

乳腺癌患者放疗后皮肤如何护理

□斯谦 安庆市一一六医院肿瘤内科

乳腺癌是女性中最常见的恶性肿瘤之一,放射治疗作为乳腺癌治疗的一部分,可以有效杀死肿瘤细胞,广泛应用于局部控制和术后辅助治疗,但其副作用也常常影响患者的皮肤健康。正确的皮肤护理不仅能减轻这些副作用,还能促进皮肤的恢复,提高患者的生活质量。本文将详细介绍乳腺癌患者放疗后皮肤的护理要点。

一、放疗后皮肤常见问题

红肿与炎症
放疗过程中,放射线会照射到皮肤及其下方的组织,导致皮肤表面出现红肿、发热、疼痛等反应,这被称为放射性皮肤反应。患者通常在治疗后2周至3周开始出现这一症状。

干燥与脱皮
随着放疗的进行,皮肤的水合作用逐渐减少,导致干燥、脱皮、瘙痒等问题,特别是在乳房区域。严重时,皮肤表面会出现裂口,增加感染的风险。

色素沉着与色素丧失:放疗后,部分患者的皮肤会出现色素沉着,导致皮肤颜色变深;而有些患者则可能出现色素丧失,使皮肤显得苍白或斑驳不均。

水肿与硬化
在乳腺癌放疗的过程中,部分患者会出现乳房周围的水肿或皮肤硬化,这与放射线引起的炎症反应以及组织间液体滞留有关。

二、放疗后皮肤护理的基本原则

温和清洁,避免刺激:放疗后,患者的皮肤更加敏感,因此,清洁过程要尽量温和,避免使用含有香料、酒精或其他刺激性成分的洗涤产品。可以选择无刺激、无香料的温和肥皂或沐浴露,轻轻擦洗患处,避免强烈的摩擦或抓挠。

保持皮肤滋润
保持皮肤湿润是缓解干燥和脱皮的重要措施。患者应选择无香料、无刺激性的润肤霜或乳液进行日常护理,尤其是在洗浴后和夜间睡前进行保湿涂抹。常见的保湿产品包括含有甘油、乳木果油等成分的护肤品。若有脱皮现象,可以使用轻柔的去角质护理,但要避免使用含有颗粒的磨砂膏。

避免过热或过冷刺激
放疗后皮肤的耐受力下降,因此要避免高温或低温的刺激,洗澡水温应保持在37℃—38℃之间,避免使用过热的水和长时间的热水浴。同时,要避免暴露在过冷的环境中。

穿着宽松衣物
在放疗期间和治疗后,患者应穿着宽松、柔软、透气的衣物,尤其是胸部周围区域,避免紧身衣物对皮肤的压迫和摩擦。选择纯棉质地的衣物,避免合成纤维的衣物,这样可以减少对皮肤的刺激。

三、缓解疼痛与不适

年轻人觉得“心累” 离抑郁症有多远

□叶伟 安庆市第六人民医院临床心理科

在生活压力普遍增加的今天,心累成为一种常态,感觉生活就像一场没完没了的马拉松,而我们每个人都像是连热身运动都没做完就被赶上了起跑线,心累这个词也几乎成为年轻人的口头禅,仿佛只要一提到它,大家瞬间就能找到共鸣,但其实心累和抑郁症之间隔着一道看不见的“情绪鸿沟”,一不小心我们就会迈过这条鸿沟,走向抑郁症的世界,今天就和大家一起来看看心累到底离抑郁症有多远。

一、心累的根源

心累往往是源于多方面的压力与挑战,毫不夸张地说可以用千奇百怪、五花八门来形容,包含生活压力(房租、房贷等就像是定时炸弹,导致压力巨大)、社交焦虑(朋友多也会导致烦恼也多,造成社交上的内耗)、自我期望过高(理性很丰满,但是现实很骨感,理想和现实的差距可能会让你永远到不了终点)、信息过载(手机里的焦虑制造机,会把人搞得人心惶惶)、选择恐惧(人生岔路口的纠结症)、孤独感(繁华的街头,只有自己是一个人)等,这些都有可能成为心累的导火索,并且这些压力长期累积,会使得年轻人感到精神的无力与疲惫感。

二、心累和抑郁症之间的联系

“心累”可能是抑郁状态的早期表现:心累是一种常见的心理疲劳状态,通常源于生活中的压力、挫折或情绪困扰等,当年轻人长期处于这种状态时,可能会逐渐发展为抑郁状态,如果这种情绪持续超过两周,并对日常生活产生显著影响,那就有可能进一步发展为抑郁症。

