

甲状腺癌的术后注意事项

甲状腺癌是常见的甲状腺恶性肿瘤,近年来的发病率呈上升趋势。甲状腺癌的治疗多以手术为主。本文将带大家了解甲状腺癌的临床表现、术后护理注意事项等,帮助甲状腺癌患者术后科学、快速康复。

临床表现

甲状腺肿大

甲状腺癌的常见症状是甲状腺肿大。对于单侧甲状腺肿大的患者,应进行相关检查以排除甲状腺癌。

嗓子发沉或突然失声

嗓子发沉或突然失声是甲状腺癌的症状之一,这是由于肿瘤长时间压迫喉返神经,导致发声功能受到损害。

颈部淋巴结肿大

甲状腺癌患者颈部一侧或两侧的淋巴结会出现不对称性淋巴结肿大。大部分淋巴结肿大与其他疾病相关,比如食管癌、淋巴瘤等,但甲状腺癌也是导致颈部淋巴结肿大的原因之一,患者有必要接受相关检查以进一步确诊。

颈部疼痛

甲状腺癌患者的颈部疼痛主要表现为颈部隐痛或胀痛,患者长时间咳嗽或深呼吸后会感到疼痛加重。通常这种颈部疼痛会伴随颈部淋巴结肿大等症状。

术后注意事项

一般护理

甲状腺癌手术后,患者一般会在 20 分钟至 30 分钟后苏醒,完全恢复神智则需要 1 小时至 2 小时。患者苏醒后,要去枕平卧,头部偏向一侧,以防止呕吐物误吸引起窒息。当患者完全清醒及血压稳定后,应采取半卧位姿势,注意颈部不能过伸,保持呼吸通畅。

饮食护理

患者术后可饮少量温开水并观察饮水后有无呛咳现象,无呛咳现象的患者可进食半流质食物;有呛咳现象的患者,进食时应取半卧位姿势或暂停进食。甲状腺癌术后,患者应以清淡易消化的食物为主,避免引起胃肠道的不适,建议摄入低油、低脂、低盐的食物,多吃蔬菜、水果和粗粮等,加强蛋白质摄入。

常规观察

甲状腺癌术后,医护人员应重点观察患者的呼吸、伤口渗血、颈部肿胀情况、引流液的性质和颜色等。如果患者有出血、呼吸困难等异常症状,医生

应给予患者吸氧、心电监护等治疗,必要时进行床旁拆线,清除伤口内的血块。若患者出血不止,医生应尽快将患者送手术室进行止血治疗。

颈部功能锻炼

医护人员应为患者讲解术后早期活动的必要性和活动方法,嘱咐患者术后多进行吞咽训练,要求每天进行 5 次至 6 次,每次 10 分钟。吞咽训练能有效防止颈部粘连,减轻咽喉部紧滞感,防止部分患者因害怕吞咽时的疼痛而拒绝吞咽训练。此外,建议患者术后 1 周进行侧颈功能锻炼,术后 3 周加大颈部功能活动力度,改善术后的颜面部水肿、颈部僵硬和瘢痕挛缩等后遗症。

术后患者如何快速康复

增加活动量

患者术后要逐渐增加活动量,可以先尝试做轻微的伸展运动,待身体逐步恢复后,再选择一些合适的体育活动,比如瑜伽和壁球等,以促进全身血液循环,加速身体恢复。

保持营养均衡

甲状腺癌患者术后应根据身体需要加强营养的摄入。建议患者食用高蛋白质、易消化的食物,比如鱼类、瘦肉、蛋类、鸡胸肉、大豆等,补充体内所

需的营养。此外,膳食纤维在促进肠胃蠕动方面发挥着重要作用,可以适当摄入。甲状腺癌患者要尽量避免刺激性食物的摄入,比如辣椒、姜、蒜、花椒等,这些食物会加重胃肠道的负担,影响患者的恢复。

规律作息

保持规律的作息对于甲状腺癌患者的康复至关重要。患者需要规律的睡眠,以达到精神和身体的平衡状态。患者还应注意保持积极乐观的心态,避免不良情绪。

预防并发症

甲状腺癌术后,患者需要注意预防并发症。甲状腺癌术后并发症包括血钙低、甲亢、创口感染等。患者术后应定期到医院进行检查,并在医生的指导下进行钙剂、甲状腺素等补充治疗。

综上所述,甲状腺癌术后,患者要注意营养均衡,保持良好的饮食习惯、运动习惯等。其次,预防并发症也至关重要,患者应定期进行甲状腺相关检查,比如甲功 4 项检查、甲状腺超声检查等。最后,良好的心态也是战胜病魔的重要因素。

(据《医药卫生报》)

如何避免 HPV 传染家人

HPV(人乳头瘤病毒)感染会导致各种疣和肿瘤疾病的发生,包括尖锐湿疣、扁平疣、跖疣等皮肤、黏膜疣,以及宫颈癌、外阴癌、肛门癌、阴茎癌等肿瘤疾病。HPV 的感染率较高,由于老人和孩子的免疫力较低,因此,家中有人感染 HPV 时,老人和孩子应做好防护措施。本文将带大家了解 HPV 的传播路径和预防措施,避免 HPV 传染家人。

