

肺癌术后的居家康复方法

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 刘国康

受环境恶化、吸烟等因素影响，肺癌发病率逐年升高，人们对肺癌的了解逐步加深。现阶段，我国多采用肺切除术治疗早中期肺癌患者。但不管是开放性手术还是胸腔镜手术，患者的术后住院时间多数在术后4~7天，个别患者甚至在术后3天便出院回家。所以要想保障肺癌患者的手术治疗效果，必须做好患者的居家康复工作，促使患者术后依然处于康复状态，不断改善患者的肺功能，不断提升患者的整体康复效果，改善患者的生存质量。

肺功能训练 临床大量研究指出，多数肺癌根治术患者均有肺复张现象发生，而持续肺复张，无疑会对手术效果与术后康复造成不良影响。肺功能锻炼可有效改善患者的肺部状态，促使患者肺部功能逐步恢复，促使肺复张症状逐步消失，促使患者尽快恢复正常生活。临床发现，肺癌患者术后肺复张

的主要表现之一是气短、咳嗽，部分患者的咳嗽症状十分严重，往往说不完一句话就咳嗽不止，或是吸入一点凉风后拼命咳嗽。但随着时间发展，这些症状会逐步缓解，直到消失。这些症状一定要引起重视，应在患者症状出现后，积极给予理想的镇咳药物治疗，缓解患者的咳嗽症状。同时，需要指导患者进行肺功能锻炼，随着患者肺功能锻炼时间的延长，肺功能逐步改善，气短症状也会消失。但是，为了保障患者的术后康复效果，必须在患者出院前安排相应的专家，对患者进行综合评估，明确患者的肺功能实际状态，制定符合患者实际情况的个体化肺康复方案，提升康复锻炼的针对性与有效性。在患者术后生命体征稳定且患者体力准许的情况下，指导患者早期下床进行销量运动锻炼，如开始爬楼梯，一次1~2层，一天1~2次。或是指导患者在户外进行快走训练，一

次1~2公里。随着患者体力的逐步恢复，逐步增加患者的运动量与运动时间。患者术后应多前往空气良好的公园、郊区等地方慢跑、快走，促使患者呼吸新鲜空气，改善患者肺通气状态。若患者有条件，还需指导患者在冬季时前往亚热带地区休养身体，温暖潮湿空气在一定程度上可促进患者康复。

心理干预 肺癌属于恶性肿瘤，患者的术后死亡率比较高。且多数患者确诊疾病时，已经发展到中期，该阶段采用根治术虽然对病情有帮助，但整体帮助效果有限，不如早期患者的根治性手术效果。所以，患者围手术期以及回家后始终存在一定心理压力，担心肿瘤复发或转移，缩短自己的寿命。长期持续较大心理压力，会对患者生理造成影响，甚至会导致患者自暴自弃，放弃继续康复。护士需理解患者这一情绪，积极采用心理干预，调节患者的身心健康。在患者围手术期，

列举病情严重程度类似但术后康复效果理想的病例，树立患者的生存信心与治愈信心。同时，积极和患者家属沟通交流，阐明患者心理压力与不良情绪对手术结果、术后康复的不良影响，培训家属的照护能力，促使家属为患者提供更多家庭支持、家庭幸福的同时，更好的照护患者，改善患者生存质量。

饮食护理 肺癌患者术后往往存在消化功能减退以及食欲不振现象，但患者的饮食状态直接影响机体康复速度以及整体康复效果。医院应安排专业营养师为患者提供饮食护理，从多方面分析患者的营养需求，明确每一种食物的营养价值，基于患者的饮食喜好，为患者制定个性化饮食方案，指导患者每日进食搭配合理的膳食，满足机体营养需求的同时，不断提升机体营养状态，增强机体免疫功能，提升机体抗病能力，改善患者预后，预防肺癌复发。

带状疱疹的中医药防治方法

▲江油市青莲镇中心卫生院 唐凤

带状疱疹在临床中属于常见的疾病，如果治疗不及时，往往留下严重的神经痛，临床称之为带状疱疹后遗神经痛，病人会因为长期疼痛而非常痛苦，严重影响患者生活质量和身心健康。这种病是因为带状疱疹病毒感染神经所致，是由水痘一带状疱疹病毒侵犯神经节及延神经节所支配的周围神经分布的群集状水疱疹，并伴有明显神经疼痛为临床主要特征的一种病毒感染性皮肤病。水疱疹一般沿着一侧周围神经分布区域呈束带状串珠状分布。该病临床起病较急，症状独具特色，水疱疹可在疼痛之前、之后出现，症状轻微的可能只表现未皮肤瘙痒灼热，重者患者通常自觉阵发性、持续性、烧灼样、刀割样、针刺样跳痛，疼痛剧烈，患者非常焦急与痛苦。

中医称此种疾病为“蛇串疮、缠腰火丹、蛇丹、蜘蛛疮”，是因肝郁化火妄动、脾经湿热内蕴、兼湿热火毒外郁肌肤而成。中医认为此病的发生，与人体正气不足，不能抵御外邪有很大关系，正所谓“邪之所中、其气必虚”。此病如果治疗不及时，就会出现后遗神经痛，那么及时治疗就显得非常重要，但西医治疗目前尚无理想药物，抗病毒治疗针对性不强，只能作相应的止痛、营养神经等对症治疗，临床疗效不太理想；而中医中药治疗本病则方法相对较多，效果较好，费用相对较低，患者也较容易接受，就显示出了相对的优势特长。中医药治疗本病时，常常联合采用针刺、艾灸、火罐、穴位注射、TDP照射、中药内服等治疗方法，效果更佳、见效更快、疗程更短、痛苦更小、且费用不高，共同起到扶正驱邪、泻火解毒、除湿凉血、通络止痛作用。中医药治疗主要有哪些方法呢？

针刺治疗

电针刺加用疱疹围刺 取发病部位相应节段的夹脊穴、延神经走向的循经穴、特殊穴位如外关、合谷、曲池、阳陵泉、血海以及疱疹周围的阿是穴进行针刺以及疱疹周围进行围刺。其作用主要通过调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络达到消除或缓解疱疹疼痛的目的。

梅花针叩刺加火罐 在病变部位相应神

经节段起始处和疱疹部位阿是穴用梅花针进行叩刺后进行拔罐，排尽恶血，祛除疱疹病毒。

艾灸治疗

在针刺的同时，采用艾条温和灸疱疹局部及患侧相应节段夹脊穴，借灸火的热力及艾绒的作用，加强局部气血运行、改善局部血液循环、促进局部炎症吸收，起到疏通经络、清热解毒、化湿止痛的作用。

TDP照射

针刺及外擦阿昔洛韦药物同时，给予TDP照射皮损处以减低感觉神经的兴奋性、缓解肌肉痉挛、消灭镇痛。

穴位注射

穴位注射又叫“水针疗法”，就是选用患侧皮损对应夹脊穴，进行穴位注射，刺激感染的神经根，减轻痛觉反射，达到减轻神经疼痛的目的，一般隔日注射一次，穴位交替使用。

中药治疗

在上述治疗的同时服用中药——龙胆泻肝汤加减，以泻肝火、清肝热、除湿热、凉血解毒止痛。主要药物有：柴胡10g、黄芩15g、栀子15g、川芎15g、郁金15g、龙胆草10g、丹皮15g、生地15g、泽泻15g、滑石15g、丹参15g、薏苡仁15g、土茯苓15g、白鲜皮15g、牡蛎30g、夜交藤15g、生甘草10g，水泡煎服，2日一剂。随症可加减益气凉血、解毒除湿、理气通络止痛之药。

上面这些方法特别是针刺、艾灸、火罐等疗法均具有双向调节作用，既能祛除外邪，又能增强人体正气，抵御外邪入侵，从而更容易快速起到治疗作用。

对于该病的预防，最重要的就是要在平时增强体质、规律睡眠、保持乐观情绪、避免辛辣刺激食物等，做到“正气存内、邪不可干”，出现症状及时到医院规范诊治治疗，避免自行随便买药服用，以免因治疗不及时不规范留下痛苦的神经痛后遗症而严重影响生活质量和身体健康。

