

肿瘤护理做好四方面

▲ 广西壮族自治区玉林市红十字会医院 黄培莲

注意营养

肿瘤患者在治疗过程中, 身体对营养的需求往往增加, 而由于治疗的副作用, 如食欲不振、恶心、呕吐等, 使得营养摄入变得困难。然而, 良好的营养状态对于肿瘤患者的恢复和治疗效果至关重要。

要想保证营养摄入, 需要做到以下几点。

选择高营养价值的食物 鸡肉、鱼肉、蛋、牛奶、豆制品等都是优质蛋白质的来源。同时, 新鲜的蔬菜和水果可以提供丰富的维生素和矿物质, 帮助增强免疫力。

多次少量饮食 由于食欲不振, 患者可能难以一次性摄入大量食物。因此, 可以选择每天吃 5~6 餐, 每餐量少, 这样更容易被身体接受。

选择易消化的食物 为减少胃肠道的负担, 可以选择煮熟的蔬菜、流质或半流质食物, 如稀饭、粥、汤等。

补充营养品 在医生或营养师的建议下, 可以适当补充一些营养品, 如蛋白质粉、维生素片等, 以确保营养摄入。

避免刺激性食物 辛辣、油腻、过甜的食物可能会加重恶心、呕吐等症状, 应尽量避免。

注意锻炼

肿瘤患者在治疗过程中, 身体可能会经历一系列的变化, 如疲劳、肌肉萎缩等。适当锻炼不仅可以帮助患者恢复体力, 还能提高生活质量。

增强体质 锻炼可以帮助增强肌肉力量, 提高骨密度, 从而提高身体的整体体质。

促进血液循环 运动可以加速血液循环, 有助于身体吸收药物, 加速废物的排出。

提高免疫力 锻炼可以增强免疫系统的功能, 帮助身体抵抗疾病。

缓解疲劳 适量的运动可以帮助缓解疲劳, 提高精力。

有以下锻炼方式可供选择 散步、瑜伽和太极等低强度运动不会给身体带来太大的压力, 但可以帮助放松身心; 慢跑、游泳等有氧运动, 可以提高心肺功能、增强体质; 做一些简单的力量训练, 帮助增强肌肉力量, 提高骨密度。

在锻炼前, 应咨询医生的意见, 确保运动方式和强度适合自己; 锻炼时应避免过度劳累, 一旦感到不适, 应立即停止; 持续坚持, 每天坚持一定时间的锻炼, 效果更佳。

注意心理健康

得知自己患有肿瘤, 很多患者可能会产生恐惧、焦虑、沮丧等负面情绪。这些情绪不仅影响患者的日常生活, 还可能影响治疗效果。

心理健康不佳会对治疗效果以及患者生活质量造成影响, 持续的负面情绪可能会影响身体的免疫系统, 降低治疗的效果; 焦虑、沮丧等情绪可能会导致患者失去对生活的兴趣, 影响与家人和朋友的关系。

要想保持心理健康, 需要寻求专业的心理咨询, 帮助患者面对疾病, 调整心态; 与家人和朋友分享自己的感受, 获得支持和鼓励; 参与团体活动, 如参加肿瘤患者互助小组, 与其他患者交流经验, 互相鼓励; 学习放松技巧: 如冥想、深呼吸等, 帮助放松身心, 缓解焦虑。此外, 医院或社区可能会提供一些心理健康的服务, 如心理咨询、团体治疗等, 患者可以积极参与。

结语

肿瘤, 这个曾经被视为“死神”的疾病, 在现代医学面前已不再那么可怕。但除了治疗, 日常的护理和照顾同样重要。只有这样, 患者才能真正走向康复, 迎接美好的未来。

那些常见的精神障碍

▲ 山东省潍坊市精神卫生中心 曹新征

精神障碍是指影响我们思维、情感和行为的任何精神或心理疾病。其症状可能会对我们的日常生活造成深远的影响。

常见的精神疾病

抑郁症 抑郁症是一种常见的精神障碍, 其典型症状包括持续的悲伤、失去兴趣和乐趣, 并伴有一系列身体症状, 如睡眠障碍、食欲改变、疲劳和疼痛等。早期症状可能包括易怒、情绪波动、集中注意力困难和对日常活动失去兴趣。如果发展为重度抑郁症, 可能会出现自杀念头或行为, 这是非常危险的症状。

焦虑症 焦虑症是一种以持续担忧和恐惧为特征的精神障碍。早期症状可能包括担忧、不安、易怒和失眠。其他可能的症状包括呼吸急促、心跳加速、出汗、颤抖和感到不真实或分离。如果焦虑情绪与特定的情况或物体无关, 那么可能是广泛性焦虑症。

精神分裂症 精神分裂症是一种影响思维、情感和行为的严重精神障碍。早期症状可能包括幻听、幻视、妄想(尤其是被害妄想)和社交退缩。此外, 患者可能会出现情感反应不协调、讲话无意义或混乱以及紧张症(例如怪异行为、紧张性行为或言语)。

强迫症 强迫症是一种以反复出现的强迫思维或行为为特征的精神障碍。这些思维或行为往往是毫无意义的, 但患者却无法控制。早期症状可能包括强迫洗涤、检查和重复行为。患者可能对污染或细菌过度敏感, 并可能经历无法控制的强迫性行为, 如数数、排序或仪式性行为。

创伤后应激障碍 创伤后应激障碍是一种常见的精神障碍, 发生在经历创伤性事件后, 如性虐待、身体虐待、车祸、亲人死亡等。早期症状可能包括噩梦、避免与创伤相关的刺激物(例如人、地点或话题)、易怒和情绪波动。患者可能经历高度的焦虑、警觉性增加和对普通生活事件的误解。

