

肺结核患者的居家护理

▲ 山东省公共卫生临床中心消毒供应中心 荆柳

肺结核，又称肺癆，是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病，主要传播途径是空气飞沫传播。此病主要影响肺部，但也可能侵犯其他器官。肺结核是全球性的健康问题，尤其在发展中国家，其发病率和死亡率均较高。由于结核分枝杆菌的传染性较强，患者家庭成员应重视对患者进行适当的居家护理。本文将详细介绍肺结核患者在家中的护理要点和注意事项，帮助患者更好地恢复健康。

肺结核的症状

肺结核是一种常见的呼吸系统疾病，常见症状包括咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难、体重下降、夜间盗汗、发热等。但这些症状往往具有迷惑性，许多症状都与其他疾病的症状相似。且在疾病的初期有些患者会因为免疫系统足够强大，或病菌数量较少，导致疾病症状不明显。因此，需要排除其他原因导致的这些症状进行确诊。

居家护理的方法

要有效控制肺结核患者身体情况稳定，促进患者身体健康恢复，有效的居家护理对于患者非常重要。护理可以从各个方面进行，

包括：

保持室内环境良好 肺结核患者应该在一个通风良好、空气清新的环境中生活和休息。这是因为良好的通风条件有助于减少室内空气中的有害物质，降低病菌滋生和传播的风险。因此，患者及其家属应定期对居住环境进行清洁和消毒，减少病原体的滋生。同时，可以每天至少开窗通风一次，保持室内空气新鲜，以保障患者的呼吸道健康。

合理饮食 在饮食方面，患者应摄入足够的高热量、高蛋白和富含维生素食物，为身体提供所需的营养物质，促进身体机能的恢复。如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物富含蛋白质，能够增强身体免疫力，促进伤口愈合；新鲜蔬菜和水果则富含维生素C和其他重要维生素，有助于提高免疫力，缓解症状。同时，患者需要保证足够的水分摄入，帮助自己稀释体内毒素，促进排泄，避免身体出现脱水的情况。

合理安排休息与活动 肺结核会影响患者的身体健康，导致身体免疫力下降，因此，患者需要保证充足的休息时间，避免过度劳累，以免加重病情。在保证休息充足的情况下，可以适当进行户外活动，如散步、太极拳等，

增强身体素质和免疫力。

规范用药 在日常用药时，患者需遵循科学规范，严格遵照医嘱用药。避免自行更改药物剂量或停止用药，确保药物按照说明书推荐剂量服用，并按照医嘱建议的用药顺序执行。此外，患者应当密切关注自身身体反应，特别是初次用药或调整药物方案后，应及时观察是否出现药物不良反应，如不适感、症状加重等情况。如果出现这些情况，应立即停止用药并寻求专业医疗意见，及时告知医生关于药物的所有信息，包括但不限于用药剂量、用药方式、用药周期以及所有可能影响药物效果的因素。

心理关怀与支持 在患者患病期间，家属应当充分了解肺结核的相关知识，包括治疗方案、康复过程、注意事项等，以便更好地协助患者。要给予患者足够的关注和关心，倾听他们的感受，理解他们的困扰和忧虑，并积极引导他们树立正确的疾病观念和战胜疾病的信心。当患者产生如焦虑、抑郁、自卑等一系列心理问题的时候，家属可以寻求专业心理咨询师的帮助，如定期进行家庭疗

法、学习有效的沟通技巧等。

防护与消毒 在家属照顾患者的过程中，应当佩戴口罩，防止飞沫传播或者吸入病原微生物，被传染疾病。同时，家属可以按照消毒液的配比说明，将消毒液倒入水中，制成简易的消毒溶液，对患者的生活用品进行浸泡消毒，避免感染。