胃穿孔的腹腔镜手术治疗措施

▲ 乐至和协医院 刘艳春

人总是会生出这样或者是那样的疾病，生病后患者应采用科学的手段进行治疗，以便于根据病情选择科学的手段积极治疗，确保患者可以早日摆脱疾病的困扰。消化系统疾病在实际生活中十分常见，且人们对消化系统手术也并不陌生。胃穿孔腹腔镜手术可以有效改善患者出现的穿孔情况，促使患者消化功能逐渐恢复正常。

胃穿孔的常见症状

胃穿孔可简单地理解为胃壁出现穿孔，人的胃壁从外向内主要由浆膜层、肌层、黏膜下层、黏膜层四层组成，胃穿孔则是指患者胃壁四层出现穿透腹腔、损伤等情况。胃穿孔属于急性疾病的一种，当患者发病后表现的症状比较显著，穿孔初期患者感觉到胃痛，常见于穿孔部位或者是腹部，随着穿孔病情加重患者会出现明显的疼痛、呕吐、恶心等症状，甚至严重时可能导致患者出现休克。通常患者出现的腹部疼痛比较剧烈，呈现烧灼样或刀割样疼痛，部分患者出现的疼痛会持续加重，甚至会扩散到整个肩部等。

胃穿孔的常见治疗方法

腹腔镜手术治疗是当前最为常用的一种手术疗法，此种方式可以对患者出现穿孔的部位进行修补，减轻患者出现的疼痛，缓解患者症状，帮助患者早日恢复到正常状态。通常胃穿孔腹腔镜手术由以下四个步骤组成。第一步，人工气腹建立。为了确保治疗手术可以顺利进行，需要先进行人工气腹建立，待气腹建立成功后，则可以在患者上腹部双侧做两个操作孔，之后进行手术操作。第二步，探查腹腔。当人工气腹建立完毕后，采用专业的仪器对病人腹腔进行探查，以便于进一步了解患者胃腔的实际情况，准确锁定患者出现胃穿孔的位置，为穿孔科学修复提供必要支持。第三步，穿孔病灶缝合。待探查患者胃腔穿孔之后，需要采用专业的仪器，对患者的胃腔孔灶进行缝合，使得患者出现的胃穿孔可以关闭，一般缝合2针~3针即可。

第四步。将患者出现的渗出液清洗干净，且对患者的腹腔进行冲洗，待处理完毕后，酌情使用引流管。

胃穿孔腹腔镜手术治疗与其他传统的手术治疗手段相比优势十分明显：首先，腹腔镜手术治疗术野清晰。采用腹腔镜手术进行胃穿孔治疗，可以借助腹腔镜准确真实了解患者胃腔的实际情况，准确锁定胃穿孔的具体位置，之后采用科学的手段进行缝合，确保胃穿孔修复治疗的效果。其次，腹腔镜手术治疗创口利于恢复。腹腔镜手术属于微创手术的一种，伤口比较小，术后患者恢复所用的时间短。

腹腔镜手术后的护理措施

当患者出现胃穿孔后可以采用腹腔镜手术治疗的方式有效改善病情，同样在手术治疗后为了避免一些并发症的出现，让患者可以尽快恢复健康，必要的护理事宜还是不可少的。通常胃穿孔腹腔镜手术患者需要做足以下护理干预：（1）心理护理。护理人员可以了解患者心理状态，及时给予患者相应心理护理，指导患者关注自身情绪，进行胃穿孔等相关知识的宣传，提升患者的认知水平，缓解患者对于胃穿孔或者腹腔镜手术治疗了解不足出现的焦虑与抑郁心理等，同时还可以根据患者的心情，给予患者相应的鼓励，缓解患者出现的焦虑与抑郁心理等。（2）手术切口专项护理。为了能够有效促进胃穿孔患者术后恢复，积极关注患者切口恢复情况，便于及时发现患者出现的切口感染等情况，确保患者可以优质恢复。（3）饮食控制。做好病人饮食控制，避免饮食不当，给患者造成不良的刺激。在饮食上要关注先以利于消化不会造成的刺激的食物为主，之后逐渐过渡到正常饮食。

总之，当患上胃穿孔后千万不要担心，及时到附近正规的医院进行检测与治疗，才能早日摆脱胃穿孔的困扰