长期“心累”会消耗神经递质:从生理机制上看,长期的心理疲劳会消耗大脑中的神经递质,如5-羟色胺(血清素)和多巴胺,这些神经递质的减少与抑郁症的发生密切相关。

相似的诱因:无论是“心累”还是抑郁症,都可能由类似的生活事件引发,如学业压力、家庭问题等,但是抑郁症的诱因通常更为严重,且可能与家族遗传、神经递质异常等生物学因素有关。

三、年轻人如何应对心累,避免抑郁状态进一步发展

正视情绪,学会表达:不要压抑自己的感受,承认自己“心累”是第一步,告诉自己,感到疲惫是正常的,不必过于自责。同时也可以在日常生活中找一个信任的朋友或者家人倾诉,把内心的

冷敷缓解红肿
对于放疗后出现红肿或发热的皮肤,可以适当使用冷敷来缓解。冷敷可以有效减轻疼痛、红肿,缓解皮肤的炎症反应。冷敷时要使用柔软的毛巾包裹冰袋或冷敷包,每次15分钟—20分钟,避免直接接触冰块。

适当按摩促进血液循环
放疗后,乳腺癌患者的乳房周围皮肤和组织可能感到僵硬和不舒适。此时可以在医生或专业护理人员的指导下,进行轻柔的按摩,促进局部血液循环,帮助缓解硬化现象。

注意避免感染
放疗后的皮肤极易受到感染,尤其是出现裂口和破损时,容易引发细菌感染。患者在护理皮肤时,应保持皮肤清洁,并定期使用抗菌药膏,避免外界污染物直接接触皮肤受损处。如有伤口,应及时包扎,保持伤口干燥,避免水分侵入。

四、调整饮食,帮助皮肤修复

增加富含维生素A、维生素C和维生素E的食物
维生素A、维生素C和维生素E具有良好的抗氧化作用,能够帮助皮肤修复和改善皮肤的弹性。富含维生素A的食物包括胡萝卜、菠菜、甘蓝等;富含维生素C的食物包括柑橘类水果、草莓、番茄等;富含维生素E的食物如坚果、植物油、绿叶蔬菜等。

保证足够的水分摄入

水分的充足能够帮助皮肤保持弹性,防止干燥和脱皮。乳腺癌患者在放疗后,应当增加每日水分摄入量,确保每天至少喝2000毫升—2500毫升水,以保持皮肤的水合作用。

合理摄入蛋白质
蛋白质对皮肤修复至关重要,因此患者应保持充足的蛋白质摄入,如鸡胸肉、鱼类、豆制品和蛋类等,以促进皮肤修复和新陈代谢。

五、注意避免紫外线暴晒

放疗后,皮肤对紫外线的敏感性大大增强,紫外线照射可能导致皮肤反应加剧,因此患者应避免直接暴露在阳光下。外出时,建议穿戴长袖衣物,佩戴帽子和太阳镜,并使用SPF30以上的防晒霜,减少紫外线对皮肤的伤害。

六、定期随访,及时调整护理方案

乳腺癌患者在放疗后,应定期到医院进行随访,及时评估皮肤反应的变化。如果皮肤出现过度红肿、溃瘍或其他并发症,应该立刻向医生反映,以便及时调整治疗方案。

总而言之,乳腺癌放疗后皮肤护理是一项细致且长期的工作,患者应遵循专业医护人员的指导,保持良好的生活习惯和饮食习惯,同时保持积极乐观的心态。通过科学的护理,乳腺癌患者不仅可以缓解放疗后的不适,还能加速康复,迎接更健康的未来。

脑出血患者的“守护天使”：

如何通过精准护理促进康复

□方家敏 六安市人民医院西区神经外科

脑出血具有突发性特点以及高致残和致死率,对患者的生命安全构成了极大的威胁。然而,在医疗技术不断进步和发展的今天,脑出血患者通过及时和有效的治疗与精准的护理措施,康复之路已经变得不再遥不可及。康复过程对于脑出血患者来说,是一个涉及多个领域的综合性工程,而在这一过程中,精确的护理措施扮演着重要的角色,它是康复过程中的核心部分。下面将为大家介绍脑出血患者的“守护天使”:如何通过精准护理促进康复。

