

鼻咽癌患者日常如何护理

鼻咽癌患者怎样护理才能减轻痛苦并加快恢复呢?

口腔护理。患者在进行放疗时,由于唾液腺的功能会受到抑制,口腔腺体分泌减少,口腔自洁功能消失,会出现口干、咽干痛、口腔溃疡等症状。为缓解症状,可准备一个饮水瓶,用金银花、麦冬泡水,让患者时常喝一口以保持口腔黏膜湿润。为保持口腔清洁,还可自配淡盐水漱口,每日4~5次。还可用鼓颊和吸吮交替的动作漱口12分钟,以清除松动的牙垢。溃疡局部可喷涂西瓜霜喷剂,并做张口运动,使口腔黏膜皱

壁处充分进行气体交换,破坏厌氧菌生长环境,防止口腔继发感染。

皮肤护理。放疗期间,要保持局部皮肤清洁干燥,有汗应及时擦干,因水分电离时会加重皮肤损伤。不建议穿高领或硬领衣服,外出时要避免阳光直射。照射野皮肤不宜用肥皂、粗毛巾、热水擦洗;有脱皮时,切勿用手撕剥、抓痒,可用1%的冰片滑石粉撒于患处;出现皮肤湿性反应,可以在医生指导下进行处理,注意不要自行乱涂一些药膏,以免引起皮肤不良反应。

鼻咽黏膜护理。由于鼻咽

黏膜暴露后充血肿胀,鼻黏膜反应与口腔黏膜相似,患者常有鼻黏膜干燥、鼻塞、鼻分泌物增多等症状,严重者会影响休息和睡眠。对此,可在患者房间放一盆水,保持适宜湿度。

运动护理。患者需进行适当活动,如深呼吸、户外散步、口腔功能锻炼等。放疗后,由于咀嚼肌和下颌关节纤维的变性,可导致口腔张力下降,患者应进行更多的口腔功能锻炼,如张口练习、移动口腔关节等。

心理护理。做好对鼻咽癌患者及其家属的安慰,可满足患者合理需求,使患者能够有

良好的心理状态配合放疗和化疗。鼓励患者表达自己的真实感受,允许患者发泄自己的压力,多向患者介绍成功的病例,增加患者信心。

放射性鼻炎护理。注意放疗治疗的局部清洁,可用生理盐水每天清洗两次鼻腔,并合理应用抗生素。

饮食护理。放疗期间应多喝水,以增加尿量,加速毒素排泄,降低肾毒性。建议多吃高蛋白、高维生素、低脂食物和新鲜水果蔬菜,少吃多餐,同时避免辛辣、冷、热、硬等食物。

郑州大学第一附属医院鼻科 张莉

改善免疫力 需要做到这些

1.保证睡眠规律充足。睡眠不足会牵涉到全身健康。晚上11点之前不睡觉,肝功能就会受到影响,身体会随之发生一系列问题。

2.三餐要规律。消化系统的生物钟是很规律的,如早饭吃完后3~4个小时,胃就排空了,并开始分泌胃酸,准备接纳食物。但如果这个时候不吃饭,胃酸可能就会消化掉胃黏膜,伤害胃健康。

3.学会调节情绪。情绪也会影响身体健康,长期压力过大,会影响身体各个系统的正常运行。

4.适当锻炼身体。久坐容易出现颈椎病、腰椎间盘突出、干眼、近视等健康问题,要坚持锻炼身体。

河南中医药大学第一附属医院脑病医院院长 王新志

别让这些坏习惯偷走你的钙

冠心病患者不可 忽视季节变换

冠心病的预防分为一级预防和二级预防。一级预防是本身没有冠心病,但是有冠心病的危险因素,就需要控制冠心病的危险因素,比如高血压、高血脂、高血糖等。二级预防是本身已经得了冠心病,需要控制进一步发展,尽量避免心绞痛、心肌梗死的发生。

二级预防包括“ABCDE”几个方面:A就是口服阿司匹林和硝酸酯类的药物,预防血栓,扩张冠状动脉。B指的是用β受体阻滞剂如美托洛尔口服,控制心室率,防止心律失常的发生,包括控制血压。C指的是控制降低胆固醇,还有就是戒烟。D指的是减轻体重,然后控制糖尿病。E代表的是要对病人进行健康教育。

