

肝癌患者的科学护理

▲ 阆中市人民医院 王兴华

肝癌即肝脏恶性肿瘤，可以分为原发性和转移性两大类，以原发性肝癌居多。肝癌严重危害着人们的健康，其死亡率位于恶性肿瘤第二位，做好肝癌患者的护理，对于改善患者的生活质量有很重要的意义。

心理疏导护理

肝癌前期因为缺少特异性症状，所以一旦确诊大部分都已经是肝癌晚期。对于年青的患者来说无非是一种打击，很有可能造成患者产生轻生的念头。多数患者对于肝癌的了解不多，在治疗的过程中，容易带着焦急、烦躁等心情。护理人员应该重视患者的心理健康，指导他们多出去散步，晒太阳，做自己喜欢做的事情，让自己的生活充满乐趣，这样可以增强患者的自信心并且提高患者的治疗效果。在日常中多观察患者的心理健康，如果发现患者产生消极的情绪，应该积极给予相应的疏导。

身体症状护理

在对患者进行日常护理的过程中，时刻观察并记录患者的生命体征的变化以及意识状态，及时发现患者身体健康的变化。观察患者肝区的疼痛性质，程度，疼痛时间，等状况。

疼痛护理 肝脏部位疼痛是肝癌患者最明显，最典型的症状，患者应该按照医嘱按时按量的用药，不能等到患者感到疼痛的时候才想起来吃药，药物对于患者的日常护理有着很重要的作用，可以提高患者以后的生活质量。特别是对于肝癌晚期的患者，预防性用药量较少，对于患者疼痛有很好的作用。可以根据患者疼痛的性质，疼痛持续时长，疼痛区域以及疼痛时是否有其他并发症，由弱到强地针对性地给患者药物，要让患者明白药物并不是唯一可以抑制疼痛地方法。护理人员可以根据患者的爱好让患者通过转移注意力的方法来减轻疼痛，比如听听音乐，

看看电影，读读书等方式。

水电平衡护理 肝癌患者在进行治疗的同时会伴有水肿、腹水等状况，护理人员应该注意患者水和电解质的平衡，给予低钠饮食，并时常检查患者血液的钠、钾浓度，记录患者钠的输入量以及输出量，每日记录患者腰围和水肿程度，如有异常，立即汇报医生。

术后护理 患者进行完手术后，护理人员应保证患者在术后24小时内卧床休息，并且监测出凝血时间、凝血酶原时间、血小板计数等必要数据，密切观察患者引流液的性质、颜色和量。如果患者持续引流出大量血液，或者经输血、输液后，患者的脉搏、血压仍不稳定，应立即通知医生。护理人员在术后应对术后各种引流管进行妥善固定，避免折叠、受压、扭曲等情况的发生。对于放疗后的患者，护理人员应密切观察患者的反应，对于严重呕吐、腹泻者应予以水电解质补充，并且定期复查血常规等。

日常饮食护理

肝癌患者在日常中，应该多食用新鲜蔬菜、水果、高蛋白的食物，以清淡易消化为主。患者在进食高蛋白、高热量、低脂肪的食物时，应做到少食多餐。提倡低盐饮食，尤其是对于有腹水的患者应该限制钠的摄入。同时应该十分注意患者饮水的补充，以便于患者体内大量热量的散发，但是应该避免摄入含有植物纤维素的食物，要注意维生素的补充。在照顾患者饮食的同时，应该更加重视观察患者是否便秘，要避免患者便秘，防止血氨升高，必要的时候可以使用适量的缓泻剂，保持患者的大便通畅。很多肝癌患者都有吸烟史或者酗酒史，这对于肝脏是十分严重的危害，很多肝癌患者肝癌的发生很大部分原因就是吸烟和酗酒，尤其是对于年青人，护理人员要讲清楚吸烟喝酒对身体的危害，帮助他们进行戒烟戒酒。

三叉神经痛的护理方法

▲ 攀枝花市第二人民医院 钱敏 范盛英

很多人在日常生活当中，会有这样的情况，牙齿莫名其妙的规律性疼痛，一般情况下吃普通的止痛药也不管用。当出现这样的症状，患者很有可能是患上了三叉神经痛，也就是痛性抽搐，该面部神经疾病的主要特点是剧烈疼痛没有预兆。由于该病严重影响患者生活质量，所以需要加强对三叉神经痛病症的了解和护理。

人体当中一共有12对脑神经，三叉神经便是其中的一对，当三叉神经出现问题时，主要有以下特征，通常疼痛感会反复性发作，时间较短，疼痛感会逐渐增加，会有点击感、刀割感，一般都是突发性的，通常会持续数秒到十几秒的时间，不发作的时候和正常人完全一样，在吃饭、刷牙以及洗脸的时候，不小心触摸到脸部的某一区域，很有可能会出现疼痛。

出现三叉神经痛的病因

三叉神经痛的病因较为复杂，具体病因尚未明确，但是临床上一一般会认为是由以下方面导致的。首先是压迫，即患者三叉神经当中的脑血管出现异常，发生改变，导致三叉神经受到压迫。其次是神经受到损伤，如在进行牙科以及其他外科手术的时候，不小心伤到了三叉神经。三叉神经痛和遗传也有着一定的联系，该病症通常情况下是由许多种身体基因组成。再者是精神压力过大，很多患有三叉神经痛的患者在发病之前大多都会经历过某些事件，如亲人去世、工作压力较大、家庭关系不和等。患有三叉神经痛的病人，当精神压力较大的情况下，也会导致其病情加重。患者患有肿瘤，肿瘤出现转移，压迫到三叉神经，也会出现神经痛。最后是免疫因素，当人体免疫力下降的时候，也会对神经痛产生很大的影响，而人体基因、情绪以及精神方面的压力都会对人体免疫功能产生影响。

