



做好肺癌手术护理 提升患者生存质量

▲ 眉山市仁寿县人民医院 张 红

治疗肺癌最为常用的方式就是手术，患者手术前后的护理质量会对患者的身心健康造成一定程度的影响。所以做好该病手术前后的护理工作至关重要，这些护理措施能减少患者并发症的发生，提升患者的生活品质。

术前护理要点

戒烟并增强心理护理 吸烟对肺癌患者手术前期及手术之后有非常大的影响，护理人员应向患者耐心解释，戒烟对保证患者生命健康的意义，尽量在手术前两星期戒烟。该病会使患者产生强烈的负性情绪，所以护理人员应按照患者的实际病情，增强对其的心理健康护理，进而提升患者治疗的依从性。

创造良好且整洁的病房环境 按照患者的实际感受，对病房内的温湿度进行调节，适当通风，确保空气的流畅，并按时对空气进行消毒，以免因为不慎感冒，增加患者呼吸道的通换气功能。

全身营养支持 针对于营养情况不理想的患者，应给予其进食鼓励，确保水分的充足摄入，然后通过运用营养支持疗法，加强患者对手术的耐受程度。

指导术前锻炼 对患者的肺功能进行改善，由护理人员耐心向患者及其家属讲解，进行术前锻炼的重要意义。并向患者做示范动作，使患者每日都能用肺功能扩张器进行呼吸功能的锻炼。

术后护理要点

注意饮食适当运动 患者在疾病的长期困扰下，严重影响身体健康，在这种情况下需要对患者的身体进行有效调理，不仅要调配患者的饮食，同时也要指导其进行适当的运动。该疾病患者应多食高蛋白及高热量等半流质的食物，例如：鸡肉、米粥、鱼类及水果蔬菜等。不可食用辛辣刺激物，同时要戒烟戒酒。必须要保证每日营养的均衡摄入，

同时保持良好的生活习惯，进而有效增强机体的免疫能力。切记患者不可过度运动，以免发生伤风感冒的情况。

锻炼呼吸功能 如果该疾病患者已经实行了切除术，就要及早做呼吸功能方面的锻炼，还可做扩胸运动，进而增强患者通气的功能。此外还要做腹式的呼吸，患者在挺胸的过程中深吸气，然后在收腹的过程中深呼吸，进而对胸腔的容量及呼吸功能进行改善。

重视心理护理 不管是任何类型的癌症患者，都会伴有一定的负性情绪，例如消极的、恐惧的、悲观的情绪。所以必须要重视心理护理。首先患者本身也要正面看待疾病，勇敢的面对疾病，并树立战胜疾病的信心；同时离不开家人亲戚朋友的鼓励，患者家属应主动观察患者的动态，并给予患者关心和体贴，与患者耐心的沟通和交流，关注患者的心理活动，在患者出现情绪波动时给予安慰，减轻患者的顾虑，使其保持良好的心态，并对患者的生活起居进行合理安排，提升患

者生存的信心。

随访观察病情 患者在治疗出院后，也必须按时到医院进行复查，通常在患者手术之后，每个月进行一次相关方面的检查，之后根据情况再将复查的间隔时间逐渐延长。患者如果有任何异常情况，必须主动到医院就医。肺癌是一种呼吸系统疾病，患者出门在外必须要将口罩佩戴好，不要去公共场所，也尽量减少户外活动。同时患者在卧床时，必须要保证正确的体位，使呼吸道的分泌物降低，进而确保呼吸的通畅性。患者应多食用香蕉，饮用蜂蜜水等，使患者能够保持肠道润滑，大便通畅，以免增加肺动脉压，降低咳血发生的可能性。

除此之外，针对于情况严重且生活无法自理的病患来说，必须要让其长期卧床，并加强对皮肤的护理，定时对患者进行翻身，并用温水每日对患者皮肤进行擦拭，可运用红花油或者酒精等，对受压部位进行涂抹擦拭，以免出现褥疮的情况。