总而言之，肺结核患者的居家护理是一项综合性的工作，需要家属和患者共同努力。通过保持良好的室内环境、合理饮食、合理安排休息与活动、规范用药、心理关怀与支持、防护与消毒以及监测病情变化等多方面的措施，为患者提供一个良好的康复环境，促进病情的好转和康复。同时，家属也要关注自身的健康状况，避免感染。



糖尿病的8个日常家庭护理

▲ 广东省普宁市人民医院 欧阳珊

糖尿病属于常见慢性病，是终身性疾病，需临床尽早识别，及时进行对症治疗。但该病无法根治，且病情严重会对其他组织系统造成损伤，为降低糖尿病危害，不仅要加强患者的临床治疗，更要加强患者的家庭日常护理，尽可能发挥护理的辅助作用，帮助更多患者将血糖控制在理想范围，最大程度上降低糖尿病的临床危害，促使患者尽早恢复健康。

科学膳食 患者日常膳食和糖尿病发生、进展存在直接关系，为保证患者的康复效果，有效控制血糖水平，需在确诊糖尿病后，基于患者病情严重程度，合理调整患者的日常饮食，最大程度上降低饮食对糖尿病造成的不良影响。患者应多进食粗纤维食物，控制水果的摄入量，选择植物油制作食物，减少动物内脏等食物的摄入量。

适当活动 每日活动一定时间，选择理想且符合患者实际情况的活动方案。在制定符合患者情况的活动方案前，需对患者病情、运动耐力以及运动能力展开全面可靠的评估，基于评估结果拟定方案，才能实现活动价值最大化。以有氧运动为主，一周最少5次，一次最少30 min，可增加新陈代谢速度，加快葡萄糖等营养物质的消耗，有利于血糖控制。若患者喜欢剧烈运动，需提前告知医师，结合患者运动方式合理调整患者饮食及药物，预防低血糖。尽量在每日早餐后、晚餐后0.5~1 h进行。

规律睡眠 患者睡眠习惯是否良好，日常睡眠是否规律均会对糖尿病患者的血糖控制造成较大影响。长期睡眠时间不足或是睡眠不规律，均会导致人体代谢以及内分泌功能异常，继而影响血糖控制效果。临床发现，每日凌晨4点与上午9点属于血糖升高主要阶段，若没有在该阶段起床，遵从医嘱服用降糖药物，没有及时进食，则会导致血药浓度出现异常波动，最重导致血糖水平处于较大波动状态，严重影响血糖控制。若患者通

过胰岛素皮下注射治疗控制血糖，若第二天没有及时起床、进食，有很高概率在睡眠中发生低血糖，最终会对患者的意识状态及生命安全造成威胁。

皮肤护理 相较于无糖尿病患者，糖尿病患者发生皮肤破溃后，皮肤愈合时间明显延长，还有很高概率发生皮肤感染。为降低感染发生率，促进皮肤伤口早期愈合，需做好患者的皮肤护理工作。需提高对糖尿病患者的皮肤清洁重视程度，每日均需按时洗脸、洗脚、清洁会阴部位。鉴于患者多有皮肤干燥现象，抵抗能力较差，所以不能长期泡澡，或使用过热水，或使用刺激性过强清洁剂。

定时复查 糖尿病是一种会累及人体其他器官组织的疾病，可诱发糖尿病肾病等并发症。尽早发现、尽早治疗，是降低并发症危害的唯一方案，故患者需定时进行疾病复查。

用药护理 糖尿病患者病情严重程度不同，临床治疗方案不同，为保证患者的病情控制效果，需遵从医嘱使用药物治疗。鉴于部分患者年龄较大，伴有较多基础疾病，记忆力下降，可帮助患者制作完整的用药提醒表，粘贴在家里显眼部位，持续提醒患者。

自我监测 多数情况下，糖尿病患者每三个月前往医院进行疾病复查一次。但部分患者希望充分了解自身疾病，严格控制病情。可购买家用血糖检测仪，学习血糖检测仪的准确使用方法及技巧，方便患者居家期间自我监测，严格管理血糖，约束不良行为。

