

# 化疗也有小确幸：绕开护理误区的生活指南

刘 宇

成都市新都区人民医院 610500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2025 ) 03-092-01

化疗，对于许多人来说，是一个既陌生又令人忐忑的过程。面对这种充满挑战的治疗，患者和家属常常感到无所适从。然而，在这段艰辛的时光里，我们依然可以通过一些小方法来改善生活质量，让化疗之旅充满更多的“小确幸”。

### 1 生活中的小调整

化疗期间，许多患者会经历各种各样的不适，这时生活中的一些小调整可以带来意想不到的舒适感。首先，饮食方面，选择易消化的食物，比如米粥、蒸蛋等，不仅有助于肠胃的吸收，还能为身体提供必要的营养。同时，少食多餐的习惯，可以帮助减轻恶心和呕吐的感觉。其次，保持适度的活动也至关重要。即便是简单的散步或柔和的瑜伽，也能够促进身体的新陈代谢，改善心情。

选择合适的衣服也能给身体带来舒适感。宽松、柔軟的衣物不仅减少了皮肤的摩擦，还能方便打理。对于头发的处理，患者及早考虑合适的帽子或围巾，不应拘泥于头发的变化，而是把注意力放在整体的搭配上，让自己看起来依然雅致而精神。

### 2 寻找乐观情绪的钥匙

化疗不仅是对身体的考验，也是对心理的挑战。在这样的时期，维持良好的情绪显得尤其重要，这是战胜困难的重要法宝。保持乐观心态的第一步是接受和理解自己正在经历的一切，允许自己有情绪的起伏。在日常生活中找到能够让自己开心的事物，例如听音乐、绘画或阅读轻松的书籍，都是不错的选择。

此外，与他人保持沟通也很关键。不论是家人、朋友还是其他同样经历化疗的患者，互相分享心得和故事都能带来强大的支持力量。通过交流，患者能够感受到自己并不孤单，并有机会从他人那里获得新的生活灵感和建议。

### 3 创造趣味化疗体验

在充满不确定性的化疗过程中，我们不妨尝试创造一些小的生活乐趣。化疗日不一定全是阴沉与紧张。不妨在这一天为自己安排一些特别的活动，例如化疗后的“疗愈美食”享受，或者跟朋友放松地聊聊天。每个化疗日结束后的一个小奖励，将它变得像完成一个成就一样，不仅能够给自己增添动力，也能让这段旅程更加色彩斑斓。

同时，利用数字科技来丰富化疗的体验也是一个不错的办法。许多患者在接受治疗时，会选择看一部好电影或者听一段有趣的播客，这样可以分散注意力，减轻不适感。在社交

媒体上，寻找适合自己的线上支持群体，也能够让化疗的过程不那么单调，并发掘生活在此中的更多美好。

### 4 理解休息的重要性

在化疗过程中，休息对于身体的恢复和心理的平衡极为重要。然而，很多患者和家属认为，化疗期间需要严格限制活动，甚至完全卧床休息，这种观念并不完全正确。适量的活动有助于提升情绪和增强身体机能，过度的静止反而可能导致肌肉萎缩和精神倦怠。

当然，这并不意味着要勉强自己进行剧烈运动，而是选择一些低强度的活动。比如每天进行一些简单的伸展或缓慢的散步，既能促进血液循环，也有助于睡眠质量的改善。关键在于倾听身体的声音，找到适合自己节奏的活动，同时确保充分的休息，让身体有足够的时间恢复。

### 5 妥善处理副作用

化疗带来的副作用常常让患者感到不适和沮丧，这里有一些误区值得我们关注并尝试去化解。一些患者可能认为出现副作用是治疗失败或不如预期的标志，这是一个需要纠正的心态。事实上，副作用的出现是化疗过程中相对常见的现象，及时的护理和调整能够减轻这些症状。

比如，面对常见的口腔溃疡和口干，可以通过使用温和的漱口水和保持口腔湿润来改善。如果皮肤出现干燥或瘙痒，选择温和、不含刺激的护肤品则能够舒缓皮肤问题。此外，饮食中多摄入富含纤维素的食物，保持消化道的通畅也对于应对副作用有所帮助。

### 6 倾听内心的声音

在化疗的过程中，我们常常忽略自己的内心状态，这有时导致患者和家属进入一个误区，即过于专注于身体的变化，而忽视了情感的需求。心灵的健康与身体的康复同样重要。

试着能够定期停下来，让自己静心冥想，感受内心的声音，记录可能存在的焦虑、忧虑以及希望。保持开放的态度与周围的人沟通，分享自己的感受和困惑，也能获取更广泛的支持和理解。通过这样的方式，化疗过程中的孤独和恐惧感可以得到一定程度的缓解。

归根结底，在化疗这个旅程中，每个人都会面临不同的挑战和误区。理解并正视这些挑战，调整认知和生活方式，能够为自己创造一种积极且充满希望的治疗体验。化疗的旅程或许有山有水，我们能做的就是不断走进那些未知的坎坷，发掘途中忽现的小确幸，继续迎接明日的辉煌。

(上接第 91 页)

人及家属讲解一些慢阻肺疾病相关的知识，帮助病人及家属正确的认识慢阻肺疾病，鼓励病人积极的面对病情，叮嘱病人及时表达出自身感受，可以与家人或者医护人员诉说一些治疗过程中的感受，可以与病友共同进行一些疾病治疗经验的沟通，慢阻肺病人家属要给予病人更多的支持与鼓励，让病人能够感受到来自家人的关爱，减轻病人心理上的孤独感，

增强病人对治疗的信心，帮助病人以更好的状态接受治疗。

### 4.6 其他方面的管理

医护人员还要叮嘱慢阻肺病人定期进行疫苗接种，比如在冬季进行流感疫苗接种，还要及时进行肺炎球菌疫苗接种，尽可能减少可能会引发慢阻肺疾病加重的因素。另外，慢阻肺病人还要遵医嘱定期复诊、定期体检，如果发现病情加重，要及早进行治疗。