

如何科学护理卵巢癌病人

◎通江县人民医院 张 燕

卵巢癌作为一种常见的女性生殖系统恶性肿瘤，因其早期症状不明显，常导致确诊时已进入晚期阶段。在此背景下，科学护理在卵巢癌患者的治疗和康复过程中显得尤为重要，旨在帮助患者更好地应对疾病带来的挑战。

加强对疾病的认识

患者及家属应积极获取卵巢癌及其治疗相关知识，以便更好地理解病情和治疗方案。可通过阅读专业书籍、查阅可靠医疗网站、参加医院健康讲座等方式增加对卵巢癌的认识。了解治疗过程中的可能副作用、护理措施和生活方式调整等信息，有助于患者做出明智决策。同时，与医生保持良好沟通，及时提出疑问和担忧，以获得专业建议和指导。通过教育和信息获取，患者及家属能更有信心地面对治疗过程，积极参与护理和康复。

身体护理与疼痛管理

在身体护理方面，患者及家属需密切关注术后恢复及化疗副作用。术后应保持伤口清洁，定期检查伤口愈合情况，警惕红肿、渗液等感染迹象。面对疼痛，患者应及时与医生沟通，合理使用止痛药物，并尝试热敷、轻柔按摩等非药物疗法以缓解疼痛。同时，鼓励患者进行适度身体活动，如散步或简单伸展运动，促进血液循环和身体恢复，但需根据患者实际情况，避免过度疲劳。

饮食护理

良好的营养是卵巢癌患者康复的关键。患者及家属应注重饮食均衡，确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。建议多吃新鲜水果和蔬菜，选择高蛋白、低脂肪的食物，如鱼、鸡肉、豆制品等。化疗期间，针对恶心、呕吐等症状，可采用少量多餐的方式，选择易消化食物，

并保持充足水分摄入。家属应协助患者准备美味且营养丰富的餐食，鼓励其保持良好饮食习惯，以增强免疫力和促进身体恢复。

定期随访与康复指导

卵巢癌患者治疗后需定期随访，监测病情变化。患者及家属应确保按时复查，进行影像学检查和肿瘤标志物检测，以便及早发现复发或转移。在康复方面，患者应在医生指导下进行适当锻炼，逐步恢复身体功能。家属应鼓励患者参与社交活动，保持积极生活态度，增强自信心。科学的护理和持续的支持有助于患者适应生活，提升生存质量。

副作用与并发症管理

卵巢癌治疗会引发一系列副作用，如恶心、呕吐、疲劳、脱发等。患者及家属应提前了解这些副作用，并采取相应的管理措施。例如，针对化疗引起的恶心和呕吐，可在医生指导下使用抗恶心药物，并选择清淡、易消化的食物。保持良好的水分摄入以防脱水。对于疲劳，患者应合理安排休息时间，避免过度劳累，适当短暂活动有助于恢复精力。脱发方面，患者

可选择佩戴帽子或假发，增强自信心。

促进社交与家庭支持

卵巢癌的诊断和治疗过程会给患者带来沉重心理压力。患者及家属应重视心理支持，鼓励患者表达内心感受。通过倾听、陪伴和分享，缓解患者焦虑和恐惧。参与支持小组或心理咨询也是有效途径，有助于患者与其他经历相似情况的人交流，分享经验和感受。此外，鼓励患者参与轻松活动，如阅读、绘画、散步等，以缓解压力和改善情绪。家属的理解和支持对患者心理健康至关重要。家属可组织家庭聚会或活动，让患者感受家庭温暖和支持。此外，患者可考虑加入癌症支持小组，与其他经历相似情况的人交流，分享经验和感受。社交支持不仅能增强患者信心，还能帮助他们更好地应对治疗过程中的挑战。

总之，科学护理卵巢癌患者需全面关注身体症状、心理状态及整体健康。通过积极的护理措施，患者可在治疗过程中保持良好生活质量，增强抵抗力，提升康复信心。患者及其家属应共同努力，建立良好的沟通与支持体系，及时调整护理策略，以适应不断变化的需求。☺