认知护理 现今临床对糖尿病的研究还不够深入，医疗机构多会与时俱进更新糖尿病知识，并在相关软件及微信公众号更新糖尿病居家康复知识与医学知识，患者需持续了解、学习，进一步了解自身疾病，更好地约束自己，减少不良行为的存在。

糖尿病患者多居家治疗，所以要做好患者的居家日常护理，通过护理持续改善患者的身心状态，促使患者尽早恢复健康。

放疗“大作战”——食管癌放疗早知道

▲ 山东省新泰市人民医院 王瑜

食管是一个管状的肌性器官，成人食管全长约25~30cm。它上端与咽部相接于环状软骨，通过膈肌后与胃的贲门部分相连接。食管癌是指从下咽部到食管结合之间食管上皮来源的恶性肿瘤，是常见的消化道肿瘤。

放疗前注意事项

(1) 了解保护照射部位皮肤的重要性与方法，主要包含：其一，患者应当穿着柔软宽松舒适的衣物，颈部皮肤应尽量用柔软的丝巾保护。其二，保持照射部位皮肤清洁干燥，避免溃瘍感染，可以用棉纱巾和温水水洗。切忌肥皂粗毛擦拭。其三，局部避免冷热刺激和紫外线的直接照射，以免损伤皮肤。其四，切忌用手直接接触或者剥去干燥脱落的痂皮，以免影响皮肤的愈合时间。其五，放射治疗时保持照射部位皮肤的裸露，忌外物遮挡(有特殊要求的除外)。

(2) 劝导患者忌烟酒、忌辛辣刺激、忌过热过硬的食物，避免刺激食管黏膜。

(3) 治疗前患者应适当休息，平静呼吸，治疗时患者呼吸幅度尽量与定位时保持一致，尽量不要有吞咽动作。

放疗期间注意事项

(1) 始终保持体表标记线或标记点清晰，不清晰时及时找主管医生或者放射治疗师描画。

(2) 放射治疗师摆好体位后，治疗过程中保持位置固定，不要移位。

(3) 每次放射治疗前后30 min尽量不要进食，以免出现厌食症状。

(4) 每次放射治疗后尽量静卧30~60 min左右，以减轻副作用。

(5) 每日多饮水，总量约2000~4000 ml，以利于毒素的排出。

(6) 尽量减少去公共场所、人群密集

区域，防止交叉感染。避免感冒等呼吸道感染，以免增加诱发放射性肺炎危险。

(7) 养成良好的卫生习惯，勤洗手、勤漱口、勤换洗衣物等。学习一些基本医疗常识，提高自我抵御细菌病毒的能力。

放疗后注意事项

食管癌放射治疗后康复期注意事项主要包括身体恢复和精神恢复两个方面。

身体恢复 ①适当运动，建议以慢跑、健步走等有氧运动为主，切勿剧烈活动；②放射治疗后1~2个月应保持照射区皮肤干燥、清洁，不要用力擦洗，穿宽松柔软的贴身衣物，以免对皮肤造成损伤，引发感染；③定期复查，如果出现不适，及时就诊，尽早治疗。

精神恢复 ①保持心态平和，好心态是患者巩固放疗成果的延续；②要精神饱满、情绪乐观，生活安排丰富多彩、振奋精神，用顽强的毅力去面对新的生活；③要学会进行自我心理疏导。自我调节心理状态，学习一些健康护理知识，学会安排患病后的生活。重新调整与家庭、朋友、同事的关系，保持豁达开朗的心境。培养广泛的兴趣与爱好，如看书、绘画、听音乐等。参加社会活动，主动寻求享受快乐的幸福生活，从而提高生活质量。

总之，食管癌放疗是一个复杂的过程，需要患者和医生共同努力。通过提前了解放疗的相关知识，做好放疗前后的准备和护理，可以更好地应对食管癌的挑战，提高生活质量。

