

白血病不要怕，8 个措施或能延长寿命

▲ 广西玉林市红十字会医院 陈丹宁

老梅被诊断出了白血病，精神状态十分差，认为自己会像电视剧中的女主男主一样没法救了。实际上，患上白血病不需过于害怕，虽然无法恢复如初，但主动的行为干涉确实能够延长生命。

了解白血病类型和亚型

不同类型和亚型的白血病在病因、发展过程和治疗方面存在巨大差异。首先，白血病被分为急性和慢性两大类。急性白血病通常发展迅猛，需要紧急治疗，而慢性白血病则进展较缓慢，治疗策略更加渐进。所以说，这两种亚型的治疗方式也存在明显差异。而主动了解白血病的具体类型和亚型，也能够一定程度上帮助医生制定个性化的治疗计划，以最大程度地提高治疗成功的机会。

制定精确的治疗计划

治疗白血病需要一个精心设计的计划，该计划应考虑患者的年龄、健康状况、白血病类型和亚型等因素。第一阶段为诱导治疗，旨在迅速减少白血病细胞数量，通常采用化疗药物。这个阶段的目标是将白血病进程控制在可接受的水平。第二阶段为保持治疗，一旦诱导治疗成功，患者需要接受维持治疗，以防止白血病复发。这可能需要持续数年。

对于某些患者，特别是高风险患者，骨髓或干细胞移植可能是最佳选择。这个过程需要一位合适的供体，并伴随着高度复杂的准备和康复过程。此外，个体化的治疗计划还可能包括靶向治疗，这些药物专门针对某些白血病类型的特定分子靶标。

监测和控制白血病细胞数量

定期的血液检查是追踪白血病状况的关键。这些检查可以检测白血病细胞的数量，并帮助医生确定治疗的效果。通过控制白血病细胞的数量，可以延长患者的生存期。白血病治疗的目标通常是将白血病细胞减少到不可检测或非常低的水平。这需要坚持治疗计划，并且可能需要调整治疗方案以更好地应对患者的需要。

预防并管理并发症

白血病治疗可能会导致一系列并发症，包括感染、出血和贫血。因此，预防和管理这些并发症至关重要。首先是感染预防，由于治疗可能降低免疫系统功能，患者需要遵循良好的卫生习惯，并避免接触已知感染源；其次为出血预防，白血病可能导致凝血功能障碍，因此患者需要避免受伤、使用柔软的牙刷和定期接受血小板输血。最后贫血可能导致疲劳和无力感，因此患者可能需要红细胞生长因子和输血等治疗。

考虑骨髓移植

对于某些患者，尤其是高危患者，骨髓移植可能是最后的手段，它在一些情况下可以提供长期的白血病控制和生存机会。这个过程包括以下关键步骤：(1) 供体匹配：找到一个合适的供体是关键，通常是亲属或无关人员。匹配度越高，移植的成功机会越大。(2) 准备治疗：患者通常需要接受高剂量的化疗或放射疗法，以清除骨髓中的异常细胞。(3) 移植过程：供体的干细胞会通过输液方式输送到患者体内。这个过程相对复杂，但

可能提供长期的生存机会。

遵循抗白血病药物治疗策略

治疗白血病的药物通常由医生精心挑选，以根据患者的白血病类型和亚型制定个性化的治疗计划。这些药物可以分为几类，包括：(1) 化疗药物：这些药物用于直接杀死或抑制白血病细胞的增殖。化疗通常是白血病治疗的第一线选择。(2) 靶向治疗药物：这些药物专门针对白血病细胞中的特定分子靶标，以更有针对性地抑制白血病的生长。(3) 免疫疗法：某些新型药物可以增强免疫系统来打击白血病细胞。

积极参与临床试验

对于某些患者，参与临床试验可能提供新的治疗选择，有助于改善预后。临床试验旨在评估新药物或治疗方法的有效性和安全性。这些试验通常具有高度监控和指导，确保患者的安全，患者应与医生讨论是否有适合他们的临床试验，并在考虑参与时仔细了解试验的目的、过程和可能的风险与好处。

心理支持与心理健康

最后同样重要的是心理支持。白血病诊断和治疗对患者和家人来说都是巨大的心理压力。患者一来可以寻求专业心理咨询帮助，应对焦虑、抑郁和情绪波动，二来也可以加入白血病患者支持小组，寻求情感支持和分享经验的机会。

