

乳腺癌术后的护理与康复

宿州市第一人民医院手术室 宋凯丽

乳腺癌，简称乳癌，是女性常见的恶性肿瘤，发自乳腺上皮细胞的增殖失控。乳腺癌手术是治疗的重要一步，但很多人以为，手术后就“万事大吉”了。其实，术后康复的路程才刚刚开始。乳腺癌术后护理和康复，特别是手术室护理的延伸关怀，是帮助患者恢复健康、提升生活质量的重要环节。今天就来聊聊乳腺癌术后护理与康复的关键内容，让大家都能够听得明白。

2. 心情需要“疗愈”，心理护理很重要

1. 手术后，身体需要时间“缓过来”
乳腺癌手术，不管是部分切除还是全乳切除，都会给身体带来较大的创伤。术后恢复的第一步，就是让身体缓过来。手术创口是身体的“警报区域”，它需要时间愈合，期间可能会出现疼痛、肿胀甚至麻木等症状。这个时候，医生会建议患者注意休息，避免用力过度，尤其是手术侧的手臂，不能提重物，

也不要频繁用力伸展。但“休息”不等于完全不动，适当的活动能促进血液循环，减少术后并发症，比如静脉血栓。刚开始，可以做一些轻柔的活动，比如在床上活动手指和手腕。等身体稍微恢复后，再慢慢尝试更大的动作，比如抬手、肩膀转动等。这里最关键的就是循序渐进，别着急。

3. 科学康复训练，让身体慢慢恢复

术后，很多患者会面临手臂活动受限的问题，比如抬不高、伸不直。这些都是正常的恢复过程，但如果不如以锻炼，可能会发展成更严重的“肩关节僵硬”或“淋巴水肿”。为了避免这些问题，术后康复训练必不可少。刚开始可以请康复治疗师指导，做一些简单的肩关节和手臂活动。比如，在墙上画圈或者用手指“爬墙”这种简单的练习，就能帮助恢复肩关节的灵活性。而随着恢复情况好转，可以逐渐增加动作的难度。对于淋巴水肿的问题，医生可能会推荐穿戴弹力套袖，或者进行淋巴引流

按摩，这些都有助于改善肿胀情况。

4. 饮食是恢复的“好帮手”

乳腺癌术后，身体需要足够的营养来修复手术创口、增强免疫力。这时候，饮食的选择一定要讲究均衡和清淡，而不是一味地多吃大鱼大肉。高蛋白的食物对组织修复非常有帮助，比如鱼、瘦肉、鸡蛋以及豆制品，这些都是不错的选择。同时，新鲜的蔬菜和水果也非常重要，它们富含维生素和抗氧化物质，有助于增强免疫功能，加快身体的恢复。在选择蔬菜和水果时，尽量多样化，比如深绿色的叶菜和橙黄色的水果，这样能补充不同种类的营养。避免摄入过于油腻或辛辣的食物，因为这些食物会增加肠胃负担，不利于身体的吸收和消化。在术后恢复期，不妨将饮食调整为少量多餐的方式，保证营养的持续供应，减少对胃肠的刺激。

5. 关注长期健康，定期复查很重要

乳腺癌术后康复不仅仅是让身体恢复到“看起来健康”的状态，还需要关注长期健康。术后的一段时间里，患者需要定期复查，了解是否有复发的风险。医生可能会安排一些影像检查或者抽血检测肿瘤标志物，这些都是为了尽早发现潜在的问题。长期健康的关键还包括保持健康的生活方式，比如戒烟限酒、控制体重、适度运动等。研究表明，规律的运动可以降低乳腺癌复发的风险，推荐每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，比如快走、游泳等。

6. 手术后的延伸关怀：医护团队和家人是“后盾”

乳腺癌术后康复不是患者一个人的事情，它需要一个完整的支持系统。手术室护理延伸到术后，就是要让患者感受到医护团队的持续关怀。从医生的随访到护士的健康教育，再到康复治疗师的指导，这一切都帮助患者逐步走出术后的“迷茫期”。家人的陪伴和理解也非常重要。手术后，有些患者可能会变得情绪化，或者容易疲惫，这需要家人多些耐心和包容。家人还可以帮助患者一起制定康复计划，比如一起做饭、陪同散步、鼓励参加社交活动等。

