

肿瘤科健康教育大全

WORD 完美格式

化疗健康教育

【化疗后护理】

1、采取放化疗治疗后，病人身体较弱，需要休息，而陪人多，走动频繁会影响病人休养。

2、病人身体抵抗力低，如果陪人太多，空气中细菌含量增加，易致病人感染。

【化疗期间营养】

1、癌症病人除机体本身需要营养外，癌体消耗是其增加营养原因之一。2、癌症放化疗期间，对机体不同程度的损伤，引起一系列并发症，如白血球下降、恶心、呕吐等，均须加强营养，增强体质，以减轻反应。3、加强营养，提高机体免疫力，以增加抗病能力。

一般不要看情节紧张的小说和扣人心弦的电视，采取适当的体位，被子、枕头尽量松软、舒适，以利入睡。我国民间素有睡前一盆汤的惯做法，实践证明，足浴是一种简便易行、效果可靠的助睡保健方法。洗脚时，水温以 40-50 度为宜，水量以淹没脚踝为好，双脚浸泡 5-10 分钟，同时，用手缓慢连贯

轻松的按摩双脚，先脚背后脚心，直至发热。经常用热水洗脚，不仅可以助睡，同时能增强机体免疫力。睡前饮杯热牛奶，可有镇静催眠的效果。

爱听音乐的病人，睡前可有选择的听有催眠和镇静作用的音乐，如《平湖秋月》《独影摇红》《二月映泉》等，以助睡眠。化疗前晚，如实在难以入眠，可遵医嘱服用镇静催眠药物，如安定等。

【化疗后饮食】

1、睡前不宜吃的过饱，不易饮浓茶、咖啡和刺激性饮料。减轻或消除病人对化疗的恐惧感，经常更换菜肴品种注意菜肴的色香味调配，千方百计增加病人的食欲。

2、保持足够的蛋白质摄入量，经常吃瘦肉、牛肉或鸡、鸭家禽。如病人厌油腻，可调整为蛋白质含量丰富的非肉类食物，如奶酪、鸡蛋饼、咸鸭蛋

技术资料专业整理

WORD 完美格式

等。

3、避免吃不易消化的食物。多吃煮、炖、蒸等易消化的食物，少吃油腻食物。

4、多吃维生素含量丰富的蔬菜、水果，如芦笋、海藻、蘑菇、西红柿、胡萝卜、莴苣、鲜枣、草莓、香蕉、苹果、杏、猕猴桃。

5、食欲不振、消化不良者，增加健脾开胃食物，如山楂、白扁豆、萝卜、香薷、陈皮等。

技术材料专业整理

WORD美格式

介入治疗的健康教育

介入治疗简单地说是采用电视监视器高科技设备，经由过程在人体某一部位开一个小洞，然后用一根导管深入病人体内血管，进行修补、扩大、疏通事情的微创腔内手术治疗。

【介入治疗术前护理】

1、肝动脉插管是在腹股沟常规消毒后用针头穿刺，就像平时打针一样，治疗创性小，所以您要心情平静，呼吸平稳，肌肉放松，这样有利于股动脉穿刺。

2、术前洗澡、更衣，避免着凉感冒。

3、当真配合护士做好皮肤护理和备皮及碘过敏实验。

【介入治疗术后护理】

1、术后应禁食 4~6h，由于药物的副作用，可引起恶心、呕吐等症状，如果出现恶心呕吐等您不必太担心，有必要时护士会遵医嘱给您用药减轻您的不适。

2、术后体温在 38.5℃以下，您不要紧张，一般 5~7 天自行消退。如果体温在 38.5℃以上高热不退，护士会遵医嘱给您相应的处理降低体温。3、术后取平卧位，严格卧床 24h，插管处用砂袋压迫 6h，避免插管下肢弯曲，避免过早下床活动，防止包扎敷料移位。

4、术后吸氧 24 小时，以削减灌注药物对心脏的毒性损害。

5、饮食宜清淡，少量多餐，加强口腔护理，多漱口，减少不良刺激，促进毒素排泄。

6、注意休息。

技术资料专业整理

WORD 完美格式

肺癌健康教育

【诱发肺癌的因素】

1、吸烟

公认吸烟是肺癌的重要危险因素。吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高 10—13 倍。吸烟量越多、吸烟年限越长、开始吸烟

