



晚期癌痛该如何护理?

患者癌变进入晚期阶段后,癌痛对患者的影响是极大的。如果不能实施科学治疗,会影响病情恢复,且导致患者睡眠质量下降,影响生活品质。当患者长时间睡眠质量较差,食欲不佳,身体抵抗力不足,根本难以抵抗癌细胞,而且会促使癌细胞迅速进展,导致临床治疗受到极大影响,所以,需要加强晚期癌痛的临床护理服务,帮助患者更好地改善临床症状。那么,晚期癌痛应该如何护理?



1. 药物止痛 当患者出现剧烈的疼痛,应该合理运用镇静药物,在用药期间需要注意下列原则。

(1) 按时用药,应该引导患者规律用药,杜绝疼痛症状持续进展。如果以“需要时”给药,难以将疼痛控制在最佳状态。

(2) 个体化,应该了解患者的具体治疗效果,对用药剂量进行适宜调整,直至病情得到有效控制为佳。

(3) 口服给药,需要确保患者独立性,让患者能够长时间服药治疗,杜绝患者长期注射引发不适症状。

2. 非药物止痛法 可以引导患者听音乐,静坐状态下引导其节律性深呼吸,对患者疼痛位置实施按摩干预,或者进行热敷处理,适当参与娱乐活动,

帮助其转移注意力,此类方法都能帮助患者改善生理情况,达到有效止痛作用。还应在患者局部使用薄荷油等,改善患者局部疼痛情况。

3. 心理护理 每个患者的疼痛症状有区别,疼痛程度和患者的经验回忆、疼痛成因分析、注意力注意状况等心理活动有极大的关联性,因此,疼痛具有随机性及可变性。大部分患有癌症的患者都伴有害怕、担心、焦虑等不良心理,部分患者甚至有轻生的想法,所以,应该给患者实施相应的心理护理。

(1) 疏泄和安慰 医务人员应和患者热情交流,多陪护患者,认真倾听患者的述说,要多理解患者,更要对患者有同情心,帮助患者有效改善孤独感,让其感受到自身不是独自承受痛苦。

更要对患者有效安抚,在安抚过程中需要加强“希望”方面的引导,让患者保持乐观心态。

(2) 暗示疗法 此类方法主要是医务工作人员运用含蓄的手段对患者行为、心理形成效应的手段。是医务工作人员通过自身的权威让患者能够接受医务工作人员的理念,帮助患者改善心理状况,进而缓解临床表现。

4. 强化基础护理 对于晚期癌症患者来讲,其出现全身衰竭现象,脏器功能逐渐退化,很多患者缺乏生活自理能力。应该对患者实施有效的基础护理服务,加强其皮肤、口腔等位置的护理管理,杜绝患者出现并发症。应给患者营造适宜、舒适的就医环境,提升患者耐受能力。

日照市人民医院 焦丽华

静脉曲张的保养误区及护理

静脉曲张是指下肢静脉血管扩张、延长和弯曲,形成曲张的病变。静脉曲张不仅影响美观,还可能引发严重的并发症,如静脉炎、静脉血栓形成等。因此,对于静脉曲张的保养和护理非常重要。然而,很多人对于静脉曲张的保养存在一些误区。下面是一些常见的误区及正确的护理方法。

误区一 认为静脉曲张只是一种美观问题,不需要特别护理。

事实上,静脉曲张不仅影响外貌,还可能引发疼痛、肿胀、瘙痒等不适症状,严重时还可能导致溃疡和出血等并发症。因此,静脉曲张需要特别护理和保养。

误区二 认为运动会加重静脉曲张。

然而,对静脉曲张患者来说,适量的运动非常重要。运动可以促进下肢肌肉的收缩,增加静脉血液回流,减轻静脉曲张的症状。适合的运动包括散步、游泳、骑自行车等,但要避免剧烈运动和长时间站立。

误区三 认为穿紧身裤可以

减轻静脉曲张。

紧身裤不仅不会缓解静脉曲张的症状,反而与其背道而驰。这是因为穿紧身裤会加大下肢静脉压力,从而导致了静脉曲张的加重。正确的做法是选择宽松舒适的衣物,避免束缚下肢。

误区四 认为高跟鞋可以改善静脉曲张。

高跟鞋会加大下肢的压力,使静脉血液回流受阻,加重静脉曲张。正确的做法是选择舒适的鞋子,最好是低跟鞋或平底鞋,有助于减轻下肢静脉压力。

误区五 认为热水浸泡可以减轻静脉曲张。

长时间浸泡在热水中会使血管扩张,加重静脉曲张的症状。正确的做法是用温水洗澡,避免过热的水温。

误区六 认为静脉曲张只有老年人才会出现。

静脉曲张并不仅限于老年人,年轻人也有可能患上这种疾病。因此,不论年龄,都应该重视静脉曲张的保养和护理。

综上所述,正确的静脉曲张

护理方法包括:

1. 避免长时间站立或坐着,适当休息并抬高双腿。

2. 定期进行适度的运动,如散步、游泳等,促进下肢血液循环。

3. 不穿紧身裤和高跟鞋,选择舒适合脚的鞋子。

4. 避免长时间泡热水澡,用温水洗澡。

5. 定期按摩下肢,促进血液循环。

6. 注意饮食均衡,多摄入富含维生素C和维生素E的食物,有助于保护血管壁。

7. 如有需要,可以使用弹力袜或弹力绷带,减轻下肢静脉压力。

8. 定期复诊并接受专业治疗以控制病情。

总之,静脉曲张的保养和护理是一个综合性的工作,需要从生活习惯、饮食、运动等多个方面综合考虑。及早采取正确的护理方法,可以减轻症状,延缓病情进展。如果症状严重或出现并发症,应及时就医并接受专业治疗。

甘孜藏族自治州人民医院 胸心烧伤血管外科 娜吧措

糖尿病是一种常见的慢性疾病,糖尿病患者多吃一口就有“罪”吗?我们是否需要对患者选择食物如此苛刻呢?让我们从糖尿病的病情症状切入,以便更好地理解这个问题。

糖尿病患者通常会出现尿频、口渴、疲倦和体重下降等症状。这些症状可能影响他们的生活质量,使他们更加关注饮食选择。现实生活中,我们都知道,美食是生活的一部分,人们通过食物来享受生活、社交互动以及庆祝特殊场合。对糖尿病患者来说是否一口零食或一小块蛋糕都不能吃呢?

糖尿病患者多吃一口食物的影响,你知道吗?

想象一下,你是一名司机,而血糖就像是你的汽车油箱。平时,你需要确保油箱里的油足够让汽车行驶,否则车子就会停在路边。胰岛素则是加油站的工作人员,负责将油加进你的油箱中。当你吃一口食物时,就等于给你的汽车加了一些油。对于正常人来说,他们的身体可以很好地控制血糖,就像是一个智能的油箱,可以根据需要控制加油站工作人员的工作。但是,糖尿病患者的油箱可能有问题,有时候工作人员不够灵活,无法及时将油加入油箱中,导致汽车没有足够的燃料行驶。所以,糖尿病患者需要更加注意控制食物的摄入,以确保油箱不会溢出,同时也不至于油不够用。

糖尿病患者日常饮食应限制什么?

1. 控制碳水化合物摄入

碳水化合物是主要的能量来源之一,但对于糖尿病患者来说,需要更谨慎地控制碳水化合物的摄入量。这是因为碳水化合物会被分解为葡萄糖,提高血糖水平。糖尿病患者应该选择低血糖指数(低GI)的碳水化合物,如全麦面包、燕麦片和蔬菜,而避免高GI的食物,如白面包、白米和糖果。

2. 限制饱和脂肪和胆固醇

高饱和脂肪和胆固醇的摄入与心血管疾病的风险增加相关,而糖尿病患者本身就有较高的心血管风险。因此,他们应该限制红肉、全脂奶制品、黄油等高脂肪食物的摄入。

3. 控制糖分摄入

这可能是最显而易见的限制之一,但仍值得强调。糖尿病患者必须极其小心地控制糖分摄入。避免食用糖果、糖饮料、甜点和加糖饮料,因为它们会迅速提高血糖水平。

总之,糖尿病患者需要密切关注饮食,以帮助控制血糖水平。限制碳水化合物摄入、饱和脂肪和胆固醇摄入,以及控制糖分摄入是非常关键的。同时,定期咨询医生和注册营养师,制定适合自己的饮食计划,是更好管理糖尿病的方法。通过合理的饮食和生活方式改变,糖尿病患者可以更好地掌控自己的健康,减少并发症的风险。

滕州市龙泉社区卫生服务中心 李治俊

糖尿病患者多吃一口就有『罪』吗?