一般情况下，女性比男性患上三叉神

经痛的概率高，大多数的患者年龄都大于40岁，尤其是60岁以上是最为常见的。但患者的年龄在20到40岁之间，应当考虑是否是因为肿瘤等相关疾病引起的，儿童患病的概率是非常低的，三叉神经痛的患病率与地区以及种族并没有太大的关系。

三叉神经痛的预防护理措施

为了尽可能避免出现三叉神经痛症状，在日常生活当中，首先要做的便是注意饮食规律，尽可能吃一些容易咀嚼、柔软的事物。患有三叉神经痛的病人，长期吃较硬的食物，也会导致该病发作，在平时应当吃较为柔软，以及流质的食品。切记不能吃油炸的食物，也尽量不要吃刺激性比较强的食物。太酸或者是太甜的食物都是不能吃的，日常饮食应当注意营养均衡，多吃一些维生素比较高的食物，这些食物有清火解毒的功效。此外，还应当多吃新鲜的蔬菜水果和豆制品。患者在日常说话以及洗漱刷牙过程中，动作应当尽量缓慢，尽可能的避免因为剧烈活动。导致出现三叉神经痛，还应当注意面部以及头部的日常护理保暖，当受到寒冷等刺激的时候，也会导致三叉神经痛病症发作。为了更好的预防三叉神经痛病症发作，在日常生活当中，洗脸尽量不用太烫的水；保持情绪处于平稳状态，不要过于激动；养成早睡早起的习惯，晚上不要熬夜；适当听较为柔和的音乐，缓解自己的情绪，只有好的心情，才会对病情产生直接的影响。在日常生活当中，患者的生活习惯会对疾病的发作产生很大的影响，因此，一定要养成良好的作息习惯。

在手术之后，一般情况下不再需要服用三叉神经痛药物。该病手术不能百分百的完全根除，有的做完手术后不会再次复发，有的做完手术后会在新的区域出现疼痛，这时就需要去医院继续治疗。

月经失调的科学护理

▲ 三台县妇幼保健计划生育服务中心 刘兰

女性健康已经成为人们普遍关注的问题，而月经失调是最常见的女性疾病，月经不调对女性的生育能力会造成一系列影响。女性存在月经周期的提前、推后或者出血量的异常等情况，当女性存在月经失调现象，一定要掌握好一些护理方法，在正确护理规范下做好护理，必要的时候要及时进行就医，使自己脱离月经的失调影响。

引起月经失调的原因

个人习惯 月经失调和个人生活的习惯存在密切的关系，比如很多人月经来潮前不注意饮食，经常吃生冷、辛辣和油腻等食物，这会对她们月经周期的变化造成影响，甚至会造成月经出现严重的不调。饮食习惯不好，不仅会引起月经周期的变化，还可能导致她们出现月经量减少或月经量的过多等情况。

妇科疾病 女性出现月经不调往往和自身妇科的疾病也存在一定的关系，一些女性本身存在一系列妇科的病症，如子宫的肌瘤和多囊卵巢的综合症等疾病，此类疾病对月经变化会产生很大的影响，其中子宫肌瘤可能导致大量的血液发生，多囊卵巢会对月经的周期造成影响，进而造成月经的不来现象出现。

精神因素 女性月经不调与精神因素也存在很大的关联，在现实生活中，女性出现月经不调情况越来越频繁，往往办公室内的白领和长期从事销售的群体较为多见，因为他们工作压力很大，需要长期处在紧绷状态进行工作，这会影响到她们子宫内膜发生脱落，造成月经失调的严重。

月经失调的护理要点

调畅情绪 当患者在月经期出现经血的下泄、阴血的偏虚和肝气的偏盛等情况，就容易出现情绪的波动，进而忧思、悲伤、惊恐和郁怒等，都可能导致冲任气血而失和，

造成月经的先期、痛经、月经的过多和闭经等症，因此经期一定要保持良好和稳定的心情，防止经期不适和月经病的加重。

保持清洁 在女性出现月经不调后，一定要做好自身的清洁处理，在清洁处理中，一般不适合盆浴，要对阴道进行洗涤，期间严禁发生房事，避免出现病虫和湿热邪毒的感染，或者导致损伤冲任和胞宫等妇科疾病的发生，另外，还要重视外阴的清洁，保证卫生巾、内裤具有良好柔软性，还要勤进行更换。

防止受寒 患者在生活中一定要防止受寒，在经期注意不要冒雨、涉水，不管何时都要防止小腹出现受寒情况，这也是月经不调护理的要点。对于月经不调来岁，大多数患者都呈现出月经的不规则情况，当出现月经不调一定要注意自身的卫生，避免对身体健康造成进一步的影响。

饮食护理 患者要多吃一些含铁以及滋补类的食物，这样能够有效避免缺铁性的贫血出现，月经不调患者不要吃一些生冷和凉硬的东西，多吃一些羊肉、乌骨鸡、鱼子、对虾、淡菜、猪羊的肾脏、黑豆和海参等滋补类食物，对身体的恢复具有帮助作用。同时，还可以多喝一些热的红糖水，其能够帮助患者身体的回暖，增加自身的能量，促进血液的循环，实现气血的活络，从而促进月经能够顺畅的排放。另外，女性朋友如果存在行经的不畅和小腹的胀痛等情况，还可以在开水中加一些姜汁进行共煮，来达到补中气和补血养肝的效果。

避免劳累 当患者进行过度的劳累，就会导致气耗和气虚血失的情况，进而导致月经的过多和经期延长等情况，因此，患者在经期不适合进行强体力的劳动和剧烈运动的参加，可以进行一些散步和养生类的轻运动，来提高自身的免疫力和调节自己的心情。