总而言之，乳腺癌手术虽然是一个不小的挑战，但它也可以是一个新的开始。通过科学的术后护理、康复训练和心理支持，患者可以逐步恢复健康，甚至过上比以前更有意义的生活。术后康复不是一蹴而就的事情，而是一个需要耐心、毅力和支持的过程。希望每一位乳腺癌患者都能感受到手术室护理延伸关怀的温暖，带着希望和力量，一步步走向更好的自己。

脑梗死后遗症的表现及家庭护理

安徽医科大学附属宿州医院神经内科 王爱芝

脑梗死是指脑局部供血障碍导致的脑组织缺血、缺氧引起的脑组织坏死、软化，从而产生相应脑功能缺损症状的综合征，又称缺血性脑卒中。脑梗死后的后遗症会让患者在生活中感到很多不便。很多人对于脑梗死后的后遗症认识不深，往往忽视了早期的治疗与护理。但其实，脑梗死后的康复过程非常重要，科学地进行护理，患者能够恢复得更好。因此，今天就来聊聊脑梗死后的常见后遗症和家庭护理的注意事项。

1. 脑梗死后的常见后遗症

肢体功能障碍

脑梗死最常见的后遗症之一就是肢体功能障碍，表现为一侧肢体的麻木、无力，甚至完全丧失运动能力。患者常常会有偏瘫现象，也就是一侧手脚无法活动，甚至出现行动不便、站立困难的情况。这种情况会影响到患者的日常生活，需要特别注意进行康复训练，帮助患者逐渐恢复一定的活动能力。

语言障碍

脑梗死有时会影响到控制语言表达和理解的脑区域，导致患者出现言语不清、语言障碍等问题，表现为说话困难，甚至完全失语，给患者的沟通带来了很大的困扰。患者及家属要给予更多耐心，帮助患者更好地表达和理解。

认知障碍

有些脑梗死患者会出现记忆力下

降、思维迟钝、判断能力差等认知障碍问题。患者可能会出现记不住事情、理解能力减弱、做决策困难的情况。认知障碍的治疗也需要时间和耐心，保持良好的心理状态，鼓励患者多进行思维训练。

情绪波动

脑梗死后，患者常常会出现情绪不稳定、焦虑、抑郁等心理问题。这是因为脑梗死影响了大脑的情感调节区域，导致患者的情绪变化无常。患者可能会感到沮丧、孤独，甚至有自暴自弃的情绪。

吞咽困难

由于脑梗死可能会影响到控制吞咽的肌肉和神经，部分患者会出现吞咽困难的症状。这使得患者在进食时容易呛咳、呕吐，甚至导致营养不良。吞咽困难需要进行专门的吞咽训练，并且患者的饮食应选择易于咀嚼和吞咽的食物。意识不清或吞咽困难者，可采用鼻饲流质饮食，以保证营养。家属要细心观察，防止发生误吸等危险。

2. 脑梗死患者的家庭护理要点

脑梗死的康复过程中，家庭护理起到了至关重要的作用。通过细心的护理，患者的身体和心理都能得到更好的恢复。下面，我们来看看在家庭护理中需要特别注意的几点事项。

积极配合康复训练

脑梗死后，肢体功能和语言功能

的恢复离不开康复训练。家属应鼓励患者进行适度的物理治疗和语言训练，帮助患者恢复体力、协调性和言语能力。康复训练不仅依赖专业的医生，家庭成员的支持也非常重要。日常生活中，应帮助患者做手指操、肢体伸展等简单的动作，逐渐改善患者的肢体功能。

创造良好的生活环境

为了帮助患者更好地恢复，家属应为患者提供一个安全、安静、舒适的居住环境。保持室内空气流通，避免环境过于嘈杂，减少不必要的干扰。为了避免患者因肢体不灵活而发生跌倒等意外事故，家中应清除障碍物，保持通道畅通，必要时可以在卧室、浴室等地加装扶手，增加安全性。

关注患者的饮食

患者应选择易于消化吸收的食物，避免油膩、辛辣、生冷的食物。尤其是那些有吞咽困难的患者，应选择软食或流食或者切成小块的食物，必要时可采用鼻饲流质饮食，避免误吸，并要确保食物温度适宜，以免引起不适。

