

## 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,让大家都能听得明白。

### 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。

### 2. 心情需要“疗愈”,心理护理很重要

乳腺癌手术后,很多患者会感到焦虑甚至抑郁。这种心情很正常,因为手术带来的不仅是身体上的变化,还有心理上的冲击。特别是对于全乳切除的患者,外形的改变可能会让她们感到自卑、不安,甚至质疑自己的女性身份。这个时候,家人和医护人员心理支持特别重要。对于患者来说,承认自己的情绪,愿意和身边的人沟通,是迈向心

理康复的第一步。很多医院还会提供心理咨询服务,帮助患者逐步接受身体的变化、重建自信。如果条件允许,参加乳腺癌患者支持小组,和有类似经历的人交流,也是一种不错的选择。

### 3. 科学康复训练,让身体慢慢恢复

手术后,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,但如果不加以锻炼,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。

## 放疗期间的皮肤护理

淮北矿工总医院肿瘤放疗一病区 王莉

在肿瘤科的放疗病房里,每一台

机器的运转都承载着患者对康复的希望,但你知道吗?放疗也是一把双刃剑,在消灭肿瘤细胞的同时,也不可避免地会对患者身体的正常组织造成一定损伤。近期,就有一位姓赵的阿姨,因乳腺癌术后复发而接受放疗,在治疗初期,一切都非常顺利。然而,没过多久,其放疗部位的皮肤就开始出现发红、瘙痒,继而蜕皮的情况,这让其焦虑不已,甚至对后期的治疗产生了抵触情绪。这是为什么呢?针对这种情况应该怎么护理呢?为了解决大家的疑问,下面我将凭借丰富的临床经验,为大家深入剖析放疗期间皮肤护理的那些事,助力患者平稳度过放疗期。

### 一、放疗为什么会影响皮肤?

有人认为,放射治疗就像一把精密的“隐形手术刀”,能用高度集中的辐射能量,精准狙击肿瘤区域,把癌细胞的DNA搅得“天翻地覆”,让其没法再肆意增殖。然而,在射线穿透皮肤表层抵达肿瘤目标的同时,也不可避免地对皮肤细胞产生一定副作用。这是因为皮肤是由表皮、真皮和皮下组织构成,且其中的各类细胞代谢都比较活跃,但当放疗射线穿过皮肤时,其中的高能量就可能会直接作用于皮肤细胞中的水分子,使其电离产生自由基,且这些自由基就像到处惹事的“小调皮”,会在细胞里横冲直撞,把蛋白质、脂质、DNA这些重要“成员”搅得混乱不堪,进而对细胞造成损伤。

### 二、放疗过程中患者的皮肤可能会出现哪些变化?

由上述内容可知,放疗是肿瘤治疗的重要手段,但其在精准打击癌细胞的同时,也会损伤周围的“近邻”——皮肤。因此,患者及其家属需要尽量掌握放疗过程中皮肤的变化,并提前做好准备,以便更好地配合治疗与护理。

#### 1、红斑

有些患者可能会发现,在放疗数周内,自己的皮肤就像被太阳“亲吻”了一样,出现类似日晒后的红疹,这便是红斑。这主要是因为射线会对皮肤细胞产生直接损伤,使得皮肤血管扩张、通透性增加,造成其中的炎性物质渗出,进而出现类似日晒后红疹的情况。并且随着放疗疗程推进,射线累积剂量增加,红斑还会逐渐加剧,颜色从浅红变为深红,范围也会逐步扩大。

#### 2、干燥和蜕皮

因为射线干扰了皮肤细胞的正常代谢,阻碍了皮肤保湿因子的合成与分泌,破坏了其中的保湿机制,会使得其肌肤变得越来越干燥、粗糙,并伴有脱屑现象,并感觉到皮肤紧绷、有痒痒感,有时还会出现轻微疼痛。

#### 3、色素沉着

因为放疗会影响黑色素细胞的功能,促使黑色素细胞中的酪氨酸酶活性增强,加快黑色素合成,容易使得患者出现色素沉着的情况。对于这种情况,患者不必过度焦虑,在放疗结束后,随着皮肤细胞的自我修复和新陈代谢,其会逐渐淡化,但所需时间可能会因人而异。

