|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **黑色素瘤出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、继续按医嘱规律使用抗肿瘤药物；  2、服药期间，患者可能会出现药物相关性发热、手足皮肤反应、光过敏、肌肉关节疼痛、腹泻等不良反应，请及时对症处理或门诊咨询，必要时调整药物治疗方案；  3、监测血常规、生化、尿蛋白、甲状腺功能、心脏功能；  4、根据肿瘤TNM分期，请定期规律门诊随访，行影像学及实验室等复查评效；  5、尽量避免使用活疫苗，包括结核菌素、卡介苗、麻疹疫苗等；  6、注意防晒；  7、不适我科随诊。 |  |
| **护理** | 1、心理护理:增强患者对疾病的信心,消除焦虑恐惧心理；  2、皮肤观察：注意黑痣的颜色、大小等变化；  3、注意自我保护,规律生活，适当体育锻炼,不宜剧烈,劳逸结合。  4、按医生要求定时到门诊进行复查。 |  |
| **康复** | 1、根据患者的实际恢复情况初步制定家庭锻炼计划，运动量以不感到疲劳为度。  2、克服不良生活习惯,戒烟戒酒。按时起居,防止过劳。  3、对症止痛等支持治疗。  4、必要时寻求心理医生帮助。 |  |
| **营养** | 1、肿瘤患者的饮食要求与一般健康人饮食原则一致，做到食物多样化、饮食清淡化、营养均衡化，以提高机体抵抗力及对治疗的耐受力。  2、避免高盐、高糖、高脂饮食，选择适量的优质蛋白。  3、如患者出现消化道不良反应，影响患者食欲或进食有障碍时，建议加用肠内营养制剂支持，必要时进行肠外营养支持，具体方案可咨询医生。 |  |