应合理控制患者的盐分、脂肪和糖分摄入，保持健康的饮食结构，控制血压和血糖，避免复发。家属要帮助患者制定合适的饮食计划，保证营养均衡。

保持情绪稳定

脑梗死患者常常因为身体功能的障碍而感到沮丧、焦虑，家属应给予患

者更多的理解和关怀。多与患者沟通，鼓励他们表达情感，帮助他们树立康复的信心。家属要避免对患者过于严苛，要耐心、宽容，创造一个温馨的家庭氛围，必要时可以寻求心理医生的帮助，帮助患者调整心态，避免抑郁症等情绪问题的发生。

定期复查，合理用药

脑梗死患者需要定期进行复查，了解病情的发展和康复的进度。家属要帮助患者按时服药，遵医嘱调整药物，避免漏服或自行停药。定期的检查可以帮助及时发现潜在的并发症，减少复发的风险。

注意休息与锻炼的平衡

休息对于脑梗死患者的恢复非常重要，过度劳累会影响康复进程，因此，家属应提醒患者避免长时间劳累，保持充足的休息。但与此同时，适量的锻炼也同样重要。家属可以根据医生的建议，帮助患者进行轻度的锻炼，如散步、肢体活动等，以促进血液循环和肌肉功能的恢复。

总而言之，脑梗死的后遗症给患者带来了很大的生活困扰，但只要及时治疗，并进行科学的家庭护理，患者完全可以通过康复训练和良好的生活环境恢复生活质量。家属的耐心、关爱和细心护理，对患者的康复至关重要。希望每一位脑梗死患者都能在家人的陪伴和支持下，战胜病魔，恢复健康的生活。

中医教你如何养胃

安徽省中医药大学第一附属医院 许丽霞

中医将包括胃肠道等重要器官在内的整个消化系统称为“脾胃”。中医认为，脾胃是“后天之本”，非常重视脾胃的养护。

莫让情绪伤胃

《黄帝内经》上说：“思虑过度，脾气郁结，久则伤正，运化失常”，说明紧张、焦虑等不良情绪会影响脾胃功能，那些边吃饭边思考问题，把商务谈判、工作会议带到饭桌上的做法不可取。另外，细嚼慢咽是养胃的重要原则。

自我按摩改善胃功能

中医认为，适当的自我按摩可改善胃功能。如每天早晚两次自我推拿按摩胃脘部（两手相叠，于上腹部按顺、逆时针方向，分别按摩各30~50次），能提高胃肠动力和免疫功能。晚上睡觉之前，洗脚之后按摩足三里穴，也有显著的养胃功效。

适当运动健胃

中医认为，适当的运动有养胃健脾之功。最简单的养胃运动发生在我们的嘴巴里，每天早晨用舌头搅动出津液并吞下去，有生津和胃的功效。

此外，人体五脏六腑在脚上都有相应的穴位，从经络看，胃经是经过脚的第二趾和第三趾之间，经常活动脚趾可以起到健脾养胃的作用。活动脚趾时可采取站位或坐位，双脚放平，紧贴地面，与肩同宽，脚趾连续做抓地—放松的动作60~90次，对脚部经络形成松紧交替刺激。做此动作时可赤脚或穿柔软的平底鞋，每日可重复多次。

汤等放温了再喝

寒冷季节，人们习惯于喝滚烫的热饮，包括热汤、热茶。殊不知这些热汤随着消化道一路流到胃里，会引起消化道和胃黏膜的损伤，为胃溃疡和慢性胃炎提供了可乘之机。

粥是养胃佳品

稀软温热的属于养胃佳品。如果可能，每天喝一次粥是最实惠简单的养胃妙招。针对不同的人群和不同的体质，可以在白粥中加入一些药材。如体质偏热者可用蒲公英、夏枯草煲粥；体质偏凉者可适当加党参、黄芪等。

