|  |
| --- |
| **宫颈癌出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 宫颈癌患者可根据自己的临床病理分期、年龄、生育要求以及在医院接受的手术、放疗、化疗等治疗情况，综合考虑，出院后应该按医嘱治疗。可根据病情，参考以下注意事项：1、若您行了保留子宫的手术，因宫颈伤口未完全愈合，应遵医嘱决定何时恢复性生活。2、若您行了子宫切除的手术，一般术后3-6个月以后或遵医嘱恢复性生活。3、若您经过放射治疗，应坚持阴道 冲洗，隔日一次，半年后每周1-2次，至少1年，最好持续终生，可以防止阴道粘连。 4、若您进行了化疗，注意以下事项：（1）出院后应每周查1-2次血常规、1次尿常规、每2周查肝、肾功能。若为最后一次化疗，应至少查至治疗结束后1月。如白细胞数少于3、0×109/L、血小板数少于75×109L、血红蛋白少于80×109/L属异常情况，须返院治疗。（2）如腹泻每天超过6次，应返院。（3）如呕吐不能进食，可少食多餐。尽可能吃稀、软、烂、少刺激的食物。如不能进食，须返院输液治疗。（4）如发烧超过38℃，应立即返院。（5）中成药可在呕吐缓解后服用，无须强求每日必服。（6）如出现头晕、心慌、憋气、心律不齐、贫血症状可到就近医院就诊，也可返院治疗。5、若您出现与癌症相关的疼痛症状，无需忍耐，遵医嘱镇痛治疗，保证饮食睡眠。 |  |
| **护理** | 1、个人卫生指导：术后3个月禁止性生活、盆浴、游泳及蒸桑拿等。应勤擦身、更衣、 保持床上用品清洁，注意室内空气流通，促进舒适。术后六个月后可恢复性生活，以防止阴道狭窄和粘连。 2、饮食、运动、休息：注意劳逸结合，合理安排休息与运动，坚持适宜的体育锻炼，如散步、练气功、太极拳等。身体情况许可时，做一些力所能及的轻体力工作，避免重体力劳动。鼓励摄入足够的营养，规律饮食， 少量多餐，保证日常营养需求。 3、居家安全：术后应注意是否有阴道出血、发热、阴道排液、腹痛，如出现以上症状应及时返院就诊。4、复查或随访：术后6周门诊复查，应根据病情及医生的医嘱，一年以内每3个月复查一次，同时根据复查情况决定下一次复查时间。肿瘤患者须终身随访。 |  |
| **康复** | 1、充分休息，适当活动，避免长期卧床；2、避免熬夜，忌烟和忌酒，戒掉不良生活习惯；3、合理膳食，均衡营养，提升免疫力；4、治疗后半年内避免过重体力劳动，可进行正常家务劳动，可从事轻体力劳动的工作；5、治疗后半年可适当进行轻度锻炼，如散步、慢跑等；6、积极恢复正常社会和家庭活动；7、正确认识疾病，积极调整心态，放松心情。 |  |
| **营养** | 1、食物多样，均衡饮食；2、低脂、富含优质蛋白的膳食；3、推荐摄入富含维生素C、维生素A的食物，例如：番茄、菜花、各种深色叶菜类（油菜）、胡萝卜、奶、禽蛋、动物肝脏（每周一次25g为宜）；4、忌食刺激性、肥腻、霉变、腌制的食物；5、少食多餐、适当运动；6、按需补充能提升白细胞的食物：牛奶、瘦肉、海参、鱼、红枣、花生、核桃、黑木耳、胡萝卜、赤小豆等，以及黑芝麻、黑米、黑枣等。7、若有胃肠道反应，如恶心、呕吐等情况，可适当选择开胃食品，例如：山楂、扁豆、山药、白萝卜、香菇等。 |  |