1.脑出血的概念
脑出血指的是脑实质内非创伤性出血,属于来势迅猛,状况危急,致死率极高,属于急性脑血管疾病中最严重的一类。脑出血主要与脑血管病变相关,与高血脂、糖尿病、高血压、血管老化、吸烟等因素紧密相连。一般在活动或情绪剧烈波动时突发,出血前往往无明显征兆,约半数患者会经历剧烈头痛,呕吐现象也较为常见,出血后血压显著上升,临床症状通常在几分钟到几小时内达到顶峰。脑出血患者常在情绪激动或用力过度时突然发病,早期死亡风险极大,幸存者中多数会留下不同程度的运动、认知、言语吞咽等方面的后遗症。

2.脑出血患者的精准护理
监测生命体征:对于脑出血患者来说,密切监控其生命体征是至关重要的,这包括了心率、血压、呼吸频率以及体温等。护理人员定期记录这些数据,以便能够迅速识别出任何不正常的情况,并且及时地通知医生,以便采取必要的医疗措施。这种细致的监控和记录措施对于避免并发症的发生具有极其重要的意义。如果患者的血压出现异常升高,这预示着有再次出血的风险,而呼吸频率的异常变化则暗示着肺部感染等其他潜在问题的存在。

预防并发症:在康复期间,脑出血患者往往面临多种并发症的挑战。因此,护理人员必须采取科学合理的护理措施,以预防这些潜在的风险。例如,护理人员需要定期帮助患者翻身,以及进行皮肤清洁工作,这样做可以有效避免褥疮的产生,从而保护患者的皮肤健康。而且,保持口腔卫生也是至关重要的,护理人员应定期帮助患者清洁牙齿和口腔黏膜,这能够显著降低口腔感染的风险。另外,护理人员还应密切观察患者的排泄状况,以预防尿路感染的发生。对于需要长时间卧床的患者,适当

胃食管反流：

如何通过生活习惯改变和药物治疗轻松应对？

□胡海荣 安徽省庐江县中医院脾胃病科

胃食管反流是我们生活中较为常见的一种消化系统疾病,其发生率随着现代生活方式的改变还以逐渐上升的趋势发展,在影响生活质量的同时还可能会诱发一系列较为严重的并发症,但是幸运的是,通过对生活习惯的改变与药物治疗的合理利用,可以帮助大部分患者缓解症状,本文就以科普的形式,为大家讲解如何利用生活习惯改变与药物治疗去轻松应对胃食管反流病,进而使各位患者重获健康舒适的生活。

一、胃食管反流的药物治疗方法
抑酸药物:首先是质子泵抑制剂,它就好比是酸水的封印大师,也是治疗胃食管反流的首选药物,此药物通过特异性地与胃壁细胞内的质子泵相结合,以发挥强效的抑制胃酸分泌的效果,使胃液和反流物的pH值维持在较高水平,从而减轻胃酸对食管黏膜的刺激。第二是H2受体拮抗剂,它就像是温和的酸水调解员,可以通过减少胃酸的分泌,以达到理想的治疗效果。在使用的合理性,并且要采取妥善的保存措施,以防止药物被滥用或误用。而且,家庭成员需要对患者进行仔细的监督,确保他们正确地服用药物,避免患者私自囤积药物或过量服用,从而引发潜在的健康风险。对于抗精神病药物,同样需要采取谨慎的保管措施,确保患者能够按照医嘱定时定量地服用,以达到最佳的治疗效果。

总之一,精神分裂症患者的家庭护理是一个全面的过程,包括了睡眠、生活、用药护理等多个方面。家属应端正态度、明确并且保持耐心和理解,给予患者足够的关爱和支持,以促进患者的康复进程,帮助他们更好地融入社会。

抗酸剂:抗酸剂可快速中和胃酸,缓解烧心等症状,但药效短暂,通常只能维持30分钟—60分钟,常见的抗酸剂有碳酸钙、氢氧化铝、氢氧化镁等,但含铝制剂可能导致腹泻,含铝制剂长期使用可能会引起便秘。

促胃肠动力药:此类药物就好比是胃肠道的加速器,胃食管反流在很多时候是由于胃里面的东西排空太慢,导致压力过大,才使酸水跑出来,促胃肠动力药物就好比是给胃肠道装了一个涡轮增压器,可增强胃肠蠕动,促进胃排空,减少胃内压力,从而减轻反流,并且此类药物与抑酸剂短期联合应用,对改善胃食管反流的症状也有一定的补充作用。