年龄越早、肺癌死亡率越高。戒烟者患肺癌的风险性随戒烟年份的延长而逐渐降低，戒烟持续 15 年才与不吸烟者相近。吸纸烟者比吸雪茄、烟斗者患病率高。被动吸烟也容易引发肺癌。戒烟长短非常重要的。

2、职业致癌因子

确认的致人类肺癌的职业因素包括石棉、无机砷化合物、二氯甲醚、铬及某些化合物、镍冶炼、氡及氡子体、芥子体、氯乙烯、煤烟、焦油和石油中的多环芳烃、烟草的加热产物等。在石棉厂工作的吸烟工人肺癌死亡率为一般吸烟者的 8 倍，是不吸烟也不接触石棉者的 92 倍。可见石棉有致癌作用，还说明吸烟与石棉有致癌的协同作用。

3、空气污染

空气污染包括室内小环境和室外大环境污染。如室内被动吸烟、燃料燃烧和烹调过程中可能产生的致癌物。有资料表明，室内用煤，接触煤烟或其不完全燃烧物为肺癌的危险因素，特别是对女性腺癌，烹调时加热所释放出的油烟雾也是致癌因素，不可忽视。城市中汽车废气、工业废气、公路沥青都有致癌物质存在，其中主要是苯并芘。

4、电离辐射

大剂量电离辐射可引发肺癌，辐射的分歧射线产生的效应也分歧，如日本广岛释放的是中子和 α 射线，长崎则唯一 α 射线，前者患肺癌的风险性高于后者。

5、饮食与营养

一些调查报告认为摄取食物中维生素 A 含量少或血清维生素 A 含量低时，患肺癌的危险性增高。维生素 A 类能作为抗氧化剂直接抑制甲旦蒽、

技术资料专业整理

WORD 完美格式

苯并芘、亚硝酸铵的致癌作用和抑制某些致癌物和 DNA 的结合，拮抗促癌物的作用，因之可直接滋扰癌变过程。此外，病毒的感染、真菌毒素（黄霉菌菌）、结核的瘢痕、机体免疫功用的低落、内分泌平衡和家族遗传等因素对肺癌的发生可能也起肯定的综合作用。

【肺癌患者适宜吃的食物】

1、多食具有增强机体免疫、抗肺癌作用的食物，如薏米、甜杏仁、菱、牡蛎、海蜇、山药、香菇、核桃、甲鱼。

2、咳嗽多痰宜吃白果、萝卜、芥菜、杏仁、橘皮、海带、紫菜、冬瓜、丝瓜、芝麻、松子、核桃、桃、橙、柚等。

3、发热宜吃黄瓜、冬瓜、苦瓜、莴苣、茄子、西瓜、菠萝、梨。

4、贫血宜吃青梅、藕、梨、海参、莲子、海带、芥麦、黑豆、豆腐、荠菜、茄子、牛奶、鲫鱼、黄鱼、甲鱼。

5、减轻放疗、化疗副作用的食物：鹅血、蘑菇、桂圆、黄鳝、核桃、甲鱼、猕猴桃、金针菜、大枣、苹果、鲤鱼、绿豆、黄豆。

【休息与活动指导】

肺癌患者在日常生活中不能过度的劳累，所以不宜运动过度，应该适宜锻炼，不要挑战身体极限，适宜简单的运动，而且必须保证充足的睡眠休息时间，不能劳累过度，不然容易引起很大的疾病。

【健康指导】

1、病人戒烟；

2、进行可耐受的锻炼；

3、鼓励进高热量，高蛋白，富含维生素饮食

4、指导患者家属如出现肩背部疼痛，记忆力丧失，疲乏，体重减轻，咳嗽如加重或咯血等现象，及时来医院就诊。

5、呼吸功能锻炼：对于施行过肺癌切除术的患者应尽早进行呼吸功能锻炼，做扩胸运动，同时深呼吸，通过扩胸动作

增加通气功能，做腹式呼吸，挺胸时深吸气，收腹时深呼气，改善胸腔的有效容量和呼吸功能。

技术材料专业整理

WORD 完美格式

【出院指点】劝阻病人戒烟；指出锻炼的重要性，逐日进行可耐受的锻炼；出院后继续保持深呼吸及肩臂活动，活动和锻炼应避免过度疲乏，呼吸急促或胸痛时，应停止活动和锻炼。勉励进高热量，高蛋白，富含维生素饮食；指点病人家族，如出现肩背部痛苦悲伤，记忆力丧失，疲乏，体重减轻，咳嗽如加重或咯血等现象，及时来医院就诊。

