

肿瘤患者的居家管理

你是否有这样的困惑?在医院住院期间,总有医生护士去帮助你,可是一旦回了家,自己就不知所措,不知道怎样去护理自己,或者是照顾自己的家人。作为一名肿瘤患者,出院后应该如何做好居家管理呢?

要按时随诊复查

对于肿瘤患者而言,治疗结束后,复查是一项很关键的工作。复查的具体时间间隔,应根据肿瘤的良恶性来决定,一般良性肿瘤最初一年1次,之后可以逐步延长到2~3年1次,恶性肿瘤出院后一年内1个月复查1次,一年后,每3个月复查1次,如果出院后有不适症状,要随时就诊。

要适度运动

研究表明,在病情稳定的情况下,规律运动可以有效抑制肿瘤细胞赖以生存的体内环境,降低炎症反应,还可以增加体内的快乐因子,改善负面情绪。因此,运动疗法已经成为一种新的重要的辅助治疗手段,在癌症的控制和康复上发挥着不可小

视的作用。常见的适合肿瘤患者的有氧运动方式,包括快走、游泳、骑车等。要根据自身的情况制定适当的运动计划,比如内分泌治疗、骨质疏松或骨转移的患者,不要做剧烈运动,严防摔倒。比如放疗皮肤的患者是不能游泳的,因为游泳池的氯气对皮肤的刺激,会加重对皮肤的损害。要根据身体和治疗的情况,在医生的建议下做运动,特别是在康复期间运动要循序渐进。

要注意营养支持治疗

从临床治疗上看,营养不良会加重肿瘤患者治疗的不良反应,比如术后可能会出现更多并发症,甚至无法承受手术。营养不良使得放疗、化疗的完成率下降,这是因为营养不良影响了治疗计划的实施,使得身体恢复变慢,生活质量下降,并发症增多,住院时间延长,治疗费用增加,生存时间缩短等。

因此,肿瘤患者居家时可通过以下方法调整饮食,增加营养。

少吃多餐:将每天的食物分成5~6份,患者更容易接受营养丰富的小份食物。每餐七八分饱即可,不要过饱,也不要饿感。

增加蛋白质摄入量:乳、蛋、鱼、肉、豆是优质蛋白质来源。总体上说,动物蛋白质优于植物蛋白质,荤素比例为1:2,少吃红肉及加工肉制品(如香肠、火腿)。

增加水果、蔬菜摄入量:每日蔬菜加水果共要求五份,蔬菜1份为100克,水果1份就是1个,同时增加全谷物、豆类的摄入。

调整食物的质地:质地柔软的食物可以缓解吞咽不适,并避免进食过程的疲劳。食物中混合有水分或汤汁会更容易咀嚼、吞咽。

另外,肿瘤患者应戒烟,保持充足睡眠,避免摄入含糖饮品和含盐量过高的食物,不能以保健品代替营养素,保健品只有在营养良好的条件下,才有可能发挥作用。

(孙亚丽)

增强心肺功能常练一个动作

对于中老年人来说,随着身体机能的减退,心肺功能可能有所下降,尤其到了秋冬季节,有些人一运动起来,可能感到胸憋气闷、浑身乏力,那么说明你的心肺功能已经比较弱了,此时就应该进行针对性的心肺功能锻炼。八段锦中有一招名为“五劳七伤往后瞧”,是一项全身性的运动,专注于腰、头颈、眼球等的运动,能够改善全身的血液循环,解除中枢神经系统的疲劳,增强和改善心肺的功能。

动作要领:

准备动作,两腿开立与肩同宽,两膝微屈,屈膝坐胯,两手放在胯旁,两只手如按手中的浮球

一样,这就是传统的扶按桩。接下来,第一拍的时候两腿蹬直,两臂伸直。第二拍的时候,两手侧起45度,臂外旋,同时转头向左后方到极致,微停2秒~3秒。两手回正,头转正,再恢复到刚才扶按的姿势,这是左式。右式的时候,再起身,两臂45度侧起外旋,转旋臂,头向右后方转,微停2秒~3秒,身体转正,两手下按,再回来。

注意,练习时要手指发力,手臂后旋;肩胛骨要感受到挤压感;胸前要有扩张再放松的感觉;左右交替完成,6个/组,每天坚持2组~3组。

(李寻芳)

