

# 炎炎夏日， PICC 导管该如何护理？

为了减少肿瘤等疾病患者在治疗期间反复穿刺血管的痛苦，专科护士通常会从患者手肘部、上臂或下肢血管进行穿刺，将一根细长柔软的导管送入靠近心脏的大血管内。导管外部连接着一个像“小水龙头”一样的接头，用于连接输液器，从而顺利输注刺激性较强的化疗药物、高浓度营养液以及频繁使用的消炎药等，这一穿刺技术简称 PICC。PICC 导管可留置一年之久，是许多患者治疗期间的重要“生命线”。



住院期间，医护人员会每天查看患者的 PICC，并承担导管护理工作，保障导管安全留置。但大多数患者在治疗间歇期是居家生活，因此，PICC 的居家护理尤为重要。特别是在炎热夏季，气温高、出汗多、洗澡频繁，水汽和汗液容易积聚在 PICC 贴膜下，导致局部皮肤细菌增多，从而引发皮肤发红、肿痛、瘙痒、湿疹、水泡甚至流水化脓等问题。很多患者会出现“穿刺点像针扎一样痛，碰都不敢碰”“贴膜刚换两天，一出汗就卷边”“贴膜下面起了很多红疹，痒得受不了”等情况，这些都是夏季常见的 PICC 相关并发症。

一旦出现局部甚至全身并发症，患者可能需要频繁往返医院换药处理；如果发生导管脱出、感染或血栓等问题，还可能需住院治疗，增加时间和费用负担，严重时甚至只能拔除导管，影响后续治疗。因此，掌握正确的居家护理方法，不仅能保证 PICC 导管正常使用，也能有效减少并发症发生。以下是 PICC 导管的居家护理要点：

**1. 淋浴** 带有 PICC 导管的患者可以正常淋浴，但禁止盆浴和泡澡。淋浴前，可使用保鲜膜或专用防水保护用品，将 PICC 贴膜及上下约 10 厘米范围严密包裹。也可以在贴膜与外层保护套之间垫一条薄毛巾，形成类似“三明治”的结构，防水效果更好。淋

浴时，尽量将置管侧手臂抬高或向旁侧举起，避免水流长时间直接冲击贴膜部位，洗澡时间最好控制在 10 分钟以内。淋浴结束后，应及时取下防护用品，避免贴膜长时间潮湿。

**2. 饮食** 夏季天气炎热，人体出汗较多，如果饮水不足，容易导致身体脱水、血液黏稠。而 PICC 置管本身也是静脉血栓形成的危险因素之一。因此，建议每天保证充足饮水，饮水量保持在 2000 毫升以上，有助于降低血液黏稠度，减少血栓风险。同时，应注意补充足够的维生素和膳食纤维，保持大便通畅，避免因剧烈咳嗽或用力排便导致导管回血，进而引起导管堵塞。

**3. 穿着** 尽量选择袖口宽松、透气性好的衣物，避免穿袖子过紧的上衣。宽松的棉质衣服有利于局部透气、吸汗，可减少贴膜下湿疹和痒子的发生。穿衣时，应先穿置管侧手臂，再穿另一侧；脱衣时则相反，先脱未置管侧，再脱置管侧，以减少对导管的牵拉。

**4. 运动** PICC 置管后，可根据自身身体状况适当进行日常活动，如个人生活护理、做饭、简单家务、散步、慢跑等，一般都可以正常进行。但应避免剧烈运动，如羽毛球、游泳等。置管侧手臂不要提超过 3 公斤的重物，

也不要背背包、长时间抱孩子，避免进行引体向上、举哑铃等需要手臂用力的运动。

**5. 检查** 对于居家带管患者来说，每日检查导管的状况非常重要，可以及时发现异常并尽早处理。由于夏季天气炎热，患者不必一定等满 7 天再去医院护理，可根据个人出汗情况和活动量，将维护时间调整为 4~7 天。

**1) 红、肿、热、痛：**观察穿刺点周围皮肤是否有发红、瘙痒、水泡、湿疹；置管侧手臂是否肿胀，手掌是否有发胀感；穿刺部位是否发热；体温是否超过 38℃，是否伴有乏力、发抖、怕冷等症状；穿刺点及手臂是否出现压痛或牵拉样疼痛。

**2) 导管是否异常：**注意导管外露长度是否发生变化，是否比之前变长或缩短；导管内是否出现回血；导管壁是否持续有小水珠或漏水；导管是否打折、扭曲或断裂；贴膜下是否有出血、水雾或大量积汗。

如果发现以上异常情况，切勿自行撕开贴膜处理，也不要把脱出的导管重新塞回血管内，应立即用干净布料按压穿刺点，或用胶带固定外露导管，防止导管进一步滑动，并尽快联系医院或专业护理人员进行处理。

