

肝癌术后如何护理?

郭 涛

射洪市中医院 四川 射洪 629299

【中图分类号】R473.73

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)28-0002-02

当前因受多种因素的影响,导致肝癌的发病率呈逐年递增趋势,肝癌属于临床常见的恶性肿瘤,多选择手术方案进行治疗。由于肝癌疾病较为严重,术后需予以患者相关护理干预,从而规避相关风险因素,促进患者机体康复,改善机体不适症状。但是多数肝癌术后患者对护理服务认知度较少,从而导致其护理积极性不高,因此,本文就针对肝癌术后应如何护理方面进行讲解。

1 肝癌疾病的定义

肝癌疾病具体可分为原发性肝癌与继发性肝癌,其中原发性肝癌是指肝细胞或肝内胆管上皮细胞发生的恶性肿瘤,继发性肿瘤也称作转移性肝癌,是指身体器官起源的恶性肿瘤扩散或转移至肝脏。肝癌是我国发生率较高的恶性肿瘤疾病之一,也是导致我国死亡率升高常见疾病,其中男性发生率高于女性。

2 肝癌疾病类型

- 2.1 病理形态 具体可分为结节性、巨块型及弥散性。
- 2.2 生长方式 膨胀型、浸润型、弥散型、浸润膨胀混合型。
- 2.3 肿瘤大小 小肝癌、微小肝癌、大肝癌与巨大肝癌。
- 2.4 癌细胞分化程度 高度分化、中度分化、低度分化。

3 肝癌疾病的病因

- 3.1 遗传 肝癌家庭聚集现象与遗传易感性有着紧密关联,也与家庭饮食及生活环境方面有关。
- 3.2 丙型肝炎病毒、乙型肝炎病毒 丙型肝炎病毒、乙型肝炎病毒是我国肝癌常见危险因素,特别是慢性乙型肝炎病毒可引发慢性肝炎,并逐步过渡为肝硬化,甚至肝癌。
- 3.3 非酒精性脂肪肝病 肝脏中的脂肪积累,增加肝癌疾病的发生率。
- 3.4 肝硬化 肝硬化可增加肝癌疾病的发生率,我国多数肝癌患者均伴有肝硬化。
- 3.5 2型糖尿病 2型糖尿病与肝癌风险增加有一定关联性,特别是伴有重度饮酒、慢性病毒性肝炎患者。
- 3.6 饮食与饮水 长时间摄入霉变食物、含亚硝胺食物、未摄入微量元素食物及引用藻类毒素污染的水等均可引发肝癌疾病。
- 3.7 吸烟与饮酒 重度饮酒可提升肝癌疾病发生率,存在肝炎患者长时间饮酒可提升肝癌风险;吸烟也可增加肝癌疾病的发生率。

4 肝癌疾病的临床症状表现

- 4.1 肝区疼痛 多数患者右上腹或中上腹持续性隐痛、刺痛、胀痛,夜间或疲劳后症状明显加重。
- 4.2 消化道症状 腹泻、腹胀、食欲不振、恶心呕吐等。
- 4.3 发热 体温处于 37.6℃~38℃之间,甚至部分患者体温可升至 39℃。
- 4.4 其他 部分患者可出现肝大、黄疸、腹水、高脂血症、低血糖、高钙血症、红细胞增多症等症状

5 肝癌患者术后护理对策

5.1 生命体征监测 术后 24h,护理人员对患者的心率、脉搏、呼吸、神志等方面进行监测;观察患者肢体是否冰冷、面色是否苍白等异常情况,若存在,立刻通知医师进行处理,并配合医师进行相关干预。

5.2 呼吸道护理 肝癌手术较为复杂,患者机体受到不同程度损伤。膈肌抬高,呼吸运动受限,一旦患者出现咳嗽、咳痰困难情况,立刻实施雾化吸入,每日开展 2 次,并在雾化吸入后,调整患者体位,轻扣背部,告知患者双手按压切口,深呼吸咳嗽,鼓励其将痰液排出。

5.3 心理疏导 护理人员通过与患者沟通与交流,对其心理状态进行观察与评估,若存在负性情绪,及时对其进行心理疏导;讲解相关治疗较为成功的案例,告知其身心放松,积极配合医护人员即可,并保持良好的治疗态度。同时,还可在患者情绪烦闷时,为其播放轻音乐,适当应用语言对其进行鼓励,从而调节其负性情绪,保持乐观、积极的态度。