传播路径

性接触。HPV 主要通过性接触传播,包括阴道性行为、肛门性行为等。无论是哪种性行为,如果其中一方感染了 HPV,都有可能传染给另一方。

皮肤接触。HPV 可以通过皮肤接触传播,尤其病变或生殖器疣区域传染性较高。当患者皮肤与他人皮肤直接接触时,病毒会通过微小的伤口或皮肤破损处进入对方的身体。

母婴传播。若母亲感染了 HPV,分娩时有可能将病毒传染给新生儿。这种传播方式比较罕见,通常只发生在母亲患有生殖器疣或宫颈癌的情况下。

共用物品。HPV 有可能通过共用个人物品传播,比如毛巾、剃须刀和牙刷等。这种传播方式主要涉及感染区域的间接接触。

如何预防

定期进行体格检查。如果家中有 HPV 感染者,建议所有家庭成员定期接受相关的体格检查。其中,女性家庭成员应定期进行宫颈癌筛查,包括进行子宫颈细胞学检查和 HPV-DNA 检测。早期发现和治疗可以显著降低癌症的发病风险。

注意个人卫生。家中有 HPV 感染者时,所有家庭成员都应注意个人卫生,养成良好的卫生习惯,包括勤洗手等,尤其是在接触生殖器后,要使用洗手液洗手。此外,HPV 感染者的内裤要单独清洗和消毒,并经常更换,以保持外生殖器的清洁和干燥。

避免共用个人物品。家庭成员应尽量避免和感染者共用物品,例如浴巾、牙刷、剃须刀等。这些物品可能会被病毒污染,增加感染风险。

安全的性行为。感染 HPV 后,建议采取安全性行为,例如正确使用避孕套等,避免病毒传播。

接种疫苗。HPV 疫苗是预防 HPV 感染和预防相关癌症的重要手段。目前,市场上的 HPV 疫苗包括二价疫苗、四价疫苗和九价疫苗。世界卫生组织推荐女性在 9 岁至 14 岁接种 HPV 疫苗,男性在 11 岁至 14 岁接种 HPV 疫苗。

增强免疫力。避免 HPV 感染应增强自身免疫力。大家要保持良好的生活习惯,均衡饮食、适度运动、充足休息,降低感染病毒的风险。

感染 HPV 后,多数患者没有明显症状,部分患者会出现持续性感染,容易导致宫颈癌前病变,需要大家引起重视。建议女性定期进行体检,如果发现宫颈癌前病变应及时治疗。

(据《医药卫生报》)

水痘患儿的日常护理

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的传染性疾病,主要以皮肤上出现丘疹、水疱为特征。此病多发于儿童,且传染性极强,因此,做好水痘患儿的护理尤为重要。

水痘的感染源主要来自患者和病毒携带者。病毒通过呼吸道飞沫或直接接触传播,具有极强的传染性。幼儿园、学校等人员密集场所是病毒传播的常见场所。水痘的潜伏期一般为 10 天至 21 天,患者可能会出现轻微的发热、头痛、全身倦怠等症状。随后,患者皮肤上会分批出现斑疹、丘疹、疱疹,最终形成痂皮。疱疹主要分布在患者头皮、躯干、四肢等部位,且形态多样,包括绿豆大小的透亮水疱、椭圆形的透明水疱以及早期出现的红丘疹等。

若儿童不慎感染水痘,家长应配合医生做好患儿的护理工作,帮助患儿缓解症状,加速康复。具体可采取以下措施:

饮食调理

在患儿发病期间,饮食以清淡、易消化为主,如食用稀饭、面条、水果和蔬菜等。应避免食用油腻、辛辣和刺激性食物,以免刺激口腔和皮肤。鼓励患儿多喝水,以帮助排毒和防止脱水。

皮肤护理

保持患儿皮肤清洁,每日用温水为患儿洗澡,避免使用刺激性强的沐浴产品。疱疹一旦被抓破,会留下疤痕和色素沉着,因此应给患儿勤剪指甲,以防其抓破疱疹,引起感染。应给患儿穿着宽松、柔软的衣服,避免摩擦皮肤。

发热护理

如果患儿出现发热症状,应遵医嘱使用退热药。保持室内空气流通,保证患儿充分休息。

居家隔离

水痘传染性强,患儿应在家中隔离治疗,以免传染给其他儿童。隔离期间,应尽量避免患儿与他人直接接触,如需外出,应佩戴口罩。

心理疏导

在患儿患病期间,家长应关注患儿的心理状态,给予关爱和安慰。家长可与医生沟通,了解病情和治疗方案,消除不必要的恐慌。

接种水痘疫苗

推荐儿童在 12 个月至 15 个月时接种第一剂水痘疫苗,并在 4 岁至 6 岁时加强接种。接种疫苗可有效降低感染水痘的风险。

注意个人卫生

教育儿童保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,不与他人共用毛巾、浴巾等个人物品。

提高免疫力

合理安排儿童的饮食,保证营养均衡。鼓励儿童多参加户外活动,增强体质,提高免疫力。

(据《大河健康报》)