湘潭市第一人民医院  
副主任护师 刘克勤

## 睡得越晚、睡得越少， 肥胖风险越高

近日，中国睡眠研究会发布了《2026 中国睡眠健康研究白皮书》，基于全国 25 万居民的睡眠监测数据显示：睡得越少、睡得越晚，肥胖风险越高，尤以中年人最为突出。这份覆盖了全国 31 个省（自治区、直辖市）的白皮书显示，睡眠不足 5 小时的人群中，中年人肥胖占比高达 46.2%，远超年轻人和老年人；而入睡时间越晚，肥胖风险也随之攀升——凌晨 2 点后入睡的人群，肥胖率明显高于 23 点前入睡者，且睡眠越不规律，体重超标的概率越大。

很多人疑惑，睡觉和体重有啥关系？湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹解释称，熬夜、睡不够其实是在“主动催胖”，核心原因有 3 点：

**1. 激素乱了套，越熬越想吃** 睡眠不足会让身体里抑制食欲的激素减少，促进食欲的激素增多，大脑会一直收到“饿”的信号，尤其偏爱高糖、高油、高热量的食物，如炸鸡、奶茶、蛋糕，不知不觉就吃多了。

**2. 代谢降了速，脂肪囤得快** 夜间是身体修复、脂肪代谢的关键时期，熬夜会直接降低基础代谢率，就像身体的发动机慢了，摄入的热量消耗不掉，多余的能量就会直接转化为脂肪，尤其容易囤在腹部，形成大肚腩，还会增加高血压、糖尿病的风险。

**3. 胰岛素不敏感，糖分变脂肪** 长期熬夜、睡眠不足，身体对胰岛素的敏感性会下降，血液里的糖分难以转化为能量，只能堆积在体内，慢慢变成脂肪，不仅会发胖，还会增加糖尿病的患病风险。

陈金虹提醒，上班族、创业者、媒体人、医护人员、互联网从业者等人群，由于压力大，经常熬夜，长期睡眠不足，是肥胖的高发人群，需格外注意。其实，不用刻意节食，也不用高强度运动，只要睡对觉，就能稳住体重：

**1. 保证基础时长：**成年人每天尽量睡够 7~9 小时，不低于 6 小时，别长期透支睡眠；

**2. 卡死入睡时间：**尽量在晚上 11 点前上床，别拖到零点后，越晚入睡，肥胖风险越高；

**3. 午睡讲究方法：**午睡时长控制在 30~60 分钟，且在下午 3 点前结束，避免影响夜间睡眠；

**4. 保持规律作息：**每天固定时间睡觉、固定时间起床，周末尽量不睡懒觉，睡眠越规律，体重越稳定；

**5. 配合适度运动：**每周坚持 150 分钟中等强度运动，如快走、慢跑、广场舞等，每天 30 分钟，至少坚持 5 天，规律运动能有效改善睡眠，控制体重。

通讯员 郭君

## 肝脏里的“水泡”严不严重？

很多人体检发现肝囊肿后会担心是不是肿瘤，会不会癌变，甚至盲目寻求治疗。其实，肝囊肿是临床上最常见的肝脏良性病变之一，其本质是肝脏内包裹液体的水泡，绝大多数情况下不会癌变，无需过度恐慌。

90% 的肝囊肿属于单纯性囊肿，主要由先天发育异常或后天轻微炎症等因素形成，内部为清亮透明的液体，外覆一层薄膜，这类囊肿通常生长缓慢甚至不生长，直径多在 1~5 厘米之间，无任何不适

症状，既不损伤肝功能，也不会癌变，通常只需每半年至一年复查一次超声，监测其大小变化即可，无需特殊治疗。

约有 5% 的肝囊肿因体积过大（超过 5 厘米）或位置特殊，压迫周围的胃、肠道或膈肌，可引发餐后饱胀、恶心、右上腹隐痛等压迫症状。若囊肿发生破裂、出血或感染，还可引发剧烈腹痛、发热，甚至休克，需紧急就医处理。另外，寄生虫性囊肿、多囊肝等特殊类型需重点关注，其中，多囊肝是遗传

性疾病，肝脏会布满大小不一的囊肿，随着囊肿增多增大，可能逐渐损伤肝功能，严重时导致肝功能衰竭，最终需肝移植治疗。

肝囊肿的治疗遵循“无症状不干预”原则，直径 > 5 厘米且有明显症状者，可进行超声引导下穿刺抽液并注射酒精硬化囊壁，复发率约 30%~50%；反复复发或复杂囊肿，可选择腹腔镜微创手术，创伤小、恢复快。

湖南中医药大学第一附属医院  
肝胆胰脾外科 陈青山