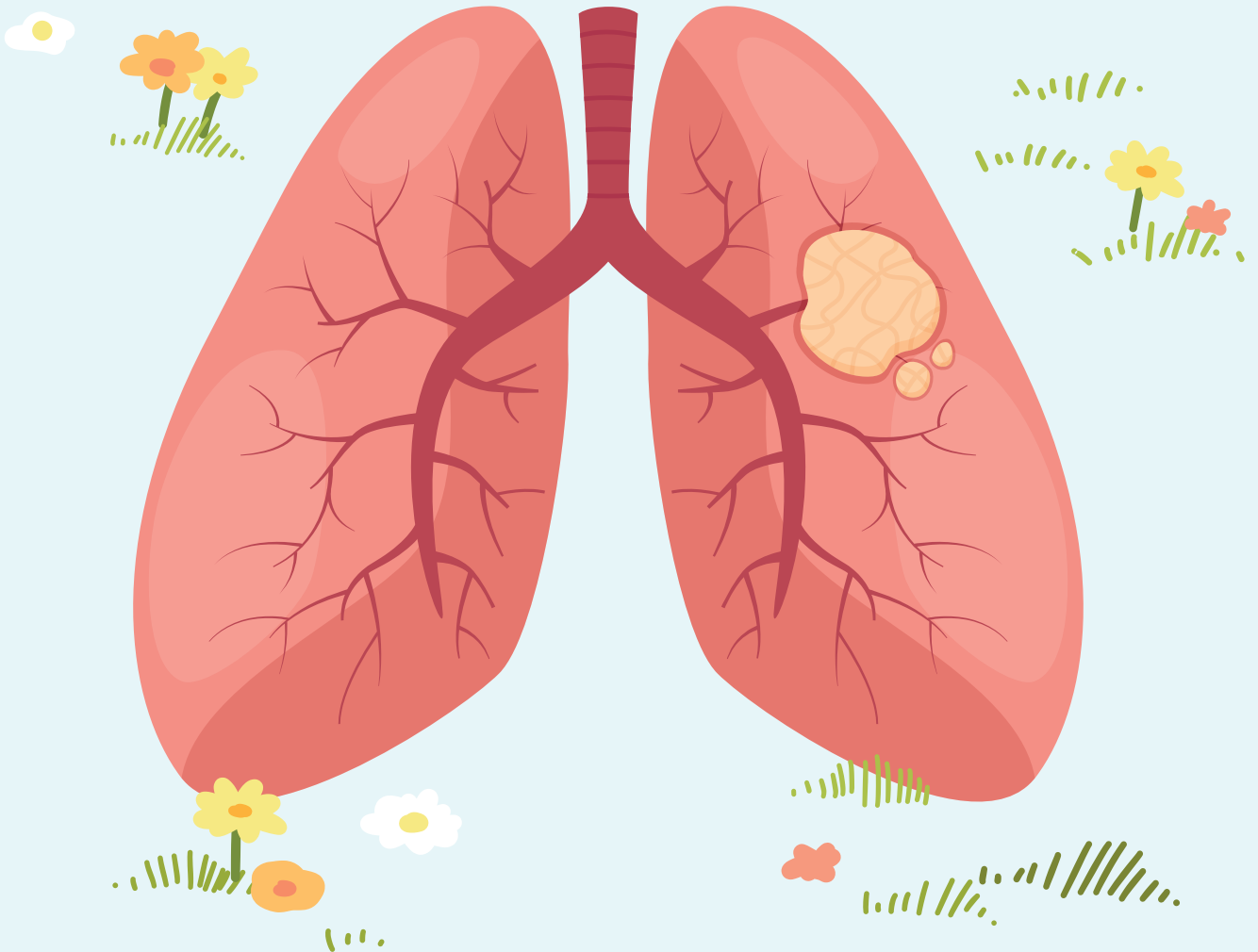


患者手册

肺癌治疗后的

康复指南



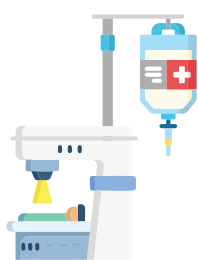
康复期间的预期情况



如果您接受了开胸手术 (肺部手术)

手术后, 出现以下情况是正常的:

- ✔ 疼痛与不适
- ✔ 呼吸方式的变化
- ✔ 疲劳乏力
- ✔ 活动能力或活动量下降



如果您正在接受放射治疗、化疗、免疫治疗或激素治疗

您可能会出现以下状况:

- ✔ 恶心或呕吐
- ✔ 呼吸方式的变化
- ✔ 疲劳乏力
- ✔ “化疗脑” —— 即感觉健忘或难以集中注意力

康复治疗的益处

康复治疗通过以下几种方式支持您的康复和整体健康:



提升个人自主力

帮助您在整个治疗过程中建立自信、做好充足准备并掌握自我调节能力。



增强身心适应力

增强体力和心理韧性, 帮助您从容应对治疗和日常生活。



守护长期健康

养成健康生活习惯, 以维持癌症诊断后的长期健康。

患者居家运动计划



呼吸练习

请按照治疗师的指导, 定期进行以下练习。

呼吸练习包括:

- ✓ 横膈膜呼吸练习: 将一只手放在腹部, 通过鼻子吸气, 再通过嘴巴慢慢呼气。
- ✓ 胸廓活动练习: 吸气时抬起双手, 呼气时慢慢放下双手。
- ✓ 胸廓扩展练习: 深吸一口气, 屏住呼吸3-5秒, 然后慢慢呼气。

每天使用诱发性肺量计 (Incentive Spirometer), 帮助肺部扩张并增加氧气摄入量。



疼痛管理

- ✓ 请按医嘱服用药物。
- ✓ 在咳嗽、打喷嚏或移动身体时, 请用枕头或折叠毛巾支撑手术部位。
- ✓ 避免因疼痛而憋气或只进行浅呼吸。



疲劳与体力管理

- ✓ 在康复期间感到疲劳是正常现象。
- ✓ 放慢节奏, 避免过度劳累。
- ✓ 在需要时适当休息, 并在活动与休息之间保持平衡。
- ✓ 逐步增加活动量。



活动与日常生活

- ✓ 从短距离步行开始, 并逐步增加步行距离。
- ✓ 避免长时间卧床。
- ✓ 在身体能够承受的情况下继续进行简单的日常活动。
- ✓ 保持适度活动, 以预防关节僵硬与血栓形成。
- ✓ 如有需要, 可使用助行器以减少跌倒风险。



正确姿势

- ✓ 尽量保持坐姿挺直, 以帮助肺部更好地扩张。
- ✓ 避免长时间卧床。
- ✓ 避免长时间弯腰驼背或侧卧在手术一侧。

活动注意事项



在康复初期, 请避免提起、推或拉超过2-3公斤的重物。

未经医生或物理治疗师允许, 请避免进行剧烈活动。



在疼痛得到良好控制并获得医生的评估许可之前, 请勿驾驶。

开胸手术后安全起床步骤



重要注意事项

- ✓ 如有疼痛, 请按照医嘱服用止痛药。
- ✓ 在移动、咳嗽或站立时, 用枕头或折叠毛巾支撑手术部位。
- ✓ 在移动前先进行呼吸练习, 以帮助调节呼吸。
- ✓ 移动时请勿憋气。
- ✓ 若出现以下情况, 请立即停止移动:



头晕



呼吸困难



剧烈疼痛



禁忌事项



请勿猛然坐起。



请勿扭转上半身。

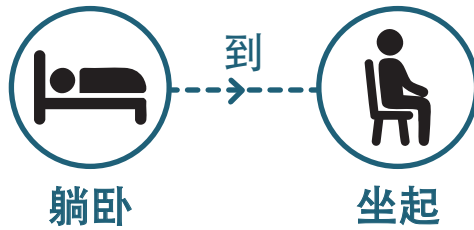


如果出现剧烈疼痛, 请勿继续移动。

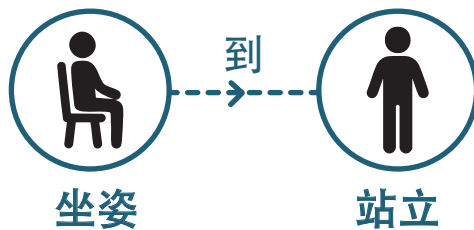


如果医护人员建议不要单独下床, 请勿独自下床。

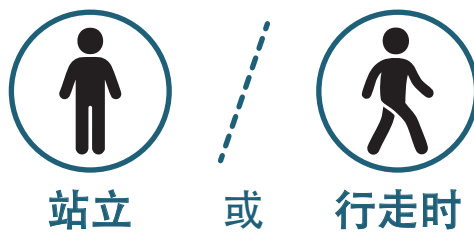
下床步骤指南



1. 平躺时先弯曲膝盖。
2. 侧身翻向未进行手术的一侧。
3. 同时移动肩膀与臀部, 以避免身体扭转。
4. 将双腿慢慢移到床边, 同时用手臂支撑身体坐起。
5. 静坐在床边数分钟后再尝试站立。



1. 双脚平稳着地, 身体微微向前倾。
2. 用手臂支撑身体站起 (必要时可扶床边或扶手)。
3. 慢慢站起, 并保持良好的姿势。
4. 站立片刻再开始行走, 以避免头晕。



1. 从缓慢、短距离的步行开始, 并逐渐增加距离。
2. 运用呼吸练习来调节呼吸节奏。
3. 如治疗师建议, 可使用辅助或助行器。