5.4 疼痛干预 术后患者机体较为疼痛,特别是手术切口与引流管摩擦导致患者肉体疼痛强烈,护理人员根据患者机体状况进行评估,对于轻中度疼痛者可通过注意力转移法进行缓解,对于中重度疼痛可应用相关镇痛药物进行干预,从而改善患者机体不适。

5.5 饮食干预 护理人员为患者制订正确的饮食方案,并督促患者与家属认真执行。术后 3d 禁食,肠蠕动恢复后,改为流食;根据患者机体恢复状况,逐步转变为半流食、普食。由于肝癌患者肝功能减退,食欲不振,营养状况较差,可予以其营养支持,选择高热量、高蛋白、高维生素、低钠、低脂、易消化性食物,不可食用生冷、硬性食物,并定期对患者体重进行监测,了解其营养状况。

5.6 清洁护理 加强对患者皮肤管理,定期擦拭干净,督促患者加强口腔卫生与会阴部卫生的管理,定期更换床单、被罩,护理人员在开展护理操作期间,做好无菌操作。同时,加强对患者引流管通畅的观察,若符合指征,应及时拔除引流管,进而降低感染率;督促患者不可随意揭开纱布,用手触摸切口,避免感染情况出现;护理人员遵医嘱给予患者抗生素,预防发生感染。

5.7 康复护理 当患者病情趋于稳定后,督促其开展运动锻炼,术后 1d 可实施扩胸运动,术后 2d 可指导其开展四肢运动,对于无法下床活动者,可实施抬臀训练;术后 3d,若患者的双套管拔除,指导其坐于床边,双腿下垂,活动四肢、头颈部及关节肌肉,在护理人员的辅助下进行行走,并根据自身状况,循序渐进地增加运动量,延长运动时间。

5.8 并发症预防 观察患者的皮肤与巩膜是否有黄染;定期监测患者肝功能与电解质;记录患者每日排尿情况,若出现血尿、无尿及少尿情况及时通知医师处理;加强对患者免疫能力情况的监测,可避免交叉感染情况出现。术后,加强体温监测,若处于发热状况,先应用物理降温,若效果不理想,再应用退热药。同时,监测患者是否出现恶心、呕吐、黑便等情况,若存在呕吐,及时将患者头部偏向一侧,并指导患者深呼吸,合理应用止吐药物与护胃药物;若患者有腹痛情况出现,评估疼痛严重程度与部位,告知其腹痛原因,让其身心放松,若术后 7d 仍腹痛,及时通知医师处理。

5.9 出院指导 患者病情稳定后,可安排出院,并告知患者日常生活中相关的注意事项,如遵医嘱用药、合理饮食、适当运动,定期进行肝功能等检查,若机体存在不适症状需及时就诊,以免错失最佳治疗时机。

肝癌病情较为严重,具有发病率高、死亡率高 (下转第 3 页)

低头族预防颈椎病的科普小知识

郭发强

成都第一骨科医院 筋伤科 成都 610073

【中图分类号】R681.5

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)28-0003-01

如今低头族已成为一种潮流,因此不少年轻人的颈椎已提前“步入”老年期。低头族要注意的是,当你在埋头认真工作、刻苦读书或玩手机时,同时也在损伤着你的颈椎!如何预防颈椎病的发生?可以看看以下关于颈椎病的科普小知识。

在讨论低头族预防颈椎病的科普小知识前,我们先做几个小动作测测自己的颈椎是否还好?

第一个动作:将我们的头缓缓地向前倾大约45°,看看我们的下巴能不能贴到自己的身体;

第二个动作:将我们的头缓缓地向后倾大约45°,看看我们的眼睛能不能直视天花板;

第三个动作:将我们的头缓缓地向左转80°,看能不能顺利地完成;

第四个动作:将我们的头缓缓地向右转80°,看能不能顺利地完成。

这些动作看似非常简单,但对于绝大多数的低头族而言,却是一项非常难的挑战,因为他们的颈椎已经受到很大的伤害,当他们想轻松完成这一系列简单的小动作时必然会感受到疼痛,这就说明颈椎病可能已经关注他们很久了,只是他们自身没有发觉或没有重视起来。多数的低头族都会患上颈椎病,到底什么是颈椎病?预防颈椎病有哪些科普小知识?下面就正式开始讨论。

