|  |
| --- |
| **肺癌出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、注意休息，加强营养，预防感染。2、每周复查血常规、肝肾功及电解质，异常及时处理。3、合并疼痛患者按医嘱服用止痛药物，疼痛发生变化，及时到疼痛门诊就诊。4、术后患者根据医嘱定期伤口换药和拆线。5、放疗后患者注意观察放疗区域皮肤，如果出现皮肤颜色变化（发黑，红肿……），请及时复查。身体上的放射治疗标记可以小心清洗掉，注意不要擦破皮肤。6、家中静养为主，适量活动，有不适及时就诊。7、按医嘱定期复查，留置静脉导管者遵医嘱换药。8、按医嘱联系入院。 |  |
| **护理** | 第一项：护理内容：PICC居家维护护理措施：1、观察：每天观察双上肢是否异常，如：置管侧的肢体发红、发热、有触痛等不适时须及时到医院就诊。 2、换药：治疗间歇期每7天维护一次，如敷料松动或潮湿时及时更换。3、固定：使用PICC保护袖套，妥善固定，并且严禁在置管侧手臂进行血压测量。护理指导：1、穿脱衣服技巧：置管侧手臂衣袖不宜太紧，先穿置管手臂，后脱置管手臂。2、居家淋浴方法：用保鲜膜在置管部位缠绕2-3周作为“临时袖套”，并在淋浴时举起置管侧手臂。3、日常活动：例如煮饭、洗碗、扫地。严禁提5公斤以上重物，严禁游泳、打球、拖地、抱小孩、拄拐杖、或者用置管侧手臂支撑着起床。注：我院PICC门诊工作时间：周一至周五8:00-16:30，咨询电话89509046。第二项：护理内容：肺癌癌痛患者居家自我管理护理措施:1、出院后请按时按量服用医生开具的止痛药。2、出院后建议记录疼痛日记，记录居家期间的疼痛变化、服药情况以及药物不良反应的程度，以便接受随访时向医护人员提供准确的信息3、服用阿片类止痛药期间需同时服用缓泻剂，口服缓泻剂通常睡前服用，用量以保证每 1 ～ 2 天排出成形软便为准。同时进食粗纤维食物如芹菜、香蕉等，多饮水，养成规律排便的习惯及适量活动，保持大便通畅。4、服用阿片药物可能会出现恶心，呕吐，医生会给您开具预防恶心呕吐药物。通常服药后4-7天后可自行耐受。5、服用阿片药物如出现思睡、嗜睡现象，减少活动,若活动时注意安全,严防跌倒,可通过饮茶，咖啡等方法来缓解嗜睡状况。6、非药物治疗可辅助缓解疼痛如按摩、冷热敷、放松训练、转移和分散注意力等。护理指导:1、患者如果出现以下情况，请您及时到门诊二部疼痛科就诊。（1）疼痛明显加重或出现新的疼痛；（2）疼痛性质改变；（3）发作次数增加，或发作时间延长（4）服药后疼痛没有缓解或者不到下次服药时间出现疼痛；（5）服药后出现排尿或排便困难；（6）出现既往未出现的症状及体征，如服药后导致一整天不能进食的恶心呕吐；疼痛伴有肢体麻木或无力，行走困难，白天容易入睡且很难唤醒，或精神混乱。 |  |
| **康复** | 1、对疾病保持乐观态度，保持良好的生活习惯。2、适度高蛋白饮食，多食新鲜果蔬，保持大小便通畅。3、戒烟酒，根据体力适量活动。4、定期复查，症状变化及时就诊。 |  |
| **营养** | 1、增加日常蔬菜、水果、豆类、奶制品、坚果类、粗粮的摄入，增加蔬菜中尤其是绿叶菜、根茎蔬菜、菌藻类的摄入。2、注意烹调方式，少吃或不吃油炸油煎食物、烘烤腌渍食物，用植物油烹调食物，每日植物油用量在25—40克。3、饮食应均衡，多样化，吃新鲜卫生的食物。4、保证优质蛋白质的摄入，多选用豆类、奶类、鸡蛋、禽肉、鱼肉，适量选用瘦畜肉，限制加工肉类。5、当出现食欲下降、进食量不足时，及时寻求营养师（医师）帮忙，积极进行营养干预，防止出现恶液质。6、根据身体情况，进行适量身体活动。7、戒烟、戒酒。 | 89509484 |