胃癌健康教育

【引发胃癌的因素】

1、胃癌发病有明显的地区性差别，在我国的西北与东部沿海地区胃癌发病率比北方地区明显为高。历久食用熏烤、盐腌食物的人群中胃远端癌发病率高，与食物中亚硝酸盐、真菌毒素、多环芳烃化合物等致癌物或前致癌物含量高有关；吸烟者的胃癌发病风险较不吸烟者高 50%。

2、幽门螺杆菌感染：我国胃癌高发区成人 Hp 感染率在 60% 以上。幽门螺杆菌能促使硝酸盐转化成亚硝酸盐及亚硝胺

而致癌；Hp 感染引起胃黏膜慢性炎症加上环境致病因素加速黏膜上皮细胞的过度增殖，导致畸变致癌；幽门螺杆菌的毒性产物 CagA、VacA 可能具有促癌作用，胃癌病人中抗 CagA 抗体检出率较一般人群明显为高。

3、癌前病变：胃疾病包括胃息肉、慢性萎缩性胃炎及胃部分切除后的残胃，这些病变都可能伴有不同程度的慢性炎症过程、胃黏膜肠上皮化生或非典型增生，有可能转变为癌。

4、遗传和基因：遗传与分子生物学研究表明，胃癌病人有血缘关系的亲属其胃癌发病率较对照组高 4 倍。胃癌的癌变是一个多因素、多步骤、多阶段发展过程，涉及癌基因、抑癌基因、凋亡相关基因与转移相关基因等的改变，而基因改变的形式也是多种多样的。

技术材料专业整理

WORD 完美格式

【饮食指导】

要科学进餐,合理安排饮食

流质饮食:是极易消化,含渣很少,成流体状态或在口腔内能融化为液体的饮食.可选用各种肉汤,牛初乳,麦乳精,浓米汤,蛋花汤,酸奶,藕粉,蔬菜汁,豆乳,豆腐脑,绿豆汤,米粉等等.由淡到浓,逐日六次.由 50 毫升渐增至 250 毫升.

是介于软食与流质饮食之间,外观呈半流状态,细软,更容易于咀嚼和消化的膳食.是限量多餐次的进餐形式.每 2—3 小时一餐,每天 5—6 餐.主食:大米粥,小米粥,挂面,面条(以“龙须面”为好,做汤面加入碎菜叶),面片,馄饨(以皮大些,馅小些,汤多些,如:角瓜瘦猪肉馅),面包,蛋糕,饼干(儿童奶豆好些,但是膨化食品绝对不可以),小花卷,藕粉等等.

副食:瘦嫩的猪肉,鸡肉,鱼块(海鱼/河鱼不限,以清蒸/红烧/炖食为好),蛋类,豆制品,碎嫩菜叶等等.

注:主食全天不超过 300 克,注意品种多样化,以增进食欲.

适宜食用食品:牛乳,豆腐,蛋类,瘦肉,海鱼,海带(切成丝或薄片炖食一如:排骨炖海带),蘑菇类,如香菇(切成碎丁炖食),冬菇,木耳类,如银耳,黑木耳(切成碎丁炖食),人参,豆制品(干豆腐和豆腐泡不可以炒吃,炖食好些),茄子,四季豆,海参,红萝卜,白萝卜,大白菜,小白菜,南瓜,莴笋,胡萝卜,菠菜,紫菜,大蒜,葱类(作为佐料不可以生吃),苹果,大枣,茶叶等等.少食多餐,逐渐恢复正常饮食.要达到每日至少四餐,至少需要 2—3 个月.初期量少次数多,以后逐步到量多次数少.细嚼慢咽,以口腔代替胃的部分消化功能.可以根据您的平素喜好,选择合适的品种和搭配,多食入维生素含量高的新鲜水果(以生冷,硬质的水果不可以吃,如:菠萝,李

冻梨,香瓜,山楂等等) 蔬菜.如果条件允许可以用榨汁机,将大量水果,蔬菜榨汁饮用,利于吸收.

忌用食物:动物脂肪(肥肉类),虾蟹类,腌渍食物,烟熏食物,泡酸食物,罐头食物(肉类的),辛辣刺激调味品.粘,凉,硬食物,烧烤类,油炸食物,

技术材料专业整理

WORD 完美格式

油腻食物,蒸饺,羊肉类等等.