早餐吃牛奶燕麦粥，可以养胃和脾；晚餐吃小米粥，暖胃安神；玉米粥、南瓜大米粥等杂粮粥，可以清肠胃；牛肉粥补中益气，滋阴养胃；羊肉粥益气补虚，稳中暖下，壮胃健脾。

调理脾胃的中医药膳

若平素脾胃虚寒的人，或寒证的胃痛、腹痛、泄泻等，应多食性味辛热的食物，如猪肚、鱼肉、羊肉、桂圆、大枣等，加用葱、姜、韭、蒜、胡椒等调料。

若脾胃虚弱的人，宜食用红枣、山药、扁豆、芡实、莲子、茯苓、羊肉等。

若胃热素盛的人，宜食用梨、藕、甘蔗、蜂蜜、荸荠、马齿苋等。

若气机阻滞的人，宜多食萝卜、佛手、金桔、山楂、香橼、桃仁、莲藕等。

若胃阴不足的人，宜多食蛋类、白扁豆、山药、百合、薏苡仁、枸杞等。

可选用的食疗方如下：

山药百合大枣粥

【原料】山药90g，百合40g，大枣15

枚，薏苡仁30g，大米100g

【制作方法】将上述食材洗净放入锅中，加水煮烂，放入冰糖，继续煮至成粥。

【功效】山药具有补脾和胃之功，百合清热润燥，大枣、薏苡仁健脾和胃，诸物合用具滋阴养胃、清热润燥的功效。本方特别适用于胃阴不足者，常表现为胃脘隐痛、饥不欲食、口干咽燥、形体消瘦的人。

【注意事项】每日分两次服用

桂圆糯米粥

【原料】粳米100g，桂圆肉15g

【制作方法】将粳米洗净加水1000ml先用旺火煮开，再转用温火熬煮，待粥半熟时加入桂圆肉，搅匀，继续煮至成粥。

【功效】补中益气，健脾养胃，补心安神

【注意事项】每日分两次服用

金桔山药米粥

【原料】金桔100g，鲜山药100g，栗米50g，白糖15g

【制作方法】将金桔洗净，山药去皮洗净切片，与淘洗干净的栗米一同入锅中，加适量水，先用旺火煮开，再转用温火熬煮，待粥熟时加白糖，搅匀即可

【功效】补中益气，健脾养胃，助消化

【注意事项】每日分两次服用

金桔山药米粥

【原料】金桔100g，鲜山药100g，栗米50g，白糖15g

【制作方法】将金桔洗净，山药去皮洗净切片，与淘洗干净的栗米一同入锅中，加适量水，先用旺火煮开，再转用温火熬煮，待粥熟时加白糖，搅匀即可

【功效】清热、消暑、疏肝明目、消食化气

【注意事项】每日分两次服用

山药百合大枣粥

【原料】山药90g，百合40g，大枣15

莲子山药薏米粥

【原料】莲子、粳米各50g，淮山药、薏米、白糖各30g

【制作方法】将莲子去芯，粳米洗净一同入锅中，加适量水，先用旺火煮开，再转用温火熬煮，待粥熟时加入白糖搅匀，稍煮片刻即可

【功效】健脾益气，补中养胃，助消化

【注意事项】每日分两次服用

大枣赤豆莲藕粥

【原料】莲藕90g，红豆40g，大枣20枚，糯米50g，冰糖适量

【制作方法】将莲藕洗净切片，红豆、大枣、糯米洗净切片，莲子去芯，粳米洗净一同入锅中，加适量水，先用旺火煮开，再转用温火熬煮，待粥熟时加入白糖搅匀，稍煮片刻即可

【功效】健脾益气，补中养胃，助消化

【注意事项】每日分两次服用

菊花饮

【原料】干菊花、干金银花、干山楂、蜂蜜各10g

【制作方法】准备好三种材料，清洗干净。将3种材料放进煲里加入适量水，先浸泡15分钟，大火将水煮沸，转为小火，继续煮30分钟，煮好后滤出茶水，弃渣，冷却后调入蜂蜜即可。

【功效】清热、消暑、疏肝明目、消食化气

【注意事项】每日分两次服用

山楂蜂蜜茶

【原料】山楂90g，蜂蜜15g

【制作方法】将山楂洗净，去核，与蜂蜜一同入锅中，加适量水，先用旺火煮开，再转用温火熬煮，待粥熟时加入蜂蜜搅匀，稍煮片刻即可

【功效】健脾益气，补中养胃，助消化