#### 4、湿性脱皮

在严重情况下,患者的皮肤还

会出现湿性脱皮的现象,即皮肤表层与深层分离。这是因为射线致使皮肤基底层细胞受损严重,使得皮肤的表皮与真皮之间连接结构被破坏,导致两层分离,形成水泡。而水泡壁薄易破,流出的渗出液富含蛋白质等营养物质,能为细菌滋生提供温床,诱发感染,进而极大增加了皮肤护理的难度。

### 三、放疗过程中的患者皮肤问题怎么护理?

为了更好地守护抗癌战场中的“前沿阵地”,使其能更好地承受射线冲击,家属或者护理人员需要精心护理皮肤。因此,下面这些放疗皮肤护理攻略,你一定要认真读。

#### 1.温和清洁,轻柔呵护

因为放疗期间,我们的皮肤比较脆弱,所以,在清洁时一定要用温和和无刺激的清洁产品,如清水,且清洗时动作也要轻柔,千万不要用力摩擦放疗区域,在洗完后,要先用柔软的毛巾轻轻拍干,以最大程度保护皮肤屏障的完整性。

#### 2.选择衣料,舒适优先

衣物的选择是皮肤呵护的重要环节,其中纯棉材质的衣物具有良好的透气性和吸湿性,能让皮肤时刻保持干爽,降低因潮湿引发感染的风险。同时,其柔软质地也可减少与皮肤的摩擦,给皮肤创造舒适的恢复环境。所以,其是患者的最佳选择。与之相比,化纤衣物粗糙且不透气,易产生静电,进而增加皮肤摩擦,所以,放疗患者应坚决远离。

#### 3.防晒隔热,双管齐下

在放疗期间,患者外出时,一定要做好防晒措施,穿长袖衬衫、戴上遮阳帽,并配合使用防晒霜、撑起遮阳伞,以全方位阻挡紫外线。同时,在家中也要警惕温度的“小陷阱”,不要用热水袋、热毛巾等物品热敷放疗部位,以防止皮肤血管扩张,加重炎症。

#### 4.保护剂助力,屏障稳固

在放疗开始前,医生一般会根据患者情况给其推荐合适的保护剂,如医用保湿霜、凝胶等。利用这些保护剂,患者可以在自己的皮肤表面竖起一层保护膜,以减少射线对皮肤的直接伤害,保持皮肤水分,缓解干燥、瘙痒等症状。故而,患者需要按照医嘱,在放疗前后正确涂抹保护剂,以确保皮肤得到有效的保护。

#### 5.营养饮食,加速修复

在放疗期间,患者需要多吃富含蛋白质的食物,像瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等,以为皮肤细胞的修复和再生提供充足“原料”。同时,富含维生素C、维生素E和抗氧化物质的新鲜蔬菜和水果也必不可少,其也能减轻放疗对皮肤的氧化损伤,促进愈合。

### 结语

综上所述,放疗期间皮肤护理需要从温和清洁、衣物选择、防晒保暖、保护剂利用、饮食调理等多方面下功夫。所以,希望患者及其家属能重视上述这些建议,做好细致、科学的护理,以帮助患者平稳度过放疗期,减少皮肤不适,重迎健康生活。

## 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。

#### 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。

#### 积极配合康复治疗

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,家属应当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、浴室等地方加装扶手,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,避免油腻、辛辣、生冷的食物。尤其是那些有吞咽困难的患者,应当选择软食、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

## 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

### 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。殊不知这些热汤水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,滋养肠胃;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能,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先用旺火烧开,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

#### 金桔山药粟米粥

【原料】金桔100g,鲜山药100g,粟米50g,白糖15g  
**【制作方法】**将金桔洗净,山药去皮洗净切片,与淘洗干净的粟米一同入锅中,加适量水,先用旺火烧开,再转用温火熬煮,待粥熟时加白糖,搅匀即可

**【功效】**山药具有补脾和胃之功能,金桔疏肝理气,诸物合用具疏肝、健脾、理气的功效。本方特别适用于肝郁气滞者,常表现为胃脘胀满、嗝气频作、胸闷不适的人,常因情绪因素诱发或加重。

**【注意事项】**煮熟后顿服

### 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】**将薏米洗净,山药去皮洗净切片,莲子去芯,粳米洗净一同入锅中,加适量水,先用旺火烧开,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】**煮熟后顿服

#### 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,先用旺火烧开,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】**煮熟后顿服

#### 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】**蜂蜜要在菊花饮冷却后再加入 代茶饮