

放疗期间的日常护理：细节决定康复

陆秋云

桂林医科大学第一附属医院 广西桂林 541004

放疗具有无创伤、精准靶向治疗等优势，被广泛应用在临床中。但其是“双刃剑”，控制疾病进展的同时，易引起副作用，例如口腔黏膜炎、皮肤红肿、免疫力下降等，严重影响患者日常生活。基于此，今天为您科普放疗期间的日常护理，这些护理细节，关系着放疗患者的身体恢复和治疗体验，希望引起您的重视。

放疗期间的日常护理——密切关注自身反应

放疗虽然能“救命”，但同时也会损伤正常组织。故放疗患者要密切关注日常点滴小事，以便及时发现异常，及时就医，不仅有助于及时发现副作用，还有利于医生评估治疗耐受性，而积极调整治疗方案，能提升放疗安全性。因此，下面为您讲一讲放疗患者日常需密切关注哪些自身反应，一起来看一看吧！

关注皮肤反应，若生活中出现皮肤感染、破溃等异常现象，要及时就医。

关注呼吸系统反应，若生活出现呼吸困难、持续咳嗽等异常，需警惕放射性肺炎，要及时、主动就医，并配合医生进行诊治。

关注咽喉和口腔情况，若出现口腔溃疡、味觉减退、口腔疼痛等异常，需警惕口腔黏膜炎，需及时就医，避免副作用持续加重。

关注血液系统反应，生活中频繁出现乏力、眩晕、头痛等症状，需警惕贫血，要及时就医，勿存侥幸心理。

关注疼痛程度、排便、进食量等状况，若突然出现疼痛加重、严重腹泻、食欲不振等异常，勿忽视这些小细节，需寻求专业医生的帮助。

放疗期间的日常护理——皮肤护理

放疗时使用的放射线能直接穿透皮肤作用到病灶，对皮肤细胞、微血管、脂质和角质层屏障会造成一定破坏，而影响皮肤细胞修复和代谢，易出现脱皮、红肿等问题。故下面为您讲讲放疗患者如何做好皮肤护理，一起来学一学吧！

清洁：用轻柔的流动温水冲洗放疗部位的皮肤，勿使用含刺激性成分的清洁产品。

保湿：在放疗区域皮肤涂抹无刺激性、无香料的医用保湿霜，例如比亚芬等，且最好在洗澡后、放疗后涂抹，勿在放疗前 4h 涂抹。

防护：外出时，使用物理防晒霜、防晒衣物等进行防晒，避免紫外线伤害“柔弱”的皮肤。此外，穿着柔软透气面料的衣物，首选丝绸、纯棉材质的衣物，勿选择粗糙、化纤材质的衣物，避免摩擦皮肤。同时，放疗患者尽量穿着无领、宽松的衣物，以减少皮肤刺激和摩擦，并利于皮肤散热和透气。

放疗期间的日常护理——口腔护理

口腔黏膜上皮细胞对辐射较为敏感，放疗会使其“破防”，而引起口腔溃疡、口腔黏膜糜烂等问题。同时，放疗还会使口腔黏膜“罢工”，表现为细胞再生受阻、唾液分泌减少，对放疗患者康复会造成严重影响。故下面教您做好口腔护理，以便为口腔黏膜营造舒适的“工作环境”，进而降低其“罢工”风险。

清洁口腔：睡前、饭后用软毛牙刷清洁口腔，或者使用碳酸氢钠溶液、生理盐水漱口，勿使用含酒精的漱口水，避免对“脆弱”的口腔黏膜造成二次损伤。

维持口腔湿润：放疗患者每日多次、少量饮水，首选温水，必要时用凝胶、

人工唾液喷雾，以维持口腔湿润，避免口干影响日常生活质量。

科学饮食：勿像以往肆意妄为饮食，放疗期间要注意食物质地和温度，首选柔软、温度适宜、湿润的食物，避免食物过硬、温度过高损伤口腔黏膜。

放疗期间的日常护理——康复锻炼

放疗易引起口腔黏膜损伤，而使患者本能减少吞咽动作，再加之放疗会减少唾液分泌，易增加患者吞咽难度，久而久之易引起吞咽困难。同时，放疗会影响颈部肌肉、咽部，尤其是头颈部放疗，易使患者出现吞咽困难，表现为进食时易出现呛咳现象。故下面为放疗患者讲讲如何进行康复锻炼，以减轻或预防吞咽困难，一起来学一学吧！

