

多和患者沟通,并将家里的危险物品保管好,防止患者因病情影响出现自残、伤人、破坏东西等过激行为。

监督患者坚持服药,家属并劝解患者按时服药,帮助患者养成良好的服药习惯。

在与患者沟通时,家属的心态要平和、亲切,注意倾听,使其获得尊重感。

给患者创造一个温馨的家庭氛围,多关心患者的生活和心理感受,使患者可以感受生活的温暖,减少发病。

(作者供职于山东省枣庄市

你知道该如何护理老年痴呆患者吗

□赵丽

阿尔茨海默病是一种神经系统疾病,俗称老年痴呆。主要发生在老年人身上,这一疾病会导致记忆力变差,及认知、语言、运动等功能障碍。老年痴呆的症状会逐渐发展,并且会随着时间的推移而不断加重,且近年有年轻化的趋势。下面,笔者将详细介绍老年痴呆的症状和家庭护理的注意事项。

老年痴呆的症状

目前老年痴呆患者常见的临床症状有以下特点。

记忆力减退 随着时间的推移,老年痴呆患者会逐渐失去存储和提取信息的能力。最初,他们只是会经常忘记常见的东西,卫

接着会忘记日常生活的重要细节,如关火、锁门等。

意识和认知障碍 老年痴呆患者会在走路或做事时会变得迟钝,而且不再反应敏捷。他们很难理解新的情况,无法找到固定的解决方案。

语言能力下降 老年痴呆患者往往会说话变得困难,语言表达能力下降。他们会忘记简单的字词,或者无法正确使用语法和句子结构。

行动能力下降 随着时间的推移,老年痴呆患者最终会失去日常生活中的自理能力。他们会忘记吃饭、穿衣、洗澡和使用卫生间等基本需要。

心理行为异常 老年痴呆患者会出现焦虑、抑郁、疑虑和痴呆症等情绪问题。一些患者还会出现妄想、幻觉等心理症状。

家庭护理注意事项

正因为老年痴呆患者会出现以上症状,因此家属的照护对患者尤为重要,笔者建议患者家属在日常护理中做到以下几点。

制定家庭护理计划 家属需要制定一个详细的护理计划,包括日常生活必需品的购买、随身携带的药物、护理人员安排等。

提供走动、照顾等支持 如果患者仍然能够走路,家属应给予他们适当支持和监督。这包括帮助他们穿衣,走路等。

提供健康的饮食 老年痴呆患者需要均衡饮食,家属应该定期检查他们的饮食结构,确保患者获得需求的营养物质。另外,家属应该经常与患者交流并鼓励他们参加社会活动,应该多与患者交流,参与各种社会活动,并给予肯定。

维持环境的稳定和安全性 患者需要一个稳定而安全的生活环境。家属应该注意整洁卫生,确保患者走路的安全和避免家庭危险品的存在。

做到定期检查和治疗 老年痴呆需要前往医院进行检查和治疗,确保病情得到控制,并避免出现其他并发症。还可以寻

求社区支持。老年痴呆患者的家属可以寻求社区的支持和资助,如定期组织社交活动和小组,这可以帮助家庭减轻负担。

总而言之,老年痴呆患者的照顾需要特殊关注和悉心呵护。家属需要更多的时间和精力来照顾他们,并且需要理解和耐心,避免对患者发脾气或责备他们,因为这样只会让患者更加焦虑和困惑。帮助患者建立健康的日常生活习惯,提供关爱和支持,可以延缓老年痴呆的进展,提高生活质量。

(作者供职于潍坊市中医院)

麻醉是采用药物或者其他的方式,对患者的中枢神经以及周围的神经系统的可逆性功能抑制,让患者在进行身体检查,或者在手术的时候不会有痛感。麻醉除了可以让患者不会有痛觉以外,还可以让患者放松心情,且有利于检查及手术的进行,可以更好地保证患者的安全。当然,注射麻醉药物,或者进行其他麻醉的时候也是有一定风险的。那么,麻醉的注意事项有哪些,术后如何护理呢?

