

# 肺癌居家护理的“三把金钥匙”

文 / 上海市肺科医院 吕嘉颖



**关键词：**肺癌；居家护理；康复运动；营养支持；不良反应监测

肺癌是我国发病率和死亡率均居首位的恶性肿瘤，严重威胁国民健康。随着靶向治疗、免疫治疗等新兴疗法的广泛应用，肺癌患者的生存期显著延长，疾病管理已逐步迈入“慢病化”时代。这意味着，治疗已不再局限于医院内的手术、放疗、化疗，出院后的康复管理同样关键。然而，居家护理并非简单的“回家休养”，它涉及运动康复、饮食调理、心理支持、不良反应监测等多个维度，每一个细节都可能影响患者的预后与生活质量。那么，家属该如何为患者构建一个安全、科学、温暖的居家康复环境？患者居家期间，又该如何促进身心的全面恢复？本文将为您系统梳理肺癌患者居家护理的核心要点，用“三把金钥匙”解锁科学的居家管理方法，帮助患者与家属从容应对居家康复中的种种挑战。

## 一、第一把金钥匙：科学运动

在家中适当进行科学、有效的运动，有助于改善肺癌患者的肺功能，增强身体耐力和免疫力，从而提升生活质量。患者应根据自身体质和体能状况，遵循循序渐进、量力而行的原则，选择适合的运动项目，并制定每日运动计划。若运动期间出现头晕、恶心等不适，应立即停下休息。

### 1. 日常运动

#### (1) 散步

散步是一项门槛较低、易于坚持的运动，在家中即可进行，是常见的有氧运动方式之一。

注意事项：①初期每次5~10分钟，后期可根据自身情况逐渐延长至20~30分钟；②穿着防滑软底鞋，避免跌倒；③选择平坦、宽敞的运动区域。

## (2) 慢跑

慢跑强度略高于散步,有助于增强呼吸功能。慢跑时心率与呼吸频率均有所提升,可促进肺部气体交换,从而改善肺通气功能。

注意事项:①初期可从慢跑与快走交替开始,每次10~15分钟,待身体适应后再逐渐增加时长和频次,避免过度疲劳;②跑步前做好热身运动,如活动踝关节、腕关节及腰部,避免运动损伤;③可选择人流量较少的户外场地,或在家中使用跑步机进行;④慢跑过程中保持正确的呼吸节奏,建议采用鼻吸气、口呼气的方式,避免用嘴呼吸,以防岔气。

## (3) 太极拳

太极拳有助于增强肺功能,是值得推荐的康复运动项目。与散步、慢跑等运动相比,太极拳更强调呼吸与动作的深度配合,尤其适合体力较弱、不宜进行高强度运动的患者。长期坚持练习,不仅能提高身体的平衡和协调能力,降低患者因身体虚弱而摔倒的风险,还能帮助患者放松身心,缓解焦虑和抑郁情绪。

注意事项:①初学者可先练习简化版太极拳,以身体可耐受为度,动作幅度不宜过大;②选择空气质量良好、安静的环境进行练习;③练习时保持呼吸均匀,吸

气时腹部鼓起,呼气时腹部收缩;④初期每次15~20分钟,后期可根据自身情况逐渐延长至30~40分钟;⑤若出现气短、胸闷等不适,应立即停止运动并休息,直至症状缓解。

## 2. 功能锻炼

功能锻炼有助于增强呼吸肌力量,提升肺部换气效率,促进肺功能逐步恢复,是肺癌康复中不可或缺的环节。推荐以下几种练习方式:

### (1) 吹气球练习

用鼻子深吸一口气,屏气1~2秒,然后用嘴巴将气球吹至最大限度。每日练习3次,每次约10分钟。

### (2) 有效咳痰练习

先于胸腔内轻咳2~3次,然后深吸一口气,屏气3~5秒,最后用力咳嗽,以助痰液排出。

### (3) 腹式呼吸练习

取站立或仰卧位,双手分别置于腹部和胸部。用鼻吸气时感受腹部隆起,用嘴呼气时感受腹部收缩,尽量将气体排尽。每次练习5~10分钟,每日2~3次。

### (4) 爬楼梯练习

初期每次爬1~2层,每日1~2次;后期可根据自身情况逐渐增加至每次5~6层,每日1~2次。





## 二、第二把金钥匙：合理饮食

### 1. 食物种类多样化

每日宜少食多餐，选择易消化的食物。多摄入新鲜蔬菜，减少辛辣刺激性食物。

### 2. 进食规律，细嚼慢咽

每日三餐应定时，进餐时间控制在20~30分钟，注意细嚼慢咽。两餐之间可适当进食新鲜水果等零食，避免因过度饥饿而导致下一餐暴饮暴食。

### 3. 烹饪方式合理化

建议以炖、蒸、煮等烹饪方式为主，尽量避免油炸、腌制类食物。

### 4. 足量饮水，戒除烟酒

保证每日饮水量在1500~2000毫升，同时患者必须戒除烟酒。

## 三、第三把金钥匙：保持乐观心态

乐观的心态是人体对抗疾病的重要心理防线。肺癌患者需在日常生活中主动调整心态，保持信心，有利于稳定病情。

### 1. 远离负能量

多接触积极向上的人和事，从内心保持愉悦与乐观，减少负面情绪。

### 2. 笑口常开

笑有助于扩张肺部、增加肺活量，同时促进呼吸道分泌物的排出。

### 3. 转移注意力

可通过聆听舒缓音乐、绘画等方式，缓解焦虑情绪，提升生活乐趣，增强对疼痛的耐受能力。

### 4. 家人陪伴

无论何种疾病，在居家护理阶段，家人的陪伴都十分重要。家人应多鼓励患者，密切关注其情绪变化，悉心照料日常生活，主动与患者沟通，做一个耐心的倾听者，让患者切实感受到家庭的温暖。

## 四、居家注意事项：重点观察不良反应

肺癌患者进入居家护理阶段后，家人需重点观察各类不良反应情况，确保患者在家中维持良好的身体状况。

### 1. 关注胃肠道反应

若发现患者出现明显呕吐、便秘或腹泻等症状，应及时采取相应的处理措施，以缓解患者不适。

#### (1) 呕吐

呕吐后立即清理口腔残留物，必要时及时就医并遵医嘱服用止吐药。

### (2)便秘

避免用力排便,可用手掌以适当力度顺时针方向按摩腹部。多喝水,适当增加膳食纤维的摄入。必要时遵医嘱使用缓泻剂。

### (3)腹泻

遵医嘱服用止泻药,并记录每日腹泻次数及大便性状。若24小时内出现3次及以上水样便,应立即就医以防脱水。此外,避免进食生冷食物,以免加重腹泻。

## 2.警惕骨髓抑制

在居家护理期间,患者需遵医嘱定期复查血常规,监测白细胞、血小板及中性粒细胞等指标的变化,必要时在医生指导下使用升白细胞、升血小板药物。

若患者体温在38℃及以上,并伴有咽痛、咳痰、尿频、尿急等症状,不得自行服用退热药,应立即就医。

若患者出现牙龈出血,应避免用力刷牙。皮肤出现瘀斑者,日常生活中应注意防护,避免磕碰。若出现血尿、黑便等症状,应立即就医。

## 3.重视免疫相关不良反应

免疫治疗是肺癌患者的重要治疗手段之一,其不良反应需引起足够重视。轻者可居家处理,重者应立即就医。常见免疫相关不良反应及处理建议如下:

### (1)皮肤不良反应

主要表现为严重皮疹(如大疱、脱皮、溃疡等),可能伴有发热。患者应避免搔抓,穿着棉质衣物,保持皮肤清洁,并立即就医。

### (2)呼吸系统不良反应

主要表现为胸闷、气短、呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状。一旦出现上述症状,应及时就医,由医生评估是否需进行胸部CT检查。

### (3)内分泌不良反应

主要表现为心悸、乏力、食欲异常、体重骤变、多饮多尿、怕冷或怕热等症状。家人需密切观察患者有无上述表现,并提醒或陪同患者遵医嘱定期监测血糖、电解质水平及甲状腺功能。若症状明显或持续加重,应及时入院,必要时请内分泌科专家参与会诊。

### (4)其他不良反应

免疫治疗还可能引起肌肉关节疼痛、头痛、头晕、口干、眼干等,家人需及时记录相关症状并告知医生,由医生评估是否与免疫相关。

通过科学监测与及时处置,可有效降低免疫相关不良反应对患者生活质量的影响,让免疫治疗真正成为肺癌患者延长生存期的有力武器。

## 4.关注化疗药物相关不良反应

不同化疗药物可引起不同的身体反应。例如,部分患者服用紫杉醇类药物后可能出现肌肉酸痛等症状。家属应引导患者充分休息,避免剧烈运动。若症状严重,应及时就医,遵医嘱使用止痛药物。

在静脉输注化疗药物期间及输注后,应密切观察穿刺部位及同侧静脉走行区域有无肿胀、疼痛、发红及条索状硬结。若发生静脉炎,则在居家护理时可抬高患肢,局部冷敷,以减轻炎症反应。

## 五、结语

居家护理的质量直接影响肺癌患者病情的改善与生活品质的提升。科学运动、合理饮食、保持乐观心态这“三把金钥匙”,可帮助患者在居家环境中科学管理疾病。因此,每一位患者及家属都应掌握最基本的护理知识与技能。与此同时,家属还需重点观察患者的各类不良反应,确保及时发现身体异常并妥善处理。让我们携手,以科学的居家护理,共同守护肺癌患者的生命健康! **药物与人**

本文编辑:王佳昕

