|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **淋巴瘤出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、树立信心，调整心态，避免悲观和焦虑。相信医生，相信医院，相信医学。建立良好正常的医患关系，相互信任，相互支持，双方共同努力，战胜疾病。总的来说，目前医学可以治愈多数淋巴瘤病人，每个病人都有治愈机会。  2、出院谨遵医嘱，按时按量用药。如不需用药，也要注意观察病情变化。如果有不良反应或病情进展应及时就医。紧急情况，可看急诊。  3、如果是化疗间期出院，要按照医嘱按时回院继续治疗，完成所有疗程，足量化疗是治愈的重要因素。淋巴瘤化疗周期多为14或21天，按时返院，及时开始下一周期治疗。  4、化疗间期出院期间还要注意定期复查相关项目，评估病情变化。出院期间一般应该定期查血常规及肝肾功，血常规3天1次，持续1-2周，或直到血象正常。如果有肝肾功能异常，应该每周查1次肝肾功。如果方便，化验结果可以和有关医生沟通，明显异常应回医院就诊，外地患者可以先在当地医院相关科室就诊，做适当处理。  ① 白细胞减少，是化疗最常见的不良反应，要注意预防感染，洗手、漱口、口罩、减少探视都是必要的措施，重度减少或一旦出现发烧等感染表现，及时就诊；确定是否需要住院或用药治疗。  ②血小板减少时要静卧休息，避免过度活动，避免跌倒外伤。一旦有中毒血小板减少或发现皮肤出血点，应及时就医；确定是否需要住院或药物治疗。  ③肝肾功能明显异常时，及时到医院就诊治疗。  5、如果是所有治疗均结束出院，应该按照医嘱定期复查。一般两年之内每三个月复查一次。第三年到第五年每半年复查涮涮。五年后建议每年来医院复查一次。出院期间注意病情变化，有病情变化，及时就医。  6、如果治疗结束后还需要维持治疗，应该按照医嘱服药，定期按时回医院就诊复查病情变化，或按医嘱住院进行相应治疗。  7、出院期间应该注意生活起居的规律性和合理性。应该暂时离开繁忙的工作和学习环境，待医生认为痊愈时再开始工作或学习。应该充分休息，可适当散步等轻度活动，避免劳累，特别是不能熬夜，睡眠必须充足。  8、必须注意冷暖，预防感冒。需要减少探视，感冒者切勿来探视。  9、调整好心态，正确面对一些常见的治疗相关不良反应；  ① 恶心呕吐。发生时候避免过度用力呕吐，以防损伤食道和胃黏膜，尽量不要卧床呕吐，以免误吸入气道造成窒息；  ②正确面对脱发。要保持良好心态，适应形象变化。化疗疗程全部结束后一般新头发会重新生长；  ③便秘和腹泻。发生非常常见。多喝水，适当活动，适量增加膳食纤维的摄入。如果有排便困难，要及时就诊，通便药物对症治疗；如果发生腹泻，应及时就医，确定是感染性腹泻还是功能性腹泻，按照医嘱做不同的处理。  ④乏力：家属协助安排生活起居；  ⑤其他：注意观察，及时报告或就医。 |  |
| **护理** | 1、保持清洁，避免感染  ①保持家庭环境清洁，保持良好的通风，空气清新。但是通风要适当，尤其是老年体弱的患者要注意勿要受凉。家庭地面、家具可以适当消毒处理；  ②加强个人卫生：如口腔、鼻腔、眼睛、肛门、泌尿系统，每日清洗，保持局部清洁，避免感染；  ③少去环境吵杂、人群聚集地区：如菜市场、超市、公交车、火车、车站、机场较为封闭人多的环境。  2、导管护理：PICC导管一侧肢体勿剧烈活动，贴膜区保持洁净，专业护理团队定期维护。  3、生活护理：要安排好病人的生活起居，家庭成员的关爱十分重要。对于生活能自理的患者，家庭给予生活上的热情关怀。对于老弱或行动困难患者应该帮助完成日常生活各项需求。例如吃饭喂饭，梳洗如厕，洗澡擦身，翻身拍背等。 |  |
| **康复** | 1、充分休息，避免熬夜；  2、适当锻炼，增强体力；  3、合理膳食，提升免疫力；  4、调整心态，减压放松；  5、忌烟和忌酒，戒掉不良生活习惯；  6、密切观察浅表淋巴结变化，异常及时就诊。 |  |
| **营养** | 1、加强营养，促进康复。坚持平衡饮食，品类齐全，数量充足，比例适当。  2、每天摄入富含优质蛋白的食物，如鸡蛋1个、瘦肉2两、鱼虾2两、豆制品1两等。  3、食欲不佳时，可以少食多餐、适当加餐，吃流质的鱼汤、肉汤、果汁等，或者半流质的面条、面片、馄饨等食物。  4、累及胃肠病变者应长期食用少渣软食。  5、烹调方式合理，以加工精细、软烂的熟食为主，避免生冷刺激性食物；特别是化疗期间，不要吃生冷食物，防止胃肠道功能紊乱。  6、注意食品卫生，食材新鲜，防止消化道感染。 |  |