注意事项

在进行麻醉之前,需要详细地询问及了解患者之前是否进行过麻醉,对于一些药物是否存在过敏史,或者是否有食物过敏的情况。如果患者对一些麻醉药物过敏,还需要详细地了解患者在麻醉过敏之后的具体症状有哪些,根据患者的实际描述,确定是否给患者更换其他的麻醉药物。

在进行麻醉之前,还需要检查患者是否存在心肺疾病,或者气道是否有异常的情况,这样便于进行呼吸道管理,及准备麻醉相关的设备。另外,还需要详细地了解患者的身高、体重,根据身高、体重,重新确定具体的麻醉量。如果患者存在高血压病、糖尿病或者甲亢等情况,需要慎用麻醉药物。

患者在麻醉之后,还需要注意进行严密的监护,避免出现意外情况。在全身麻醉之前,需要禁食8小时,且不能化妆及涂抹指甲油,避免改变肤色,不利于病情观察。在手术结束之后,没有问题的情况下,就可以推回病房了。

如何护理

局部麻醉护理比较简单,注意休息,保持良好心态即可,一般不会有太大的问题。

如果是全身麻醉,需要注意的事项是比较多的,对于伤口、呼吸及引流管等,都需要做好护理措施。伤口护理主要观察伤口是否有渗出血液的情况,且定期换药,换药的时候需要注意无菌操作,避免出现感染发炎的情况。全麻之后,容易导致支气管平滑肌痉挛收缩,因此术后的护理是很重要的,如果没有做好护理,容易导致呼吸困难,甚至出现窒息情况。需要让患者平躺并且偏头,保证呼吸畅通。如果出现支气管痉挛的情况,需要马上进行吸氧,或者采用支气管扩张剂,如沙丁胺醇等。如果患者还留置引流管,需要观察引流管内的液体颜色及具体的引流量,如果出现了脓性、血性或者乳糜样的液体,可能是感染或者消化道瘘导致的,需要引起重视,及时处理。

患者在术后的饮食需要清淡一些,如果是腹腔手术,患者在排气或者排便后才能进食,一开始可以吃一些流食,肠道恢复之后逐渐正常饮食。患者需要多休息,但是在身体允许的情况下,也要注意适当活动,避免出现肺部感染及深静脉血栓的情况。同时注意保持良好的心态,不要有太大的心理压力。

(作者供职于枣庄市中医医院)

三叉神经痛的治疗

□曹倩

三叉神经痛是临床上较为常见的脑部神经疾病,又被称之为痛性抽搐,主要表现为在面部三叉神经控制的区域内出现反复发作的疼痛,并且是一种短暂和阵发的剧烈疼痛。三叉神经痛的好发群体主要集中在40岁~60岁的人群中,尤其是女性。为了能更好地了解三叉神经痛,下面将进行三叉神经痛是什么原因导致的,怎么治疗和护理的相关介绍。

发病原因 原发性三叉神经痛 原发性三叉神经痛是临床上较为常见的类型,但是病因较为复杂,目前并没有完全掌握关于原发性三叉神经痛的具体病因,比较有说服力的是三叉神经上方的动脉或者静脉等血管在出现血管硬化的情况下,由于搏动性刺激从而引发了三叉神经出现兴奋,引起了三叉神经痛。

继发性三叉神经痛 继发性三叉神经痛的病因较多,包括感染、颅脑外伤及肿瘤等。三叉神经附近的血管由于感染引发炎症,从而压迫至三叉神经造成疼痛;颅脑外伤很容易引发出血或者栓塞等情况,导致颅内压增高的症状,进而压迫三叉神经,诱发疼痛;如果颅脑内部的肿瘤正好处于三叉神经处,压迫到三叉神经也会引起疼痛。另外,像精神压力过大、过于劳累还有遗传等也都是导致三叉神经痛的原因。

怎么治疗 由于三叉神经痛的病因较多,因此对于三叉神经痛的治疗需要根据病因进行相应的治疗,才能取得较好的治疗效果。

药物治疗 针对三叉神经痛,目前临床上都是首选进行药物治疗,许多三叉神经痛尤其是原发性三叉神经痛的疗效十分好。通常都是选择使用卡马西平、苯妥英钠、加巴喷丁,其中卡马西平是治疗三叉神经痛的首选药物。

手术治疗 药物治疗一段时间之后,很容易出现耐药性,一般建议进行手术治疗,往往会取得不错的治疗效果。其中神经减压术,往往能取得不错的治疗效果。其中神经显微血管减压术,不仅具有良好的止痛效果,而且不会导致感觉及运动障碍。

其他治疗 除了药物治疗和手术治疗,还有像采用无水乙醇等进行的封闭治疗、伽马刀射线照射的伽马刀治疗。

如何护理

对于三叉神经痛是十分有效的,不要突然停药,不能擅自停药,会影响治疗效果。因此,在三叉神经痛的日常护理中需要遵医嘱用药,并积极配合医生治疗。

劳逸结合 三叉神经痛患者需要注意劳逸结合,避免进行过于劳累和辛苦的活动,并且要合理安排工作和休息时间,保证充足的睡眠,保持生活作息的规律。

保持良好的饮食习惯 日常饮食中多吃一些较软和容易嚼的食物,避免吃过于刺激和辛辣的食物,以免加重三叉神经痛的状况。

(作者供职于聊城市人民医院脑科医院)

麻醉的注意事项及护理

□杨晴晴