



# 直肠癌术后如何护理?

直肠癌手术是治疗直肠癌的重要方式之一,但手术后的恢复和护理同样关键,影响到患者的康复质量和生活质量。下面让我们一起了解有哪些术后护理建议吧。

## 伤口护理

伤口护理是直肠癌术后的首要环节,因为手术伤口是外部细菌侵入体内的一个通道,如果处理不当,容易导致感染、发炎或其他并发症。以下是关于伤口护理的详细介绍。

**1. 保持清洁** (1) 日常洁净:日常生活中要保持伤口不受污染,伤口可以1~2天换药一次,换药用的物品要经过灭菌处理。(2) 浴室注意事项:避免长时间浸泡在浴缸中,这可能使伤口过于湿润,延长愈合时间,甚至导致伤口感染。(3) 保持伤口干燥:每天注意观察伤口,如果伤口敷料潮湿或有渗血、渗液现象,及时到医院进行处理。(4) 避免抓挠:手术后伤口可能会痒,但抓挠易导致伤口开裂或感染。

**2. 注意异常** (1) 观察伤口颜色:健康的伤口应该是粉红色的。如果伤口变成红色、深红或紫色,表示可能有感染或出血。(2) 分泌物观察:一个健康的伤口可能会有少量的清亮或淡黄色分泌物。但如果分泌物变得浑浊、绿色或带有不良气味,可能是感染的迹象。(3)

关注疼痛:轻度的疼痛是正常的,但如果疼痛加重或持续不退,表示伤口可能有问题。(4) 感觉温度:如果伤口周围的皮肤变得异常温热,这可能是感染的迹象。(5) 及时咨询:一旦发现上述任何异常情况,应立即告知医生或专业的医疗人员,以便及时进行处理。

## 饮食调整

**1. 逐步过渡** 手术后的胃肠道可能需要一段时间才能恢复正常功能。因此,饮食调整至关重要,以减轻消化系统的负担并防止并发症的发生。(1) 流质饮食:在手术后的最初几天,建议患者食用流质饮食,如清汤、稀饭和果汁,以减轻胃肠道的压力。(2) 半流质饮食:当消化系统逐渐适应后,可以转向半流质饮食,如糊状食物、鸡蛋羹、米糊等。(3) 普通饮食:在体能允许的情况下,逐渐添加稳定的食物,如鸡胸肉、瘦肉、煮熟的蔬菜等,恢复正常饮食。

**2. 避免刺激性食物** 手术后的消化系统可能会对某些食物产生敏感,因此建议避免摄取可能刺激肠胃的食物。(1) 辛辣食物:如红辣椒、花椒、胡椒等都可能

导致胃部不适或疼痛。(2) 咖啡和茶:这些饮料中的咖啡因可能会刺激胃肠道。(3) 酒精:酒精会刺激胃黏膜,增加并发症的风险。

**3. 多吃高纤维食物** 高纤维食物可以增加大便的体积,帮助保持肠道健康,预防便秘,尤其是在手术后。(1) 燕麦:是高纤维的优质来源,可以做成燕麦粥或其他食物搭配食用。(2) 蔬菜:如菠菜、西兰花、胡萝卜等都富含纤维。(3) 水果:如香蕉、苹果、梨等,不仅富含纤维,还提供了大量必要的维生素和矿物质。

**4. 避免便秘** 便秘不仅令人不适,对于直肠癌术后患者,它还可能导致伤口压力增加和恢复过程中的并发症。为此,采取适当的方法预防和管理便秘是非常重要的。(1) 喝足够的水:当体内水分不足时,大便可能变得干燥和坚硬,从而引起便秘。(2) 规律饮水:为确保充足的水分摄入,尝试每小时喝一杯水。这不仅可以预防便秘,还有助于身体的整体健康。(3) 观察尿液:尿液的颜色是判断水分摄入是否足够的好方法。若尿液呈淡黄色,通常表示水分

摄入充足;如尿液颜色偏深,可能需要增加水分摄入。

**5. 适量运动** 运动是刺激肠胃蠕动、预防便秘的有效方法,即使是轻度的身体活动,如步行,也可以对肠胃产生积极的影响。(1) 规律步行:尽量确保每天进行规律的步行,即使只是在家附近散步10~15分钟。(2) 轻度拉伸:做些轻度的拉伸运动,如腹部和大腿拉伸,可以促进肠道蠕动。(3) 避免长时间坐着:久坐可能导致肠胃活动减缓,可每隔一段时间起身走动或拉伸。

直肠癌的治疗并不只是手术本身,术后护理同样至关重要。通过正确的伤口管理、合理的饮食等护理措施,患者的恢复过程可以变得更加顺利。在这过程中,患者要积极配合医生和医疗团队的建议,同时也要学会自我管理和观察身体的变化。

崇左市天等县人民医院 赵青桂

## CT 肺癌筛查在早期诊断中的作用

肺癌作为全球范围内最常见的致死性肿瘤之一,其高发病率和死亡率一直是医学领域的重大挑战。随着科技的不断进步,肺癌筛查成为关注的焦点,CT的应用引起了广泛关注。这一技术的出现为肺癌早期诊断提供了全新的途径,它具备更高的敏感性和更详细的解剖学信息,有望在肺癌治疗中扮演关键角色。本文通过对肺癌筛查的科学解读,为公众提供更全面的健康信息,促使更多人意识到早期筛查对于肺癌防治的积极作用,从而共同努力降低肺癌的发病率,提高患者的生存质量。

### 肺癌的基本概念

肺癌是一种源于肺部组织的恶性肿瘤,通常起源于支气管和肺泡等呼吸系统的细胞;这种癌症形成于肺部组织内,而肺是人体呼吸系统的核心器官,负责吸入氧气并排出二氧化碳。肺癌是世界范围内最常见的癌症之一,其发病率和死亡率持续居高不下,对人类健康构成严重威胁。

肺癌的发展通常与长期吸烟、二手烟暴露、空气污染以及一些遗传和环境因素密切相关。肺癌的症状在早期通常较为隐匿,因此许多患者在癌症已进展到晚后期时才出现症状,如咳嗽、咳痰、呼吸急促和胸痛等,这也是肺癌治疗面临的挑战之一,因为早期诊断和干预对提高患者的生存率至关重要。

### CT 肺癌筛查是什么?

CT指的是计算机断层扫描,它使用X光和计算机技术来创建身体部位的详细图像。在肺癌筛查中,我们使用的是低剂量CT(LDCT),

这种扫描方式能更有效地检测肺部的细微异常,使医生能在早期发现肺癌,提高治疗的成功率。因为肺癌在早期诊断时有更高的治疗成功率,当肺癌被发现在局限范围内,尚未扩散到周围组织或淋巴结时,治疗的成功率明显提高。早期肺癌通常可以通过手术切除或其他局部治疗手段进行干预,而不需要过于侵入性的治疗,这有助于最大程度地保留肺部功能和提高生活质量。

### LDCT的工作原理是什么?

这种扫描使用了一系列的X光,每一个X光都从不同的角度穿透了身体,然后被一个探测器接收,接着由计算机分析这些数据并生成一个三维的肺部图像。这样,医生就可以从各个角度和层面观察肺部的状况,发现潜在的肿瘤。虽然LDCT肺癌筛查有其独特的优点,但这种筛查是推荐给高风险群体的,比如长期吸烟者、有肺癌家族史的人等;LDCT的辐射剂量虽然较小,但过度的筛查也可能带来一

定的风险。

### CT 肺癌筛查

#### 对肺癌早期诊断的准确性如何?

低剂量CT筛查的准确性要优于传统的胸部X射线,使用低剂量CT进行肺癌筛查可以减少20%的肺癌死亡率。但我们也需要明白,虽然低剂量CT筛查有其优势,但并非完美无缺,例如它可能引发一些“假阳性”结果,这意味着筛查结果可能显示有肺癌,但进一步的检查可能证明是误报,这就会带来不必要的心理压力和进一步的检查。此外,还存在“过度诊断”的问题,这意味着可能发现并诊断出一些并不会对患者健康产生实质影响的小肺结节。

因此在决定是否进行肺癌筛查时,医生会考虑到多种因素,包括患者的年龄、吸烟史、健康状况,以及他们对潜在风险和益处的理解和接受程度,一般建议在55岁至80岁的重度吸烟者应进行年度低剂量CT肺癌筛查。

尽管存在一些潜在的风险,但CT肺癌筛查仍是一种非常重要的工具,能在肺癌发展的早期阶段进行有效的检测,从而提高治疗的成功率。如果你属于高风险人群,建议定期进行肺癌筛查,当然最重要的是,我们需要通过健康的生活方式,尤其是戒烟,来降低肺癌的风险。

总之,CT肺癌筛查是一种有力的工具,能够提高肺癌的早期诊断率,从而增加治疗成功的机会,但就像任何医学干预措施一样,我们在应用时需要充分考虑其优势与局限性,并根据患者的具体情况做出最佳的决策。在未来,随着医学技术的进步,我们期待有更多的创新方法,比如更精准的影像技术,或者结合生物标志物的肺癌早期筛查方法,来进一步提高肺癌的早期诊断准确性。无论如何,我们都会秉持最优先的原则:做好预防,提高早期诊断率,以最大程度地改善肺癌患者的生活质量和预期寿命。

南宁市第二人民医院 苏桓