注意缺陷多动障碍 注意缺陷多动障碍(ADHD)是一种常见的儿童期精神障碍, 其特征是注意力不集中、冲动和多动。早期症状可能包括学习成绩差、冲动和多动行为。

预防方法

健康生活 保持健康的生活方式, 如经常锻炼、保持正常体重、戒烟、限制饮酒等, 可以预防多种精神障碍的发生。

均衡饮食 饮食要均衡, 多吃蔬菜、水果、全谷类和蛋白质食物, 减少高脂肪、高糖和高盐的食物摄入。

控制压力 长期的精神压力是精神障碍的重要风险因素之一。通过学习应对压力的方法, 如放松技巧、积极思考、寻求支持等, 可以减轻压力对精神健康的影响。

早期干预 如果怀疑自己或他人有精神障碍的迹象, 应尽早寻求专业帮助。早期诊断和治疗往往能够取得更好的效果。

药物治疗 在某些情况下, 药物治疗可能对控制精神障碍的症状是必要的。但药物治疗应该在医生的指导下进行, 不应该在没有医生指导的情况下自行用药。

维护社会关系 保持与他人的积极交往和良好的社会关系可以预防孤独感和抑郁等精神障碍的发生。

定期筛查 定期进行身体检查和筛查可以早期发现潜在的健康问题, 包括精神障碍。

注意心理健康 心理健康和身体健康同样重要。注意自己的情绪、思维和行为的变化, 避免过度焦虑和抑郁等情绪问题。

手腕老是疼? 当心 TFCC 损伤

▲ 四川省骨科医院 易倩

现代人喜欢长时间拿着手机看, 上班族对着电脑办公就是一整天, 这些都有可能

导致手腕疼痛。导致手腕疼痛的病因很多, 其中比较常见的就有三角纤维软骨复合体损伤。三角纤维软骨复合体(TFCC)是指腕关节尺侧的一组重要结构, 包括关节盘、半月板同系物、掌侧和背侧远尺桡韧带、尺侧伸腕肌腱鞘深层、尺侧关节囊、尺月韧带和尺三角韧带。TFCC 是腕关节尺侧的主要稳定结构, 具有固定尺侧的腕骨、将尺侧腕骨承受的压力转移到尺骨的远端的作用。其结构紊乱或损伤是导致尺侧腕关节疼痛的最常见原因, 通常分为创伤性损伤和退变性损伤。

TFCC 创伤性损伤通常发生在腕关节过度伸展并旋转时, 如突然摔倒时用手撑地或提重物用力不当等。退行性损伤大多发生在关节盘的中央部分, 通常由腕尺侧反复应力所致, 如远端尺桡关节不稳引起的撞击。患者做旋转手腕的动作时出现手腕尺侧的疼痛, 从而难以完成拧毛巾、开车和使用勺子等动作, 很多患者还会出现用力撑床或撑椅子起立时手腕尺侧疼痛。

保守治疗

腕关节制动 在急性期, 可以使用石膏或支具对腕关节进行制动, 以减轻疼痛和肿胀。

药物治疗 根据医生的建议, 可以使用非处方药或处方药来缓解疼痛和炎症。

冷敷和热敷 在急性期, 可以使用冰袋进行冷敷, 以减轻疼痛和肿胀; 在恢复期, 可以使用温热敷来促进血液循环和组织愈合。

物理治疗 可以使用按摩、电疗、激光等物理治疗方法来缓解疼痛、促进组织愈合和恢复关节功能。

功能锻炼 在疼痛和肿胀减轻后, 可以开始进行一些功能锻炼, 如腕关节屈伸、旋转等, 以促进关节功能的恢复。

需要注意的是, 保守治疗不是一种治愈 TFCC 损伤的方法, 如果症状持续不减或者加重, 建议及时就医进行手术治疗。同时, 保守治疗也需要根据患者的具体情况制定个性化方案, 并严格按照医生的建议进行治疗。

手术治疗

开放手术 这类手术可直观地对 TFCC 进行观察, 对其解剖结构有清晰的认识, 适用于复杂性 TFCC 损伤, 但此手术创伤较大、功能恢复时间较长, 对显微结构不能有效观察, 具有一定的局限性。

腕关节镜手术 此手术具有术中创伤小、术后粘连小、可早期康复等优点, 创口只有 0.5~1 cm, 是真正意义上的微创手术。此手术方式在镜下能直观地观察到一些细小或深层结构的损伤。目前腕关节镜下诊断及修复 TFCC 损伤的技术日渐成熟, 现已成为绝大多数 TFCC 损伤的首选手术方案。

TFCC 损伤术后注意事项

TFCC 术后患者应按照医生的要求进行定期复诊, 以监测手部恢复情况; 注意保持均衡的饮食, 增加蛋白质和维生素的摄入, 有助于伤口愈合和骨骼健康; 避免剧烈活动、受力和扭伤手部, 以免影响手部修复和康复。根据医生建议进行适当的锻炼, 以促进手部功能的恢复。如果出现任何异常情况, 如疼痛、肿胀、发热等, 应及时就医。

TFCC 损伤术后康复

术后 3~5 天 在护具的保护下, 每天练习被动活动手腕和前臂 4~8 次。

术后 10~14 天 主动练习关节的活动度, 也可用另一只手加以辅助进行辅助主动活动训练。

术后 3~4 周 去除支具, 佩戴腕套。加强主动活动训练, 可施加适当压力进行牵伸训练, 来更好地练习关节的活动度。