进食注意:饭前轻微活动 5 10 分钟,增进食欲.进餐环境愉快舒适,与他人共同进餐,经常改变食谱,适当服用开胃药(多酶片或达吉胶囊),牙齿不好的患者,应少用含有膳食纤维和动物肌纤维的食物,或经切碎,煮烂后食用,同时注意补充菜汁果汁等食物.制定规律的进食时间.

【休息与锻炼】

保证足够的睡眠,糊口要有纪律.体力逐渐恢复后可增加活动量,最初是短时间的活动,并注意休息,从日光浴,散步等活动开始.依据自我感觉决定锻炼时间,初练者每次练到自我感觉最温馨时,就结束锻炼为好.当前可以练到“形劳而神不倦”不可贪多.气功和太极拳是很好的锻炼项目,还可以作适当的保健按摩.

【出院指导】

全休一个月，半年内可做些较轻的工作，以不劳累为度。避免进行剧烈体育运动，多选择一些动作缓和的活动项目，如打太极拳、散步等。

、加强营养，均衡饮食，少量多餐，避免进食辛辣、生冷、油腻等不容易消化刺激性食物。忌高盐食物。要食以发面为主，适当增加绿色食物的摄入，菜和烹饪体式格局以煮为主。

3、化疗：每月定时返院化疗。化疗前复查白细胞，保持心情舒畅。定期复查，不适就诊。

技术材料专业整理

WORD 完美格式

肝癌的健康教育

肝癌是指发生于肝脏的恶性肿瘤，包括原发性肝癌和转移性肝癌两种，人们日常说的肝癌指的多是原发性肝癌。原发性肝癌是临床上最常见的恶性肿瘤之一原发性肝癌按细胞分型可分为肝细胞型肝癌、胆管细胞型肝癌及混合型肝癌。

【易致肝癌因素】

染，食物中的黄曲霉毒素净化，和农村中饮水净化。

3、动物实验证明，黄曲霉素的代谢产物为黄曲霉毒素 B1 有强烈的致癌作用，存在于霉变的玉米，花生等食物中，食物被黄曲霉毒素 B1 净化严重的地区，肝癌的发病率也较高。亚硝胺类、偶氮芥类、酒精、有机氯农药等

技术资料专业整理

WORD 完美格式

均是可疑的致癌物质。

4、一些饮用水常被多氯联苯、氯仿等净化，近年来发觉池塘中发展的蓝绿藻是强烈的致癌植物，可净化水源。寄生虫病如华支睾吸虫感染可刺激胆管上皮增生，可导致原发性胆管癌。

5、长期酗酒是损害肝脏的第一杀手。这是因为酒精进入人体后，主要在肝脏进行分解代谢，酒精对肝细胞的毒性使肝细胞对脂肪酸的分解和代谢发生障碍，引起肝内脂肪沉积而造成脂肪肝。饮酒越多，脂肪肝也就越严重，还可诱发肝纤维化，进而引起肝硬化。其次，吃霉变的花生、玉米以及用地沟油炸出来的油条也可使肝癌（肝恶性肿瘤）的发生率增加 33% ~66%。作为家属应怎样做鼓励病人

角色退化等，还具备有肿瘤病人的特殊心理。根据分歧的年龄、性别、文化层次，表现又各不相同。且肝脏病人急躁易怒，容易因治疗不力而丧失信心，因而在护理病人的过程中，应特别重视对病人的心理护理。

【饮食指导】

饮食原则以高蛋白、适当热量、高维生素为宜，避免摄入高脂、高热量和刺激性食物，使肝脏负担加重。若有肝性脑病偏向，应削减蛋白质摄入。【休息与活动指点】

- 1、病室宜清洁安静，定时开窗通风，清除秽气。
- 2、视病情适当休息，以减轻肝脏负担为宜。
- 3、保持糊口纪律，注意劳逸结合，避免情绪波动和劳累。
- 4、建立积极的糊口体式格局，增加肉体支柱，以进步机体抗癌能力。根据体质、病情和耐受情况进行体育锻炼，如打太极拳、练保健操等。

【出院指导】

低落，应予以关心、体贴、匡助、支持和勉励，使患者对疾病有精确的熟悉，积极配合治疗。1、保持心情

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/188062034013006122>