1 什么是颈椎病

颈椎病又被叫做颈椎综合征,这是一个统称,并不是单一的一种疾病,这种疾病的临床综合征大多是因为脊髓、神经及椎动脉受到椎间盘突出与周围邻近软组织的压迫,其重要的症状表现为颈肩非常疼痛、经常伴有头晕、头痛、上肢麻木、下肢痉挛,严重者正常走路都比较困难,还有可能会导致患者肌肉逐渐萎缩、瘫痪、大小便失常,四肢麻痹等,因此面对颈椎病一定不能大意。

大量研究表明,颈椎病具有发病率高、年龄分布范围广,病程长难治愈等特点。

2 哪里是颈椎

要想预防颈椎病,就必须对自身的脊椎进行全面、深入的了解。颈椎不等于脖子后面的这段骨头,而是代表颈椎骨。颈椎总共有七块,分布在胸椎以上,头部以下,被椎间盘与韧带相连的颈椎会自动形成前凸的生理弯曲。椎骨、韧带、神经、血管等都是颈椎的重要组成部分,只有保证每个组成部分的正常运转,颈部才能运转得更加灵活。在整个脊柱中,体积最小的就是颈椎,不过颈椎也是最为灵活的,而且活动频率也是最高的;相对而言,颈椎的负重也是最大的,与脊柱中段的胸椎骨以及下段的腰椎相比,颈椎的活动范围更大。

3 为什么会患颈椎病?

很多低头族对颈椎病都不甚在意,他们觉得自己就是低一下

头,为什么会出现颈椎病?很多人患上颈椎病都是因为长时间保持一个不正确的动作,使其颈椎承受了非常大的压力,从而导致颈椎病的产生。

3.1 不良的生活习惯

长期低头玩手机、用电脑、躺着看书或看电视等姿势不正确,会使其脊椎逐渐变形,从而诱发颈椎病。

3.2 枕头比较高,睡姿不正确

人生的1/3时间都在睡眠中度过,因此睡姿如果不正确,首当其冲就会伤害颈椎。如果枕头较高,而且睡姿不正确,长时间维持不正确的睡觉姿势,就容易诱发颈椎病。正确的睡觉姿势是在床上躺着时,头与脖子应该尽量平行,像保持立正站立姿势一样,这样脖子的角度与头的角度都能够差不多;如果是侧躺的话会更好,不管是左侧卧或右侧卧都可以,不过侧卧时需让枕头和肩保持平齐,而头要与床面保持平行,这样的睡姿才不会对颈椎带来伤害。

3.3 背部压力过重

人的颈椎非常脆弱,经不起过重的压力。如果背的东西太多太重,不仅会感觉非常疲惫,而且还会让自己的颈椎受到伤害。因为背上东西过重,肩膀会下沉,肩膀颈部的肌肉也就会被拉长,导致颈部肌肉出现损伤,从而诱发颈椎病。

3.4 受凉、剧烈运动

如果椎间盘出现退变,颈部肌肉会容易感觉寒冷;而寒冷、潮湿等因素干扰,会使其肌肉张力逐渐增加,肌肉可能出现痉挛等问题,这样椎间盘的压力就会骤然增加。另外,剧烈运动也会对颈椎造成一定的损伤。

3.5 疾病因素

引起颈椎病的原因有很多,疾病因素是其中很关键的影响因素,比如各种外伤或先天性疾病都会引起颈椎病,当然部分炎症也会引起颈椎病。

4 低头族要怎样预防颈椎病?

4.1 改掉不正确的姿势,加强颈部锻炼

正确的端坐姿势,可以让颈部保持平直,不需要刻意的端坐;不要长时间低头,也不要伏案太久;经常抬头活动一下颈部,使颈肩部能获得几分钟的活动时间;同时桌椅的高度也非常重要,所以需要根据自身的情况选定合适的桌椅。

4.2 选择合适的床铺和枕头

睡眠时枕头不宜太高,也不能过于柔软;需保持正确的睡姿,这样才能够让颈椎不受伤害。

(上接第2页) 等特征,临床上多数选择手术方案治疗,可有效稳控病情,改善患者机体不适,提高预后。为进一步规避相关风险因素,术后予以患者护理服务非常重要。通过生命体征监测、呼吸道护理、心理疏导、疼痛干预、饮食干预、清洁护理、康复护理、并

发病预防、出院指导等措施的实施,对患者机体康复具有积极性影响,还可构建良好护患关系,进一步提高护理效率与质量,值得推广。