如何科学护理心脏瓣膜病人

◎富顺县人民医院 郑 娟

心脏瓣膜病，一个听起来既陌生又令人担忧的疾病，却悄无声息地影响着许多人的生活。这种病症不仅影响心脏的正常功能，还可能导致一系列严重的健康问题。

心脏瓣膜病指的是心脏内部4个瓣膜（二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣）中任何一个或多个发生病变，导致血液流动受阻或反流。这些瓣膜本应像精密的门卫一样控制血液的方向和流量，但一旦受损，就会引起多种心脏功能障碍。

引起心脏瓣膜病的原因多种多样，包括风湿热、黏液变性、退行性改变、先天性畸形、缺血性坏死、感染和创伤等。这些因素可以单独或共同作用，引发瓣膜狭窄或者关闭不全的问题。无论是哪种类型的病变，都会对心脏的工作效率带来负面影响。

心脏瓣膜病的症状因病情轻重而异。急性情况下，患者可能会突然感到呼吸困难、无法平卧，甚至咳出粉红色泡沫样痰，这是急性肺水肿的表现。相比之下，慢性心脏瓣膜病的症状则较为隐匿，可能表现为逐渐加重的呼吸困难、心悸、乏力以及运动耐力下降等。

诊断心脏瓣膜病通常需要通过一系列检查，包括心电图、胸部X光片、超声心动图等。一旦确诊，治疗方法多种多样，从药物治疗到手术干预都有相应的方案。对于轻度病例，医生可能会推荐药物治疗以缓解症状并防止病情恶化。而对于严重的瓣膜损害，手术往往是最有效的解决途径。

无论采取何种治疗方法，患者在日常生活中都应注意以下几点，以提升治疗效果，改善生活质量：

休息与活动 活动量的大小根据心功

能分级决定，以不出现症状为度。对左房内有巨大附壁血栓者，应绝对卧床休息，以防血栓脱落。对风湿性心脏病患者，也要绝对卧床休息，直至症状消失、实验室指标恢复正常3~4个月，才可逐渐增加活动量。对绝对卧床休息的患者，护理人员应提供必要的生活护理（如协助饮食、洗漱、擦浴、大小便、翻身、肢体活动等）。病情允许时应鼓励并协助患者翻身、活动下肢、按摩及用温水泡脚或下床活动，防止下肢深静脉血栓形成。

饮食护理 患者应该摄取高蛋白、高热量、高维生素、易消化饮食，以增加抵抗力，促进机体恢复。并应少量多餐，不过饱，以免加重心脏负担。合并心力衰竭时，应适当限制钠盐的摄入。

病情观察 观察有无发热、关节红肿疼痛、皮肤环形红斑、皮下结节等风湿活动征象；呼吸困难、咳嗽、乏力、尿少、肺部湿啰音、肝大、下肢水肿等心力衰竭表现；心悸、晕厥、心率增快或减慢、脉律不整等心律失常症状及栓塞征象。如肾栓塞可出现腰痛、血尿和蛋白尿；脾栓塞时左上腹剧痛，呼吸或体位改变时加重；

肺栓塞时可突然发生剧烈胸痛、气急、发绀、咯血等；脑栓塞可引起偏瘫、失语、吞咽困难、瞳孔不等大、抽搐或昏迷等；四肢动脉栓塞可引起肢体剧痛、动脉搏动消失、局部皮肤苍白、发凉、发绀甚至坏死。一旦发现栓塞，应立即就医。

对症护理 并发感染或风湿活动时可能出现发热，应及时监测体温，观察热型及伴随症状。如体温超过38.5℃时，患者应该多饮水，同时通过物理降温或遵医嘱用药物降温，并记录降温效果。同时做好口腔与皮肤护理，出汗多的患者应勤换衣裤、被褥，以防止受凉。

用药护理 遵医嘱使用抗生素及抗风湿药物治疗，并观察疗效和不良反应，如阿司匹林可导致胃肠道反应、柏油样便等不良反应；出现并发症时应遵医嘱正确使用正性肌力药、利尿剂、血管扩张剂、抗心律失常药及抗凝药等，严密观察药物疗效和副作用，并按相关病情进行治疗。