黏膜保护剂:此类药物就好比是食管的护盾,一旦胃酸反流就会导致食管黏膜遭殃,黏膜保护剂就好比是给食管黏膜穿上一件防弹衣,可在受损黏膜表面形成保护膜,隔绝有害物质的侵袭,以促进受损黏膜的愈合,且这类药物通常会与其他药物联合使用,可以提高治疗效果。

二、生活习惯改变方法
饮食控制:首先需要到饮食的摄入量总量进行严格控制,避免暴饮暴食,把一天三顿大餐,改成五六顿小餐,这就像给胃酸减负,若摄入过多的食物则会增加胃内压力,致使胃酸更容易反流。同时要注意避免刺激性的食物,例如咖啡、浓茶、巧克力、辛辣食物、高脂肪食物,这些全都是胃酸的兴奋剂,容易刺激胃酸的分泌。此外还要注意少喝碳酸饮料,原因在于碳酸饮料会释放出二氧化碳,从而增加胃内压力,促使胃酸反流。

生活方式调整:日常生活中注意戒烟酒,吸烟会降低食管下括约肌的压力,使胃酸更容易反流;酒精则会刺激胃黏膜,增加胃酸分泌。同时还要注意对体重进行控制,若过度肥胖则会增加腹压,对胃部造成压迫,增加胃酸反流风险。此外要注意对睡姿进行调整,把枕头垫高15厘米到20厘米,让头部和上半身稍微抬高一点,规避平躺的习惯,这样可以利用重力以缓解胃酸反流。另外在穿衣上注意从紧身束缚向宽松自在过度,对于胃食管反流患者而言,紧身衣就是噩梦,由于腰部与腹部的束缚会让胃部压力增大,从而使胃酸更容易跑出来,所以要以相对宽松的衣服为主,在保证胃部舒坦的同时也能使胃酸不那么活跃。最后注意对心情进行调节,压力过大、焦虑、抑郁等这些负面情绪都会让胃食管反流加重,所以要学会放松心情,这样也能让胃跟着放松。

运动与锻炼:运动不仅能让你保持身材,还能帮助胃食管反流的恢复,但是注意别去干那些飞檐走壁的事,例如仰卧起坐、举重等,这些运动容易增加腹压,让胃酸乘虚而入,可以选择相对比较温和的运动,例如散步、游泳、瑜伽等,在锻炼身体的同时还会让胃酸捣乱。同时要注意吃完饭后急着去跑步或者做家务,等个1小时到2小时,等胃里的食物有一定消化之后再开始运动,不然,胃酸又会趁机作乱。

的按摩和被动运动是十分必要的,这些活动有助于促进血液循环,从而预防静脉曲张血栓的形成。这些预防措施的严格执行,不仅要求护理人员具备高度的责任感,还必须拥有专业的护理技能,以确保患者在康复过程中的安全和舒适,进而促进患者顺利康复。

营养支持:对于脑出血的患者而言,在其康复的各个阶段,恰当而充足的营养补给显得尤为关键和不可或缺。考虑到患者在康复期间身体通常会处于相对虚弱的状态,因此,制订合理的饮食方案就变动极为重要和关键。医护人员需要根据每位患者的具体健康状况和需求,制订饮食计划。举例来说,对于处于昏迷状态或因各种原因无法自行进食的患者,医护人员可以借助鼻胃管技术,为他们提供流质食物,从而确保患者能够获得必要的营养支持。另外,食物的选择应当倾向于高蛋白、富含各种维生素且易于消化吸收的类型,因为这样的食物有助于加强患者的体质,增强其免疫力。而且,保证患者获得充足的水分摄入也同样重要,医护人员应当鼓励患者适当饮水,以预防脱水等不良状况的发生。通过这些合理的营养补给措施,可以为患者在康复之路上提供坚实的支持和保障。

康复训练:在患者病情稳定后,及早开始康复训练对于恢复患者的身体功能和日常生活能力至关重要。通过物理疗法,如渐进式抗阻训练、平衡训练以及步态训练,提升患者的肌肉力量和协调性。对于上肢功能的恢复,可以采用日常生活中的动作练习,如抓取物品、抬臂等,以增强上肢的灵活性和实用性。并结合理疗设备,如电刺激疗法,来刺激肌肉收缩,促进神经再生,进一步加速肢体功能的恢复。