预防冠心病,很重要的一点是要有良好的生活习惯,管住嘴,迈开腿,消耗体内过多的脂质、糖分,保护心血管系统,以免发生严重的心血管事件。

年龄是冠心病不可逆的危险因素,建议中老年人每年进行一次体检,一旦发现冠脉血管动脉硬化,及早用药治疗,预防病变进展。

此外,季节变换也不能忽视,尤其是秋冬季,冠心病患者应随时注意天气变化,及时增添衣物。在室内时应避免将门窗开得过大,以防冷空气刺激诱发心绞痛和心肌梗死。 李利峰/文

老年人容易发生骨质疏松,主要是因为体内性激素水平降低,尤其是雌激素对骨骼的影响更为明显,因而老年女性更易患病。作为老年人,还要避免钙的摄入量减少、维生素D不足、身体运动量减少等情况的发生,这也与不良饮食习惯有关。

高盐饮食,爱吃腌制食物,如榨菜、腊味食品、罐头食品等,可加重骨骼中钙质的流失,应尽量少吃这些食物,同时避免嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料。

可适量进食蛋白质及钙含量丰富的食物、蔬菜和水果,如牛奶、鱼、豆制品;以橙、柑、柚、猕猴桃等富含维生素C的水果为主。

适量运动促进钙吸收
很多患骨质疏松的老人



都有各种各样的疼痛问题,越是痛就越不想动。殊不知,久坐不动是会加速骨量流失的。适量运动能促进钙的吸收,减少骨量丢失;另外,运动可促进性激素分泌,从而促进骨的生长发育;运动能增加骨皮质血流量和促进骨形成,通过提高肌力改善骨密度,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。

运动的总体原则是“因人而异,量力而行,循序渐进,持之以恒”,中老年人选择的

运动一般以有氧运动为主,如散步、慢跑、骑自行车、打太极拳、爬山等。

哪些情况该测骨密度

骨质疏松在早期一般无明显症状,后期的症状表现也不典型。但当出现全身多个部位(如腰、背、肩等)持续性的酸痛、钝性疼痛、乏力等,或发现身高逐渐变矮、背部逐渐弯曲时就需要尽快就诊了。

目前常用的判断骨质疏松的方法是骨密度测量,大部分医院是利用双能X线骨密度仪测量,主要测量腰椎、髋关节及全身骨量。测量方法比较安全,扫描时间短,辐射量很小,大家不必担心。

中山大学附属第三医院骨科主治医师 庞卯

老年孤独易增加患慢病风险

老年孤独是老年人被疏远、被抛弃和不被他人接纳的一种情绪体验。退休、老伴去世、儿女定居外地、环境改变、疾病等因素,很容易导致老年人心理上的孤独感甚至崩塌。而老年人的抑郁症是一种非常容易被忽略却又高发的疾病,更多老人都会关注自己身体上的不适,而对

于失眠、焦虑、抑郁的情绪视而不见,久而久之,容易导致抑郁症。

老年孤独的危害极大,老年孤独者更易选择那些不良的生活方式,如吸烟、酗酒和不爱活动等,容易导致高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病和骨质疏松等多种慢性疾病的发生。老年孤独者,常感寂

寞无聊,社会活动逐步减少,极易产生悲伤或抑郁情绪,经常精神萎靡,也会经常偷偷哭泣,久而久之会转化为严重的抑郁症,甚至产生自杀倾向。美国研究认为,孤独隐居者得病的机会为正常人的1.6倍,孤独老人的癌症发病率比正常人高出2倍。

李博/文

经常腹泻 注意检查血糖

张先生40多岁,平时经常腹泻,因为害怕做检查,就自己吃了很多药,却不见效,于是决定去医院检查一下身体。

经过胃肠镜检查,发现胃肠没有明显病变。医生进一步询问他的饮食情况,他说近来胃口比较好,饭量比较大,反而感觉身体瘦了,对此医生怀疑他的腹泻可能是糖尿病引起的。经过进一步检查,确诊张先生患了糖尿病。

很多人是在检查腹泻原因的时候发现糖尿病的。因为长期高血糖会引起神经和微血管病变,使肠道动力减弱,食物通过肠道的时间延长,致使细菌大量繁殖及大量胆盐分解,从而引起腹泻。

因此,如果长期腹泻原因不明,要注意检查血糖情况。

河南省中医院健康体检中心 王洪兴



图说 我们的价值观

我友善以福 人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台