

结直肠癌患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

结直肠癌是我国常见的消化道恶性肿瘤之一。早期结直肠癌可能无明显症状,随着病情发展,会出现排便次数明显增加或减少,大便性状改变(变细、血便、黏液便等),腹痛或腹部不适,腹部肿块,肠梗阻,以及不明原因贫血,消瘦、乏力、低热等症状。

结直肠癌的主要危险因素包括长期大量饮酒、吸烟,过多食用肉类及加工肉类食品,膳食纤维摄入不足,缺乏体力活动,久坐,肥胖,经常便秘,有腺瘤、息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病等病史,有结直肠癌或肠息肉家族史,有家族性腺瘤性息肉病、遗传性非息肉性大肠癌(林奇综合征)等遗传综合征等。

定期进行大便潜血、直肠指诊及肠镜等相关检查(筛查),早诊断,早治疗,可提高患者长期生存率。采取健康生活方式,积极治疗和康复训练,有助于改善生活质量。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 食物多样,多吃新鲜蔬菜水果,适量食用鸡肉、鱼肉等。
- 不吃霉变食物,少吃辛辣食物、烟熏和腌制肉制品。
- 肠道功能完整的患者可多吃粗粮、豆类等富含膳食纤维的食物。
- 保持健康体重,避免肥胖,不暴饮暴食。
- 避免久坐、久卧,身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动,但以不引起劳累和不适为宜。
- 避免过度疲劳,保证充足睡眠。
- 保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

● 治疗与康复

- 化疗期间:药物治疗者按照医嘱服药,避免漏服、多服口服化疗药。
- 接受治疗期间和治疗后,根据病情和医生建议密切观察血常规、电解质、肝肾功能和肿瘤相关指标变化情况以及其他不良反应,如有异常情况及时就诊。
- 术后患者应在医生的指导下进行规范的辅助治疗和康复训练,并遵医嘱定期复查。

● 急症处理

- 如病情加重,尤其是出现下列情况,应尽快到医院就诊:
 - (1) 出现腹痛或发热。

- (2) 出现便血、黑便。
- (3) 出现腹胀,不能排便、排气,恶心或呕吐。
- (4) 出现严重电解质紊乱(如低血钾、低血钠等)的症状,如乏力、腹胀、心悸、反应迟钝、嗜睡,甚至昏迷等。
- (5) 化疗后出现严重骨髓抑制,如白细胞减少、中性粒细胞减少、血小板减少、贫血等,或伴有发热、呼吸困难、心慌、喘憋、皮肤散在的出血点等症状。
- (6) 出现急性消化道出血如便血,无法控制。
- (7) 其他严重情况。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

结直肠癌患者健康教育处方使用说明

★使用对象:结直肠癌患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。