

上接06版

## ● 让生命最后一程 充满爱与关怀

“阿姨，今天感觉怎么样？有哪里不舒服吗？”

在市中西医结合医院安宁疗护病房里，肿瘤科副护士长熊文慧一边拉着患者的手，一边亲切地询问。随后，她又检查了患者是否出现压疮等症状，并叮嘱一旁的陪护人员要时不时帮助患者翻身、按摩，防止下肢血栓。这是她面对安宁疗护患者时，每天必须做的事。

记者看到，该院目前设有两个安宁疗护病房，还设有家属休息区、谈话室等。“安宁疗护的服务对象主要是癌症终末期、脑血管意外、尿毒症等现代医学无法治愈的患者。”该院肿瘤科主任朱其勇介绍，安宁疗护不以治疗原发性疾病为目的，医疗团队主要负责缓解疾病引发的疼痛、口干、精神恍惚等症状，并做好患者日常护理，帮助患者提高生活质量，让他们尽量舒适、安详地离世。

作为桂林安宁疗护试点机构之一，位于相人山路的桂林夕阳红养老中心专门成立了安宁疗护中心，该中心共有10张安宁疗护床位，且设施设备齐全，设有安宁疗护病房、关怀室、家属陪伴室、哀伤辅导室、洗衣房、配餐间等。记者发现，这里的安宁疗护病房与普通病房有很大区别，房间内不仅有病床，还设有沙发、桌椅等，并挂有装饰画，部分房间还配有书籍，病房布置得十分温馨。

安宁疗护病区护士长莫小红告诉记者，安宁疗护主要分为医疗、护理、心理疏导、后事指导等几个方面。其中，医疗和护理主要由养老中心的医生、护士、护理员等负责，包括为患者进行镇痛、舒缓、理疗、营养提供及各类生活护理等。而心理疏导主要由社工进行，包括陪伴患者及家属，帮助其减轻对死亡的恐惧等。

“大多数家属的诉求都是能够尽量减轻患者的痛苦，我们也会了解患者是否还有未完成的心愿，请家属协助完成。”该养老中心社工王倩表示，如果患者意识清醒，社工也会尽量多陪伴患者，和他们聊天，帮助他们树立信心，并给家属进行陪护建议等。“有些老人会猜到自己的情况，他们也很害怕死亡，所以家人的陪伴很重要，要多拉拉他们的手，抚摸他们，帮助他们放宽心。”

陶然居护理中心位于七星区普陀路附近，记者在现场看到，该中心一楼为安宁疗护病区，共设有21张安宁疗护床位，是全市安宁疗护病床最多的安宁疗护机构。

安宁疗护服务的不仅是患者本人，还包括他们的家属。除了要减轻患者痛苦，还需要对患者家属进行心理疏导等。

陶然居医护养老院、陶然居护理中心副院长何霞表示，很多患者家属对于家人即将离世难以接受，这时就需要对他们进行疏导。

“我们会先让家属把情绪发泄出来，然后再告诉他们，如果家属过于焦虑、悲痛，那也会影响患者心情，让他们无法放心离开，同时也会建议他们最后的时刻多陪伴家人，以及如何处理后事等，帮助他们转移注意力，不过分沉浸在悲伤的情绪中。”

记者了解到，安宁疗护并不以患者离世作为结束，而是会延续到家属能够回归正常生活。“接受安宁疗护后，大多数人能够比较平静地面对家人离世，但也有些人难以接受，甚至影响生活，我们也会通过电话、家访等方式进行跟踪服务，直到他们能坦然面对。”莫小红说。

## ● 将推动安宁疗护机构 规范化建设

记者了解到，自2022年开展探索安宁疗护以来，全市8家试点机构共为137例病患提供了安宁疗护服务。目前，市民对安宁疗护的接受程度和认知度也在不断提高。

“这几年，患者及其家属这方面的认知也有转变，以前有人可能会在医院治疗到最后一刻，但现在如果知道疾病已经无法治愈了，越来越多患者家属会选择安宁疗护的形式。”何霞说，不少患者家属还表示，如果早一点了解到安宁疗护，他们可能会更早接受这种服务。“对于疾病终末期患者和家属来说，医院的环境可能会让他们神经更加紧绷，心情更加焦虑，而很多患者其实都希望干干净净、轻轻松松、没有痛苦地离开，安宁疗护能够让很多人在临终时放松下来。”

莫小红也表示，如今很多患者和家属的心态都发生了变化，对安宁疗护的认可度很高。“当患者的病症已经没有治疗意义后，有些医院会建议患者出院，一开始有些人可能只是想找个地方送亲人最后一程，才来到安宁疗护中心，但真正接受安宁疗护后，他们都非常认可这种形式。”

她告诉记者，大多数安宁疗护患者入院时间都在一周内，长的有十多天，接受这一服务最长的患者在中心住了3个月。“有些患者或家属对安宁疗护的认识比较深，比起接受痛苦的医学治疗，他们更愿意选择这种方式尽可能舒服地走完人生最后一程。”

市卫健委相关负责人介绍，目前桂林安宁疗护工作还处于起步阶段，接下来桂林将持续探索，有关部门将采取“请进来指导”和“走出去学习”相结合的办法，按照国家安宁疗护服务的文件标准要求，不断推动安宁疗护试点机构服务的正规化和规范化。