综上所述，白血病是一种复杂的疾病，完全康复可能性虽然不大，但通过主动的干预控制，患者依旧能够有明显延长自身寿命。所以，在具体应对中，患者要保持自身的主动性，不可放弃治疗。

阑尾炎微创手术后应如何护理

▲ 山东省东营市第二人民医院 焦学翠

阑尾炎是一种常见的炎症性疾病，微创手术后护理对于患者康复至关重要。以下是一份关于阑尾炎微创手术后护理管理经验干货，一起来了解一下吧。

术后卧位和活动 全麻术后未清醒的患者给予平卧位，头偏向一侧。麻醉清醒、血压平稳后，可遵医嘱改半卧位，以利于呼吸和引流。人工气腹时，腹腔内残留气体较多，短时间内不能吸收，或由于腹膜外刺激，常引起腹部疼痛不适，患者尽早下床活动，能促进机体功能和胃肠功能的恢复，减轻腹胀。

伤口及术后出血护理 每天检查伤口，观察是否有红肿、渗液、发热等感染迹象。术后 2~3 日如果出现体温升高、切口胀痛或跳痛、局部红肿、压痛等症状时应及时告知医生并配合医生进行处理。定期更换干净的敷料，保持伤口清洁和干燥。如有开放伤口，遵循医生指导进行清洁和护理。持续观察患者的生命体征，包括血压和脉搏。如脉搏加快或血压下降，及时通知医生。如果出血不止或伤口不断渗液，采取必要的压迫措施，遵循医生的建议。

疼痛及观察并处理并发症 腹腔镜手术中需灌入 CO₂ 气体以造成气腹，所以术后腹腔内容易有残存的 CO₂ 气体。在水分的作用下，CO₂ 气体转变为碳酸，膈肌在酸性物质的刺激下就产生了肩部反射性疼痛。另外，腹膜后酸化引起的腹膜刺激也可导致上腹部疼痛。疼痛评分 1~3 分，可通过转移注意力的方法缓解疼痛；疼痛 4 分及以上可遵医嘱给予止痛药。遵循正确的剂量和用法，不要过量使用。术后 48 小时后热敷促进血液循环和舒缓肌肉疼痛。术后恢复期间，密切观察生命体征，确保引流管畅通并进行妥善固定，观察其颜色、量、性质；每天无菌操作下更换引流袋，下床活动后引流管不能高于伤口；术后痰多者翻身拍背、痰液雾化排痰。手术后三天内出现阑尾或腹部持续疼痛，应尽快就医，考虑是否存在恶性病变。

饮食和营养 术后 6 小时后可试饮水，逐渐过渡到流质饮食、软食和普通饮食。遵循少食多餐的原则，避免刺激性食物和含粗纤维的食物，减少大便次数和对伤口的刺激。逐渐增加富含纤维的食物，确保摄入足够蛋白质，保持良好的水分摄入。

心理和情绪支持 提供详细的手术和恢复过程的信息，帮助了解和应对术后的情况和可能的反应。鼓励表达自己的情绪和顾虑，提供情绪支持和倾听。提供心理辅导服务，帮助处理术后的情绪和焦虑，以及适应恢复过程中的变化。与患者一起制定康复计划和目标，帮助他们保持积极的心态，并逐步实现康复目标。教授应对技巧和放松方法，帮助患者减轻焦虑和促进心理平衡。鼓励患者寻求专业心理咨询或其他支持服务，以便获得更有针对性的支持和帮助。

微创阑尾炎手术后护理很重要，通过正确的术后护理可促进伤口恢复和康复。患者应注意卧位、活动，定期检查伤口并更换敷料，合理使用镇痛药物来控制疼痛，注意饮食和营养，密切观察生命体征和伤口情况，及早处理并发症，同时给予心理和情绪支持。

烧伤瘢痕治疗，一定要看！

▲ 广西钦州市第二人民医院 易广田 郑泽文

烧伤会对皮肤造成一定的损伤，经过救治后会留下不同程度的伤疤，这也是所有烧伤患者最难接受的后遗症之一，有些部位的瘢痕可通过衣物进行遮盖，有些部位的瘢痕裸露在外面，对患者的心理带来巨大压力。随着医疗水平的不断提升，瘢痕治疗技术也越来越完善，为患者带来“重生”的希望，但关于烧伤瘢痕治疗效果，也与患者的体质有关，下面我们来了解一下有关烧伤瘢痕治疗的相关知识。