偏瘫的针灸治疗方法

▲ 绵阳市安州区人民医院 刘晓英

偏瘫也称作半身不遂，是指患者身体一侧的肢体、面部肌肉以及舌肌下方出现运动功能障碍，属于急性脑血管疾病的一种常见临床症状。患者偏瘫程度较轻时，还可勉强活动，但走路时，常是患侧上肢屈曲，下肢僵直，瘫痪的下肢每走一步会划半个圈，这样特殊的行走姿势被叫做偏瘫步态。

病情严重的患者会卧床不起、不能自理。根据偏瘫的严重程度，可分为全瘫、不完全性瘫痪和轻度瘫痪。全瘫：肌力程度在0~1级，患者肢体完全无法活动；不完全性瘫痪：肌力程度在2~4级，瘫痪范围较大；轻瘫：肌力程度在4~5级，通常不影响患者的日常生活。偏瘫患者应及时就诊与治疗，以免错过最佳治疗时期。不管是因何种原因造成的偏瘫，只有积极配合医生进行治疗，才能达到较为理想的效果。同时对患肢辅以中医针灸，配合进行诱导患侧法加以治疗，基本可治愈，且患者预后良好，复发率极低。

通过针灸疗法治疗偏瘫，有较为悠久的历史，只要方法对症，患者临床症状会得到较为明显的改善。在治疗过程中，患者应注意以下问题：发病初期输液治疗时，要分别在其健侧上下肢体上交替进行，并且要提前将药液增温后再经静脉输入。平时患者也尽量不要用健康肢体来推动、牵拉患肢，发病一周内是使用针灸治疗偏瘫的最佳时期。

针灸疗法具体方法

第一天：先对太阳穴、印堂、承浆、兑端四处穴位进行针灸，之后将患者取仰卧位，将手方于腹部位置，健侧下肢要屈膝立稳，对健侧肢体的足三里、手三里、合谷、内关、阳陵、曲池、太冲、三阴交等八个穴位进行针灸。在对存有语言功能障碍的患者针灸时，还应增加百会穴、地仓穴和廉泉穴，并留针一小时。留针期间要引导患者活动肢体，并引导其进行语言功能训练，同时要找到患侧手部、足部的敏感部位，通过按压来辅助治疗，刺激其患者活动，之后每次针灸

都要在留针是进行上述活动。

第二天：先将患者患侧手指、脚趾刺血，再将健侧肢体的各处穴位刺血。留针是要引导患者进行肢体活动和语言功能训练。

第三天：同样进行刺血治疗，刺血部位包括健侧的手指、脚趾，再对健侧肢体的各个穴位进行针灸治疗。

第四天：选择患者的印堂、大椎、后针、兑端等穴位，进行针灸。

第五天：先针刺各处穴位，之后再刺血膻中穴，并配合加罐治疗。

第六天：首先对各处穴位进行针灸，再加灸穴位，包括神阙、中脘、噎中等各穴位。

针灸到这时，患者偏瘫症状已经显著改善，可以站立，即可完成针灸第一疗程。患者休息3天后，再开始第二个疗程。

第二疗程的针灸治疗，需要先刺血太阳、印堂、兑端各一次，继续在患者健侧各个穴位上加灸，留针时同样要引导患者进行肢体、语言功能训练，出针后患者在平时也要加强身体机能的康复训练，一般经过2~3个疗程的治疗，偏瘫患者基本可实现生活自理，连续治疗2个月，可以康复。

偏瘫患者越早采用针灸治疗越好，因为患者刚发病时，大脑中受损部位的运动神经元尚未全部硬化，新生成的运动神经元会迅速取代老旧受损的组织，如果时间过久，患者患侧的运动纤维发生萎缩或者关节出现损伤后，对于患者康复会造成极大影响。

注意事项

偏瘫患者在针灸治疗后，要保持平稳的情绪，每隔2小时要辅助其翻身，并轻轻拍打后背，防止引发坠积性肺炎或者褥疮。待患者病情逐渐趋于稳定后，要时常辅助患者进行站立和坐位练习，帮助其改善肢体活动功能，避免并发症的发生。经针灸治疗后，都会存在一定的不适感，比如局部位置酸胀等，甚至有患者还会出现局部皮下组织出血肿胀等情况，但不会影响后续的针灸治疗。

