



# 如何做好化疗期肿瘤患者家庭护理

◎山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院） 曹文祯

化疗是肿瘤治疗的重要手段，但在杀伤癌细胞的同时，也会对患者的身体机能造成影响，使其免疫力下降、血象波动、消化系统和皮肤黏膜受损。此阶段，家庭护理在保障患者安全、增强耐受力和促进康复方面起着关键作用。科学饮食、心理疏导与生活护理的有机结合，不仅能减轻化疗副作用，还能防止感染与并发症。掌握家庭护理要点，对于提高治疗效果、改善生活质量具有重要意义。

## 饮食调理：营养支持是康复的“燃料”

化疗期间，患者常出现食欲下降、恶心、呕吐、口腔溃疡或味觉改变等不适，导致营养摄入不足，而营养不良又会削弱免疫力、延缓康复。因此，家庭护理中首要任务是科学饮食调理。

首先，饮食应以高蛋白、高热量、易消化为原则，如多摄入瘦肉、鱼、鸡蛋、豆制品、牛奶等。烹调方式宜清淡少油，避免煎炸和辛辣刺激。对于食欲不佳的患者，可采用少量多餐、色香味兼顾的方式刺激进食能力。若口腔黏膜受损，可准备温凉、软烂的流质或半流质食物，如小米粥、鸡蛋羹、蔬菜泥等。其次，要注意食品安全。患者免疫力较低，应避免生食海鲜、食用未煮熟肉类及隔夜食物，防止感染，家属应保持餐具清洁并分开使用。最后，针对不同的化疗反应，可适当补充营养素，如呕吐频繁者应补充水分和电解质，血象低下者可摄入富含铁、叶酸、维生素B<sub>12</sub>的食物，必要时可在医生指导下使用肠内营养制剂。科学饮食既能增强

体力，也能帮助患者更好地耐受治疗。

## 心理疏导：稳定情绪助力康复

化疗不仅是身体的挑战，更是心理的考验。许多患者会因脱发、疲倦、食欲差、治疗周期长而出现焦虑、抑郁、恐惧或失落情绪。家庭在此阶段扮演着重要的心理支持角色。

首先，家属要多倾听与陪伴，让患者感受到理解与尊重。切忌过度同情或回避话题，而应以平和、积极的态度鼓励他们正视疾病、树立信心，例如可以陪患者散步、聊天或做一些轻松的活动，转移注意力。其次，应帮助患者建立规律的生活节奏。固定的睡眠时间、轻微运动如太极、伸展操，都有助于缓解焦虑与改善睡眠质量。最后，鼓励患者参与家庭日常事务或轻微家务，在力所能及的范围内维持自我价值感。若出现明显的抑郁、恐惧或失眠，可寻求心理医生或肿瘤康复机构的专业帮助。家属自身也需要调节情绪，避免因过度焦虑影响患

者感受。营造平和乐观的氛围，是患者顺利完成化疗的重要心理支撑。

## 生活护理：防感染、防损伤是关键

化疗药物不仅会对肿瘤细胞发起攻击，同时也会对正常细胞产生影响，特别是免疫系统、血液系统以及黏膜组织，在家庭护理中要着重关注防感染以及防损伤，留意环境卫生方面，患者居住的房间应当保持通风良好，环境干净整洁，防止人群过度聚集，探视者需要减少前来探望的次数，并且佩戴好口罩。毛巾、牙刷、餐具等日常用品都应该专人专用。同时需观察身体出现的变化，要是出现发热、咽痛、皮疹、出血点或者排尿异常的情况，要及时告知医生。化疗后白细胞下降的阶段需要格外关注，应当避免外出到人多的地方，以防交叉感染。皮肤和口腔的护理同样关键，可以用温水进行沐浴，使用柔软的毛巾轻轻擦拭，以防止皮肤出现破损。每天要漱口3~4次，可用淡盐水或者温开水来保持口腔清洁，避免出现溃疡以及感染。另外，注意预防跌倒和外伤，患者大多时候会有乏力、头晕等症状，家中要防止地面湿滑，移除可能造成妨碍的物品，要是患者有静脉输液通路或者留置导管，要定期查看穿刺点处有没有红肿，避免进行拉扯。凭借细致的生活照护，可降低感染与并发症的风险，为患者营造一个安全且舒适的康复环境。

化疗期间的家庭护理属于一项系统工程，涉及营养、心理以及生活安全等多个层面。只有综合采取各种措施，才可以帮助患者顺利度过化疗期，实现康复速度以及生活质量的双重提高。😊