烧伤瘢痕的形成

人体的皮肤结构包括皮下组织、真皮、表皮，中间还会有汗腺、毛囊、毛发等皮肤组织以及血管、淋巴等。烧伤后由创位面愈合到疤痕的形成是一个复杂的过程，瘢痕的形成发生在创面修复过程，是创伤修复过度所出现的不良后果。瘢痕的严重程度以及大小，与创面的程度以及愈合时间决定。皮肤表皮的损伤可由表皮基底细胞出现的增生达到修复创面的目的，一般情况下不会出现瘢痕，一旦真皮、皮下组织受到损伤就会形成瘢痕，不仅影响美观，严重的瘢痕一旦侵入至周围正常的皮肤组织，容易导致出现异常增生以及恶变的情况。

烧伤后如何预防瘢痕形成

防止创面感染 烧伤后的感染是引发瘢痕的一大因素，患者在烧伤后发生感染会极大程度上增加瘢痕形成的概率，而且，感染程度越严重，瘢痕形成的面积也就越大。因此患者烧伤后的抗感染治疗十分重要，一旦

出现感染，需尽早治疗，可在一定程度上降低患者烧伤后出现瘢痕的几率，是预防烧伤瘢痕中十分重要的措施。

创面保持清洁和干燥 患者发生烧伤后，立即用凉水冲洗，创伤表面温度下降后，就应保持创伤口的干燥。如果在患者创伤口进入愈合阶段伤口沾水，会增加伤口化脓、感染的风险，延长创口的恢复时间，进而导致瘢痕的形成。创面不净受到污染，也会增加感染的风险，促进瘢痕的形成。

不要用手抓挠伤口 伤口的愈合是一个非常漫长的阶段，在长出新的皮肤组织的过程中，伤口会异常瘙痒，大部分患者会忍不住去抓挠，但这样的做法往往会将要愈合的伤口再次抓伤，延长伤口愈合时间，增加瘢痕出现的风险。所以出现瘙痒不要用手去挠，如果难以忍受，可以轻吹伤口来减轻瘙痒程度。

瘢痕体质不适合整形手术

瘢痕的治疗效果与患者的自身体质有很大关系，在治疗过程中我们常会听到瘢痕体质，那么到底什么是瘢痕体质？瘢痕体质是临床中的特殊体质，这种体质的患者即使在蚊虫叮咬、打耳洞、接种疫苗等微小的创伤，也极易出现瘢痕，并行形成瘢痕疙瘩，不受皮肤损伤的严重程度影响。整形手术的操作过程中，肯定会造成机体的创伤，这种体质接受整形手术，不仅不会达到治疗效果，还会加重患者的瘢痕。因此该类患者不适合进行整形手术。

烧伤疤痕的治疗

目前临床上治疗烧伤疤痕的方式可分为手术以及非手术的方式。手术方式就是通过外科手术方式将瘢痕切掉，再进行修复的过程。

切除缝合术 就是将出现瘢痕的皮肤部位切除后，再将皮肤拉拢后进行缝合处理。这种方式适合小面积瘢痕，因为该方式也会由于处理问题，引起皮肤凹凸不平，所以大型瘢痕不适用该种方式。

植皮术 是对瘢痕部位进行植皮操作，是效果较好的手术治疗方式，虽然费用高昂，但是愈合快、可缩短恢复时间、术后增生情况较轻，被广泛使用。

非手术治疗方法主要包括：

药物治疗 对瘢痕部位涂抹具有治疗效果的药物，达到抑制瘢痕的目的。如硅酮类的乳剂、贴剂等，效果较为理想。

激光治疗 激光治疗是目前热门的治疗方式，通过激光作用刺激瘢痕位置，对增生性瘢痕、扁平向瘢痕的治疗效果十分理想。

压力治疗 利用外界压力来抑制瘢痕的增生，以此达到治疗效果。常用的方法是穿弹力衣，对局部瘢痕形成压力，以达到抑制瘢痕增生的效果。但是这种方式会对皮肤产生强烈的压力，并且是一个漫长的过程，对患者的意志力有一定要求。

总之，烧伤后的瘢痕治疗较为复杂，需要经过专业医生的诊断后制定最有效的治疗方案。烧伤后需要积极配合医生治疗，严格遵守注意事项，最大程度上控制瘢痕。