健步走时间不宜太长

健步走可助运动者甩掉多余脂肪,从而改善血脂水平,预防脂肪肝。同时还能降低患高血压、2型糖尿病、心脏病、骨质疏松症的风险,促进心血管健康。

健步走一般建议一周进行4~5次,每次半小时左右。注意时间不要太长,尤其别为了微信运动排名而过度运动。

姿势很重要 正确姿势应该是颈与肩放松,抬头挺胸,手跟着步行速度左右摆动。腰背要直,稍微收腹。行走时身体微微向前屈,保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。

健步走应保持什么速度?有一个专门计算心率的公式,可以提示当前速度是否适合自己。进行过程中,最佳心率应是:(220-年龄)×80%。比如,年龄20岁,他的运动最佳心率是160次/分钟。

做好热身,装备齐全 健步走前要进行适度热身,慢慢起步,等足部有些发热时再递增速度。快到终点时慢慢减速,不要马上停下来。

健步走也要有完善的装备:鞋子要能支撑足弓和脚跟,让脚趾有足够伸展空间,鞋底厚且柔韧;穿宽松吸汗的衣服;随身带水。

此外,注意不要到风大的地方锻炼,特别是老年人。尽量选择公园等环境较好的地方,别在大马路上走。

(柳枫)



运动方式决定锻炼成果

积极锻炼,对健康非常有益,但不正确的锻炼方式反而会损伤身体,只有掌握正确的锻炼方式才能有效地帮助你达到锻炼目的。你的健身运动做对了吗?

怎样健身才有效

美国罗格斯大学的运动学家肖恩认为,每周至少需进行3天有计划的锻炼才能享受运动带来的益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。所以,赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

运动其实最健脑。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有无可



伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,就要坚持。大多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹部的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

六种错误锻炼加速衰老

锻炼太密集 长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

身体姿势差 不良姿势会破坏脊柱,让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势,需要在专业教练指导下健身,这样能校准你身体各部位偏离的位置。

只做有氧运动 虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练

才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

忽视盆底肌 当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,可以每天做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

忽视高强度间歇式锻炼 高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

从不减压 练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽,你也可尝试用冥想减轻压力和焦虑。

(佚名)

晨练站桩防慢性病

站桩功是我国民间的一种有效的健身运动,其主要作用能使中枢神经休息,加强血液循环,促使新陈代谢,提高人体免疫力,对人们强身健体和防治多种慢性疾病,都有较好功效。

松静自然:松代表放松,练功时不仅全身肌肉要放松,精神也要放松。静要做到宁静,练功时要排除一切杂念,做到一心一意,使整个精神活动进入安静状态。自然即练功时切勿勉强,求其自然,尤其是呼吸。

姿势:站桩功体式有多种,根据上肢和下肢的姿势,体式高低,可分为基本式(双重式、单重式)、休息式(插兜式、贴腰式)、高位式(下按式、提包式、环抱式、前撑式)、中位式和低位式等。

重点介绍晨练基本式中的双重式。双重基本式是站桩功最基本的形式,除身体严重虚弱者外,其他人均可进行锻炼。练本式时体式的高度比人体直立时降低一拳左右。

要求:练功时,心神宁静,自然呼吸,身心放松;两脚平行分开,与肩同宽;两膝微曲,稍向内扣;两脚平均着力,如树生根,避免将体重全落在脚跟,腰脊挺直,舒放挺拔;两腕内收,松肩虚腋;两臂微曲,自然下垂稍外展;头颈正直平视,颈项放松,呼吸自然。如果按照此姿势晨练,练功者便会产生一种轻松舒适的感觉,意如苍松之屹立。

注意事项:要仔细领会动作和要领,循序渐进锻炼。初练者宜先练双重基本式,不要把几种不同功夫混杂在一起,以免产生混乱。要掌握好运动量。一般来说,运动量大小与站桩时间、体式的高低及身体支撑量(即练功者本身重量)有关。站桩时间短,体式高,支撑量小,其运动量相对小,反之则大。作为晨练健身运动,每日晨练1~2次,每次练20~30分钟即可,练功时间的长短应遵守循序渐进的原则,千万不要勉强。练功前要排除大小便,松衣宽带;不要在过饱、空腹的情况下练功。练功后,要缓缓做好收功动作。双膝慢慢变直,原地踏步1~3分钟,或用双手拍打腰骶部15~20次。初练功者,站桩3~5分钟后,双膝关节渐觉发热或震动,如果一时难以忍受,可站起休息片刻,然后再继续蹲下。年老体弱者不要硬撑,以防得不偿失。

(王东升)