口腔肌群锻炼：①鼓腮：紧闭双唇，鼓起两侧脸颊，类似“生气的小河豚”，坚持锻炼能提升颊肌力量。②伸舌：舌头向前、左、右、上、下等方向伸展，坚持锻炼能增强舌肌灵活度。③叩齿：先叩击两侧牙齿，再叩击门牙，注意要轻轻叩击，不仅能刺激唾液腺分泌唾液，还能锻炼咀嚼肌。

张口训练：先张口到最大幅度，再缓缓闭合，必要时可用手指辅助张口，能预防或减轻张口困难，并改善口腔功能。

吞咽技巧训练：①声门上吞咽法：深吸气，屏住呼吸并吞咽，吞咽后需立即咳嗽，坚持锻炼有助于预防误吸。②门德尔松吞咽法：即吞咽时要感到喉部上抬，并维持数秒。或者吞咽时屏住呼吸、舌尖顶住上腭，坚持锻炼有利于环咽肌开放。

颈部训练：包括旋转头部、侧倾头部、前屈后仰头部，能促进颈部血液循环，进而不仅能延缓或预防颈部软组织纤维化，还能改善颈部关节活动度。

放疗期间的日常护理——科学应对疲劳

放疗会对正常细胞造成“误杀”，虽然身体修复能弥补该“过失”，但会消耗大量能量，若未及时补充营养，会陷入“入不敷出”状态，而使放疗患者出现疲劳现象，易对日常活动、记忆力等造成影响。故下面教放疗患者科学应对疲劳，快拿起您的小本本做笔记吧！

勿硬扛：每活动30min左右，休息10min，期间可做简单伸展活动或闭目养神，勿硬抗，一次性活动消耗完“电量”，不是明智之举，这样操作会导致体力透支，且需要更长时间恢复，甚至可能加重免疫系统负担。

规律作息：每日固定时间睡觉和起床，保障每日睡眠充足，勿熬夜。同时，可午睡30min左右，勿过久，避免夜间失眠。

合理分配精力：每日精神最好的时间段处理重要事物，精神差的时候尽量休息，暂时搁置工作，或者寻求家属的帮助。

适度锻炼：根据自身状况进行适度运动，可选择瑜伽、慢走等低强度锻炼，能促进机体血液循环，而使更多营养物质、氧气输送到机体各个器官和组织，且利于代谢废物排出，进而能改善因代谢紊乱、组织缺氧导致的疲劳感。但注意，锻炼强度以感觉不到疲劳为宜，且锻炼中出现胸闷等异常，需及时停止活动。

放疗期间的日常护理——预防感染

放疗会对骨髓造血功能造成抑制，而导致免疫力下降，再加之放疗易损伤呼吸道、口腔等黏膜，进而易引起感染，而影响放疗效果。故下面为您讲讲如何预防感染，一起来学一学吧！

加强手卫生：便后、饭前、外出归来等时要注意清洁双手，避免“病从口入”。

勿接触感染源：放疗患者勿接触患有传染性疾病的患者，例如流感者等。同时，家中有人生病，也要做好隔离工作，避免发生感染。

注意活动区域：放疗患者尽量少去人员密集的场所活动，例如电影院、商场

等，避免发生交叉感染。

科普小结：

健康经不起消耗，尤其是放疗患者。故希望放疗患者守护健康从日常点滴做起，例如密切关注自身反应、加强皮肤和口腔护理等，以预防或者改善放疗副作用。