总之,对于脑出血患者来说,实施精准护理不仅需要护理人员具备扎实的医疗知识和娴熟的护理技能,还要求他们必须拥有强烈的责任感和无限的耐心。通过执行全面的病情观察、预防并发症、提供合理的营养干预以及给予康复训练,能够有效地推动患者的康复进程,降低并发症的风险,从而显著提升患者的生活品质。另外,精准护理的实施同样离不开患者家属的主动参与和全力配合,只有当护理人员 and 家属携手合作,才能真正成为脑出血患者的守护者,让他们在遭受病痛折磨时,依然能够感受到来自社会的温暖 and 希望。

如何通过家庭护理帮助精神分裂症患者更好地融入社会？

□杨花 首都医科大学附属北京安定医院芜湖医院(芜湖市第四人民医院)四病区

精神分裂症是一种严重的精神障碍,患者常发生社交困难、认知能力下降及情绪不稳定等问题。家庭作为患者关键的支持网络,对于协助其社会融入具有不可或缺的作用。借助科学合理的家庭照护,不仅能够减轻患者的病情,还能增进其生活品质,助其逐渐恢复到正常生活状态。下面将为大家介绍如何通过家庭护理帮助精神分裂症患者更好地融入社会。

1.精神分裂症的定义

精神分裂症是一种心理障碍,其主要特点涉及思维、情感和行为的失序。患者常体验到幻觉、妄想、言语与行为的混乱,以及对现实的扭曲感知。这些症状不仅干扰了患者的日常生活,还会引起社交孤立和职业能力的严重损害。

2.家庭护理

端正态度
在精神分裂症发作之前,通常会有一些征兆出现。虽然在症状的早期阶段,这些征兆可能难以辨识,但随着时间的推移,它们会变得越来越明显。患者会表现出反应迟缓、持续的睡眠障碍,以及睡眠时间的不规律,并且社交活动也会有所减少。这些症状常常

被忽略,人们往往将其归咎于压力或个性上的差异,从而错过了及时治疗的机会。因此,家属需要密切关注这些异常行为,它们可能是疾病早期的警示信号。一旦确诊,家属应该勇敢面对这一疾病,认识到它是一种可以治疗的疾病,不应因为恐惧或外界的偏见而耽误了治疗。精神分裂症的早期识别和干预对于改善患者的预后至关重要。家属和朋友的细心观察和理解,可以帮助患者尽早获得专业的医疗帮助,从而提高生活质量,减少疾病对个人和社会的影响。

明确病情

一旦患者开始表现出疾病的明显迹象,则迅速寻求医疗帮助就显得尤为重要。确诊之后,根据患者的具体情况,给予恰当的护理措施是至关重要的。精神分裂症的早期征兆包括回避社交活动、情绪行为的异常表现,而在病情较为严重的情况下,患者会出现身份认同的分裂、攻击性行为、自我伤害甚至自杀的倾向。因此,在确诊之后,必须根据病情的严重程度和患者的具体状况制定全面而细致的护理方案。

环境护理

病人主要在家中度过,应保持环境简洁,避免过多的刺激。家用物品应挑选病人所熟悉的,以提供一种安全感和舒适感。锐利部分应用防撞条包

裹,以防止病人在不注意的情况下受伤。除非必要,不要限制病人的行动自由,让他们能够自由地在家中移动,这有助于保持他们的独立性和生活质量。

睡眠护理

为了确保患者能够获得充分的休息,从而有助于缓解他们情绪和行为上的异常表现,采取适当的卧室隔音措施显得尤为重要。这样的措施能够有效地减少外界噪音对患者的干扰,为他们创造一个安静舒适的睡眠环境。另外,为了进一步保障患者的安全,防止病情的恶化,建议在卧室中安装隐蔽的监控设备,以便随时观察患者的状态。在日常的护理过程中,家属应当注意避免在患者睡前进行任何会引起兴奋或焦虑的交谈活动,以免影响患者的睡眠质量。对于患有精神分裂症且经常遇到入睡困难的患者,家属可以考虑在医生的指导下,帮助他们适量使用一些镇静剂,以促进其睡眠,从而有助于改善他们的整体健康状况。

生活护理

家属应当以细致入微的态度照顾患者的日常生活起居,确保按时为患者清洗和更换衣物,保持个人卫生,以防止任何可能的感染发生。而且,家属需要为患者提供富含膳食纤维和维生素的营养饮食,以确保患者摄入足够的营养,从而有助于身体健康。另外,