通过科学的诊断、治疗和护理，大多数心脏瓣膜病患者的病情都能得到有效的控制和改善，从而提升生活质量，享受更加健康的人生。☺

中医针灸在康复治疗中的应用

◎成都天府新区顾连禾泰康复医院 胥婧慧

在现代医学快速发展的今天，传统中医针灸以其独特的治疗方法和显著的疗效，在康复治疗领域占据了一席之地。它不仅能够缓解疼痛、促进血液循环，还能调整身体机能，增强免疫力。本文将探讨中医针灸在康复治疗中的应用，揭示其背后的科学原理以及如何通过针灸改善我们的健康状况。

作为中医学的重要组成部分，针灸拥有超过两千年的历史。最早的记载可以追溯到《黄帝内经》，这是中国古代医学的经典之作。在这本书中，详细记录了人体的经络系统以及如何利用针刺技术来调节气血，以达到治病的目的。随着时间的推移，针灸技术不断进化，从最初简单的石针发展到现在的不锈钢针，并逐渐传播至世界各地，成为全球公认的替代疗法之一。

中医认为，人体内存在着一个复杂的网络系统——经络系统，它是气血运行

的通道。当经络畅通时，气血得以顺畅流动，维持身体的正常运作；反之，则可能导致疾病的发生。气血淤滞可能引起疼痛或不适。针灸正是基于这一理论，通过刺激特定的穴位来调节经络的功能，从而恢复身体的平衡。这些穴位分布在全身各处，每个都有其特定的作用和适应症，比如足三里穴有助于增强体质，了解这些穴位的位置及其功能是进行有效针灸治疗的前提。掌握正确的穴位知识，可以帮助更好地应用针灸疗法。

现代研究发现，针灸可以通过刺激神经末梢，促使身体释放如内啡肽等神经递质，这种物质能够减轻疼痛感受，起到镇痛作用。针灸还能影响免疫系统的功能，提高机体抵抗力，帮助身体抵抗疾病。一些实验还发现针灸对某些慢性病具有明显的治疗效果，比如抑郁症、失眠等，通过调节体内的化学平衡，改善患者的心理状态。这为针灸在现代康

复医学中的应用提供了坚实的科学依据，并推动了更多人接受针灸作为辅助治疗方法。针灸不仅限于传统领域，在现代医学中也展现出广阔的应用前景。

以下是针灸在康复治疗中的具体应用——

1. 疼痛管理

针灸对于各种类型的疼痛都显示出良好的治疗效果，尤其是慢性疼痛，如腰背痛、关节炎、头痛等。通过对相关穴位的刺激，可以促进局部血液循环，减轻炎症反应，缓解肌肉紧张，从而达到止痛的效果。在治疗颈椎病引起的头痛时，医生会选择风池、天柱等穴位进行针刺，这些穴位位于颈部周围，能有效放松颈部肌肉，缓解因肌肉僵硬导致的头痛症状。

2. 功能障碍的改善

除了疼痛管理，针灸在改善功能障碍方面也表现出色。比如，对于中风后遗症患者，针灸可以帮助恢复肢体的功能，提高患者的日常生活能力。针灸可以通过刺激大脑皮质的相关区域，激活受损神经元，促进神经再生，加强大脑对肢体运动的控制能力。在脊髓损伤后的康复过程中，针灸同样扮演着重要角

色，它有助于改善患者的排尿功能，减少泌尿系统感染的风险。

3. 心理健康的维护

针灸在心理健康的维护上也有独特之处。现代社会节奏加快，人们面临着巨大的精神压力，导致焦虑、抑郁等心理问题日益增多。针灸作为一种非药物性的治疗方法，能够帮助患者放松心情，缓解压力。通过刺激特定的情绪调节穴位，如神门、太冲等，可以促使体内分泌出更多的“快乐激素”——血清素，使人感到愉悦和平静。这对于那些对抗抑郁药物不敏感或希望采用自然疗法的人群来说，无疑是一个好消息。

中医针灸在康复治疗中的应用广泛而深入，无论是疼痛管理、功能障碍的改善还是心理健康的维护，针灸都展现出了不可忽视的价值。它不仅是一种古老的治疗方法，更是连接传统智慧与现代科学的桥梁。在未来，随着更多科学研究的开展和技术手段的进步，我们有理由相信，针灸将在康复医学领域发挥更大的作用，为人类健康作出更大贡献。希望这篇文章能让您对中医针灸有一个全新的认识，并激发您进一步探索的兴趣。☺