

胃癌术后，你需要这份家庭护理指南

郑 红

仁寿县人民医院 四川眉山 620500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 07-077-01

我国的胃癌发病率高居消化道肿瘤发病率第一。手术治疗是治疗胃癌常用的方法。但是胃癌患者在进行手术治疗后并不是就万事大吉了，还需要做好饮食、运动、心理等全方位的护理。护理不当可能会影响治疗效果，甚至引发癌细胞扩散或转移。本文给大家整理了一些家庭护理方法。

平衡膳食

一般胃癌手术后胃容量就会变小很多。所以，在吃饭的时候一次不要吃太多东西，不然就会感觉胃有点胀的，有时候还可能会出现恶心不舒服的现象。为了避免这些问题，在吃饭的时候我们可以尝试每次少吃一点，一天多吃几顿，这样胃就不会那么难受了。吃饭时，还要注意细嚼慢咽，这样会让食物变得更碎，吃到胃里的食物就会更容易消化和吸收营养。这样做是因为在手术后，胃的研磨功能没有以前那么好了，所以需要牙齿帮忙多嚼一会儿。在吃过饭后先要坐一会儿，让吃的东西在胃里多待一会儿，这样可以更好地消化和吸收。吃完饭后就立马动起来会让食物消化得太快会影响胃内营养的吸收引起身体不适。另外，手术后身体需要更多的能量和营养来恢复，所以要多吃一些像瘦牛肉、瘦猪肉、鸡肉、鸡蛋等高热量、高蛋白的食物。在手术后为了增加身体的营养，不能让身体缺少维生素和微量元素，平时吃饭的时候可以多吃一些像肝脏、红肉、海鲜、牛奶、豆腐等食物能够帮助身体补充这些营养。

适当锻炼

在做完胃癌手术后，很多时候可能会觉得身体还有些虚弱，这个时候就可以做些简单的运动来恢复身体体能，比如，你可以每天抽出半小时的时间散散步，特别是饭后散步既有助于食物的消化，活动筋骨，增强体力还能够让你胃口大开，吃得更多更香！但是要注意散步时走得不要太快，不然还会

加重身体负担，适得其反。在身体恢复一段时间后，想让体力恢复的速度再快一些就可以选择慢跑这项运动。可以在早上起来之后找个空气清新的地方，进行慢跑。如果不喜欢跑步的话就可以选择太极拳，太极拳，对身体负担小，但是却能极大增强人体道德抵抗力是一项极佳的运动方式。在做完胃癌手术后一定要注意选择适合自己的运动方式，循序渐进地恢复体力，不可操之过急。

调整心态

其实一个人心情的好坏对于癌症的影响是非常大的，如果在胃癌手术后还总是感到孤独、悲伤和失望，那身体里的免疫系统就会变弱，癌细胞就会趁机繁殖，各种疾病也都会随之而来。所以，对于患有胃癌的病人一定要保持乐观和积极的心态。在家庭护理的过程中要是觉得心情低落或者烦躁时，可以跟家人或者是朋友们聊聊天，当然，家属也要时刻注意病人的情绪变化，发现他们心情不好或者是态度比较消极的时候可以跟他们多聊一些他们感兴趣的话题，帮助他们疏导情绪。平时也可以给他们找些自己喜欢的事情来做，比如看看书、电视，听听音乐，或者是参加一些娱乐活动，这样心情就会好起来，对病情的恢复也会更有帮助。

遵医嘱药

胃癌的治疗通常需要服用多种药物，包括化疗药、止吐药、激素药和其他辅助药。在居家护理期间这些辅助药都要按时、按量吃，千万不能自己随便加药或者减药。严格按照医生指导的固定时间吃药。吃药的时候，也要留意身体有没有不良反应，如果有不对的情况一定要及时跟医生反映。还有，吃止痛药的时候得按照医生指导的方法吃，一定是及时、按时、按阶梯地吃。这样，治疗的效果才会更好，身体也才能更快地恢复。

(上接第 76 页)

饮水量最好控制在 3000 毫升左右，这样才能使患者的呼吸道以及咽喉等部位保持湿润，增加黏膜免疫的屏障，也会使痰液稀释，更好的排出。

(7) 患者平时也应注意防寒保暖，适当着衣，因为患者的身体素质一般比较差，不耐寒，一旦遇到寒冷刺激时，就很容易引发上呼吸道感染或者感冒发热等疾病。根据科学调查表明，大多数的感冒都会引发肺部感染，因此防寒保暖对于慢阻肺患者至关重要，患者要及时关注外界的天气变化，进行衣服的增减必要时戴好口罩和围巾。

(8) 正因为慢阻肺的身体素质比较差所以要及时的进行适当的锻炼，以达到增强身体抵抗力的目的。如果是年龄比较大的患者，可以进行一些运动不太剧烈的锻炼，比如根据

自己的兴趣爱好在室外呼吸新鲜空气，气打打太极拳、散散步、练气功、深呼吸等，这样有利于患者肺部的气体交换，将污浊的空气排出体外，增加氧气的吸收，以及身体的代谢，改善患者的心肺功能。同样的，慢阻肺患者应该尽量避免去人员比较聚集的地方，比如超市、商场、菜市场、夜市等公共场所，因为这些地方空气比较污浊，不利与患者的病情。同时患者应该保持积极良好的心态，积极进行治疗。

综上所述，老慢支、肺气肿、慢阻肺对人体的危害显而易见，极大的影响着患者的生活，如若不及时进行诊治就会危及生命，因此当患者出现了上述类似的症状时，患者一定要重视起来，不能掉以轻心，及时前往医院就诊，一旦确诊定要积极配合专业医生去进行治疗，并且在日常生活中做好护理工作，争取早日康复。