



骨髓增生异常综合征的居家护理

◎成都市第七人民医院 尤宇辉

骨髓增生异常综合征（MDS）是起源于造血干细胞的一组异质性髓系克隆性疾病，又称为白血病前期，及时有效的治疗是缓解症状、控制病情的关键，科学有效的护理则能起到保障良好疗效、改善身心健康、减少不良事件、提高生活质量等作用。那么骨髓增生异常综合征如何居家护理呢？阅读下文，带你了解！

遵医用药

为获得良好疗效，从而保障自身的健康安全，必须做到遵循医嘱按时按量用药，不能随意停药换药，避免漏服药和错服药，在居家用药期间，注意不良反应监测和预防，如果出现躯体、认知等方面的异常问题，第一时间判定是否由药物或疾病引起，并考虑暂停药物，前往医院就诊。对于有严重贫血和出血症状的患者，不仅要遵医用药，还要定期输血，以维持血象稳定。

科学饮食

首先，应调整饮食结构，以高蛋白质、高维生素、高纤维素且易于消化的食物为主，避免刺激性食物，包括辛辣、生冷、油腻刺激等，并适当多吃一些新鲜果蔬。对于血小板低下的MDS患者，尤其注意避免坚硬、带刺的食物，以免引起消化道出血。其次，可以适当吃一些养血生血的食物，比如花生、红枣、蘑菇、苹果、菠菜、木耳等。再者，有必要养成规律饮食、少食多餐、细嚼慢咽的良好饮食习惯，切忌饥一顿饱一顿、暴饮暴食。最后是戒酒，酒精会对造血系统产生负面影响，进一步削弱免疫系统功能，从而导致病情加重。

预防感染

MDS患者免疫力低，容易感

染，应保持良好环境卫生，对此需定时开窗通风，勤打扫清洁，病毒流行期间还要进行消毒；为保持良好个人卫生，还要勤洗手、勤洗澡、勤换洗衣物，另外不要去人多拥挤、空气污浊的场所，病毒流行期出门需戴好口罩；应注重饮食卫生，做到不吃过期、变质食物，不吃生冷食物，水果应加热后再食用，食物分类保存、仔细清洗，因为在粒细胞减少的情况下，更容易“病从口入”，由此发生感染。

适当运动

可以根据自己的身体情况与兴趣爱好选择一项运动坚持下去，比如太极、散步、游泳等，快跑、爬山、武术等剧烈运动则不适合，会加重身体负担、影响康复进程。关于运动场地，以安静、干净的场所为宜，如公园、庭院等；关于运动时间，以量力而行为原则，比如开始只能坚持10分钟，则不要后身体健康状况逐渐改善，能坚持30分钟；关于运动强度，以能够在运动过程中顺利进行言语交谈，无呼吸急促、面色苍白等异常问题出现为宜。建议户外运动时有人在身边陪护，以免发生意外。还需要注意的是，MDS患者在拳击、篮球、骑马等接触性运动中，容易因为磕碰而出血，不利于病情稳定，需要避免。

健康生活

包括但不限于：（1）充足休息。按时睡觉，避免熬夜晚睡，避免过度劳累，有条件的话还可以午睡一会儿。（2）控烟戒烟。吸烟有害健康，不利于病情恢复好转，发病后尽快控烟，减少吸烟量，之后过渡到戒烟，为自己的身体健康保驾护航。

调节心理

MDS是一种慢性病，需要患者朋友们正确认识疾病，树立正面的心态，要有信心，保持良好的情绪来面对它所带来的问题，打好这场长期战役。在感到焦虑、紧张、悲伤、抑郁……时，可以采取多种方法调节控制，如现场抽离法指的是离开当前的环境，找一个比较安静、舒适、温馨的环境，放松身体、放空脑袋，暂停思考；再如呼吸冥想法指的是闭上眼睛反复深呼吸，先将注意力转移到呼吸运动上，再回忆美好、畅想未来。另外建议寻求亲朋好友乃至心理医生的帮助，不要独自封闭。

总之，MDS患者居家护理非常重要。通过饮食管理、症状监测、心理支持和预防感染等措施，有助于提高患者生活质量，延长生存周期。😊