牙周病的护理措施

▲ 成都市双流区第一人民医院 李春梅

牙周病只是一种很小的病，但是在发病的时候却很痛苦，而且在生活中很容易复发，特别是在紧张时更容易发作，有时候晚上会一直牙龈疼痛，即是吃药也没有很好的效果，其实进行必要的护理工作能够减少发作的概率以及发作时的疼痛感。

彻底清洁口腔 牙周炎患者需每天保持早晚刷牙的习惯，也可根据医生的建议适当增加刷牙次数。此外还要保持正确的刷牙姿势，现在大多数人都是横着刷牙的，这种刷牙模式很难清理掉牙缝中残存的食物残渣，而且容易使得牙齿出现沟槽，损伤牙本身的结构与功能，因此一定要保持竖着刷牙，这样才能达到较好的刷牙效果。

注意休息 大家生活中肯定都有见过这种情况：某个人在沟通交流中因事情沟通不顺遂开始着急，然后就突然抱着嘴不说话，这种情况大部分原因都是着急上火，牙周病发作。牙周病与压力以及个人的性格有着很大的关系，生活中应当抽出更多时间用来陪伴家人，以此来减轻自己的压力，并且订好闹钟，每天不熬夜，按时睡觉起床，如此能够较大程度的减少牙周病发病频率。

及时洗牙和补牙 如果有牙结石，应尽快去正规的牙科医院走流程去洗牙，因为牙结石是得牙周病的最主要原因，当牙石包住我们的整个牙齿时，牙肉与牙齿之间会有一道凹槽形成，如果不去掉牙结石，牙周病也就很难治好。此外若是存在蛀牙也应当及时补好避免其进一步恶化。

经常按摩合谷穴 牙周病复发时，我们可以按揉处于手背上的合谷穴，这能有效减轻我们本身的疼痛感，该穴位位于食指与大拇指之间，若是不能确定的话，可事先寻找一位中医问清楚。此外还有一种方式，即点燃一根艾条，在合谷穴处熏烤也能起到较好的效果，值得一提的是，合谷穴是面部治疗的特效穴位，对于面部其他病症也有着一定的作用。

多吃蔬菜与水果 有临床研究显示，

喜欢熏烤食物、煎制食物与火锅等辛辣油腻食物的人更容易患上牙周病。因此，生活中对于这些食物能少吃尽量少吃，最好不吃，日常可以多吃一些蔬菜与水果，这能适当减少体内胃火上升，降低牙周病的发生率。

补充气血 若是我们本身的身子弱、抵抗力差，牙周病同样会时常发作，因此在日常生活中可以补充一些气血，以此来提升自身的抵抗力。从牙龈位置可以判断我们的气血是否处于充足状态，正常状况下我们的牙龈是淡淡的粉红色。气血充足下牙周病自然会减少。补充气血的方式为：多食用一些补血食物、早睡觉。适当补充一些含有维生素C的食物，这对于康复牙周病有着很好的效果。

纠正不良习惯 现代很多人的压力很大，饮食不规律、睡觉不规律、日常不锻炼，这使得很多人本身有很多潜藏的疾病，比如骨质疏松、内分泌紊乱、糖尿病、营养障碍等。因此，日常生活中应当注重改善一下不好的生活习惯，平常进行一些体育锻炼，对于身体特别弱的朋友，前期可以进行一些慢跑、太极、练剑等运动量较小的运动，在身体素质得到提升之后再再进行登山、骑车等运动量相对较大的运动，以此来逐渐提升自身的身体素质，减少牙周病的发病率。

定期检查 如果你感觉自身有患上牙周病的可能，可以定期去正规医院进行口腔保健检查，半年或者一年洗一次牙，保持牙龈的健康，这对于预防牙周病有着很好的效果，若是发现牙周病还可及早治疗，因早期治疗比晚期治疗容易的多，而且效果更好。

实现牙周病的有效护理，可帮助我们减少牙周病的患病与复发概率，通过定期检查与保持健康生活习惯能有效保护我们的牙齿。