该负责人表示，到2025年底，全市计划建成200张以上安宁疗护床位，超过80%二级以上医疗机构开设安宁疗护病区（床位），30%以上的基层医疗机构能提供安宁疗护服务。相关部门也将全面落实安宁疗护服务卫技人员培训，推动建立市生命关怀协会，建立全市安宁疗护专家库，建立安宁疗护培训（教学）基地，助力服务质量提升、服务队伍更壮大。

“同时，我们也将继续加强宣传，让更多人认识、了解安宁疗护，并起草完善安宁疗护补偿制度等文件，为安宁疗护可持续发展提供良好的政策环境。”该负责人说。

记者唐霁云 文/摄



↑ 被选为试点后，桂林夕阳红养老中心已成立了安宁疗护中心。



## 健康讲堂

# 胃肠息肉术后护理宣教

桂林市人民医院 消化内科 黄丽兰

胃息肉是指胃黏膜表面长出的乳头状突起，一般是由于胃黏膜异常增生导致，息肉较小时一般无明显症状，通常是在做胃镜检查、胃肠钡餐造影检查或因其他原因手术时偶然发现。内镜下胃息肉切除术包括高频电凝切除、尼龙丝结扎、氩离子凝固以及微波灼除等。其中高频电凝切除法是目前应用最广泛的治疗方法。

肠息肉是指肠黏膜表面突出的异常生长的组织，在没有确定病理性质前统称为息肉。其发生率随年龄增加而上升，男性多见。以结肠和直肠息肉为最多，小肠息肉较少。检出息肉和确定其病变性质的最有效措施是定期进行结肠镜检查，包括病理，并在内镜下进行内镜下治疗。包括电切，烧灼或者切除治疗。

经内镜下行胃肠道息肉切除术，创伤小，恢复快，病人自觉“不痛不痒”，少数病人不听医护人员的嘱咐而导致术后出血，那么胃肠道息肉术后应该怎么护理呢，今天带大家一起学习一下。

### 一、术后饮食指导

初期饮食：手术后24小时内，患者通常需要从清流质饮食开始，如水、清汤、果汁等。避免摄入固体食物以减少对胃肠道的刺激。

逐步过渡：在接下来的几天里，饮食可以逐渐过渡到半流质食物，如稀粥、面条、蒸蛋等。确保食物细软、易消化。

正常饮食：大约1-2周后，患者可以逐渐恢复正常饮食。但在此期间，仍应避免摄入辛辣、油腻、生冷和不易消化的食物。

### 二、活动建议

在刚做完手术后的短期内，避免剧烈运动，以促进伤口愈合。但可以进行一些轻度的活动，如散步，以促进肠道蠕动和恢复。

对于瑜伽、太极等较为柔和的运动，也适合患者在恢复阶段进行。这些运动不仅可以保持身体形状，还可以促进伤口的愈合。

### 三、情绪管理

胃肠息肉术后，患者可能会因为手术创伤、身体不适以及担心复发等原因而产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的康复进程，还可能对生活质量产生长期影响。此时，可以通过听音乐、阅读、与亲友交流等方式来转移注意力，舒缓情绪。如有需要，患者可以向心理咨询师或医生寻求帮助，以进行心理治疗或药物治疗。因此，心理调适在术后护理中占据着举足轻重的地位。

1. 积极心态培养：鼓励患者保持乐观、积极的心态，相信自己能够战胜疾病。可以通过阅读、听音乐、与亲友交流等方式来转移注意力，减轻负面情绪。

2. 情绪宣泄与沟通：鼓励患者表达自己的情绪，与家人、朋友或医护人员沟通，分享自己的感受和担忧。这有助于减轻心理压力，并获得更多的支持与理解。

3. 放松技巧：教授患者一些简单的放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等。这些技巧可以帮助患者缓解紧张情绪，放松身心。

### 四、伤口护理

保持伤口的清洁和干燥，避免沾水，以减少感染的风险。定期更换伤口敷料，并遵循医生的建议进行伤口消毒。

### 五、定期复查

由于息肉有复发的可能，因此患者需要定期进行复查，以确保身体的健康状况。复查时，医生会进行一系列的检查，如内镜检查、影像学检查等，以评估息肉的复发情况和身体的整体状况。

### 六、预防策略

1. 定期体检：定期进行胃肠镜检查，有助于早期发现息肉并进行治疗，减少其恶变为癌症的风险。

2. 家族遗传史的重视：如果家族中有胃肠道息肉或癌症的病史，应更加关注自己的健康状况，定期进行相关检查。

3. 遵循医生建议：严格遵循医生的治疗建议和复查计划，不得擅自停药或更改治疗方案。

### 七、社会支持与资源

1. 家庭支持：家人是患者术后康复过程中最重要的支持者。鼓励家人给予患者关爱、鼓励和支持，共同面对疾病带来的挑战。

2. 专业心理咨询：如患者需要，可以寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以通过专业的评估和治疗，帮助患者更好地应对负面情绪，提高心理适应能力。

3. 社会资源：介绍一些相关的社会资源，如患者互助组织、健康讲座、在线支持平台等。这些资源可以为患者提供更多的信息支持、情感支持和康复经验分享。

胃肠息肉术后的护理对于患者的恢复和预防复发具有重要意义。通过合理的饮食调整、适度的活动、情绪管理、伤口护理和定期复查等，可以有效地促进患者的康复，并降低息肉复发的风险。希望患者和家属能够充分了解并遵循这些护理指导，为患者的健康保驾护航。