

为防灾而准备的癌症患者护理手册

作成：2008/5/26

为防灾而准备的癌症患者护理手册

兵库县立大学大学院护理学研究科／地域护理开发研究所
21 世纪 COE 项目<癌症护理方法的开发项目>

这个小册子从防灾的角度为化疗患者编写。内容包括化疗的日常注意事项、发生灾害时正在化疗期间的自我护理。

1. 发生灾害时在哪里接受化疗？

正在住院的人可以在医院接受治疗，但是正在家中修养的人，有可能不能去平常去的医院了。是去门诊接受治疗，还是去医院治疗，需要找到可以咨询的医生确定在什么样的环境下接受治疗，并找到可以接纳的医疗机构。

2. 化疗期间遭遇灾害时可以服用其他药品吗？

有的药品会对化疗的效果产生影响，要列出所有服用的药物的清单，并向医师出示。药品清单上要写清楚药物的名称，服用量以及服用期间。

3. 在发生灾害时，应该如何进行人工肛门的管理？

要了解自己使用的人工肛门的皮肤保护材料，人工肛门袋的种类，尽量做到自我管理。

<发生灾害时的注意事项>

- 在避难所如果出现人工肛门周围的皮肤发痒的症状，请马上更换，不要拘泥于规定的更换日期。
- 在避难所生活的时候，必要物品不足的时候，请迅速去医疗机构。
- 作为的防灾准备，须准备一套备用的装备放在身边，也要准备好背包以对应紧急情况。

4. 遭遇灾害时如何缓解精神压力？

发生灾害时不得不在避难所生活的情况下，可以用深呼吸，放松身体的方法来缓解灾害和癌症治疗带来的精神压力，也可以向他人诉说自己的感受。

5. 灾害发生时，由于抗癌药物的副作用而无法进食时的处理方法

下面介绍一下可以在避难所进行的处理方法。

- * 不要与食物一起，在进食的 1 小时前和 1 小时后，摄取水分。少量多次地摄取水分。
- * 比起一日三餐，少量多餐更好
- * 没有食欲的时候，口感好，比较轻淡的流质食物更容易摄取。
- * 饭后坐着慢慢休息。但是饭后至少两个小时内不要躺着，抬起上半身休息比较好。
- * 穿比较宽松的衣服。
- * 恶心的时候，慢慢地深呼吸。
- * 不要吃甜食、油炸食品、以及油腻的食品。
- * 对气味敏感的时候，可以把食物冷却或把室温调低。
- * 吃薄荷糖或酸味的糖果。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

6. 脱发的护理

下面介绍一下在避难所可以进行的头皮护理的方法。

- * 不能使用淋浴时，为了保持头皮的清洁，可以将湿毛巾加热以后擦拭头部。
- * 不能使用吹风机时，请使用毛巾去除水分，充分擦干。
- * 使用质地柔软的梳子。
- * 没有头发的情况下，可以使用防晒霜，帽子或头巾，保护头皮以免受到阳光的伤害。

7. 预防感染的方法

接受化疗期间比较容易发生感染。白血球低于正常值时，以下方法对防止感染，或早期发现感染有帮助。

1) 被诊断为白血球减少的情况下：灾害发生时的注意点

应该准备的备用品

软毛牙刷、口罩、洗手的香皂、护肤用品（手纸）、营养补助品、饮用水、手套、消毒药品、化妆水、润滑油、温度计等

- (1) 在避难所集体生活的情况下尽可能地多通风换气，戴口罩和频繁漱口以预防感染。
- (2) 不能入浴，进行擦拭的时候，注意不要受凉。
- (3) 排便后，使用清洁棉保持肛门周围的清洁。
- (4) 尽量不要接触破损或者尖锐的物品，要接触的时候一定要戴手套，防止受伤。
- (5) 万一受伤的时候要及时处理，清洗或者进行消毒。
- (6) 一天试一次体温，并确认有没有其他的感染征兆。
- (7) 出现 37.0℃ 微热的情况，应该注意补充水分，如出现持续发热的情况，应尽快接受医师的诊察。
- (8) 有以下感染症状时一定要通知医生。
 - 发热 (37.8° C 以上的高烧)、寒颤、出汗
 - 一天三次以上软便，腹泻 (即便是化疗的副作用)
 - 排尿时有灼热感，尿频，血尿
 - 剧烈的咳嗽以及喉咙疼
 - 白带异常增多、阴部搔痒
 - 伤口、小疙瘩周围发红、或肿胀
 - 眼睛充血、有分泌物
 - 口腔溃疡 (口腔发红，疼痛)

发行：兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

8. 有可能发生凝血功能障碍时的处理方法

下面介绍一下在避难所可以实施的应对凝血功能障碍的措施

1) 容易出血的情况：灾害发生时的注意事项

应该准备的备用品

软毛牙刷、口腔清洁剂、泻药、无菌纱布或绷带、降温贴等。

- (1) 使用软毛牙刷及口腔清洁剂，以防止牙龈出血。
- (2) 擤鼻涕的时候，使用柔软的纸巾，轻轻地擤。
- (3) 在避难所的饮食生活，由于膳食纤维摄取量不足发生便秘时，不要勉强用力，可以服用泻药。
- (4) 尽量避免举重物等体力劳动，尽量请别人帮助。
- (5) 避免受伤或对身体有冲撞的危险行为。
- (6) 主治医师以外的医生出具处方时，应向医生说明“正在化疗期间，有可能出现血小板减少的副作用”。
- (7) 如果出现下列症状，一定要通知医生或者去急救室。
没有发生碰撞的地方出现淤青，皮肤上出现红色斑点，尿液偏红色(粉色)，黑便或血便，牙龈出血

9. 有可能发生贫血时的处理方法

下面介绍一下在避难所能够实施的应对贫血的方法。

1) 发生贫血时：灾害时的注意事项

应准备的备用品

营养补品(维生素 C, B12, 铁, 蛋白), 保暖贴, 口服药(含铁的药物)等

- (1) 勉强活动或激烈的活动会引起头晕，要一边休息一边只做必要的事情。
- (2) 贫血症状持续时，缺氧、新陈代谢缓慢，要注意保温。
- (3) 无法止血的时候，应尽快接受医师的诊察。
- (4) 要持续服用含铁的药物。
- (5) 如果出现以下症状，应通知医生，或去急救室。
疲劳感、脸色不好、气喘、口腔粘膜苍白，发冷，眼结膜苍白，胸痛，头痛，头晕

10. 口腔、牙龈、喉咙出现疼痛时的处理方法

下面我们介绍一下在避难所可以做到的保护口腔、牙龈、喉咙的方法

- * 每次进餐之后要清洁牙齿、牙龈。使用软毛牙刷轻刷，刷毛过硬的牙刷有可能损伤口腔组织。
- * 牙龈非常敏感时，应选择软毛牙刷。口干进食困难的时候，可以尝试下面的方法。
- * 摄取大量的水分。
- * 吃刨冰或冰的糖果、不含糖分的糖果、不含糖分的口香糖也可以。
- * 如果嘴唇干燥的话，请使用唇膏。

发行：兵库县立大学看护学研究科(邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp