

宫颈癌患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

宫颈癌是发生于子宫颈上皮组织的恶性肿瘤。宫颈癌是我国女性生殖道最常见的恶性肿瘤，常见类型为鳞状细胞癌、腺癌等。宫颈癌的早期可以没有症状，有时表现为同房出血、白带增多等。晚期可出现水样白带、阴道大量流血、肾盂积水、盆腔疼痛等，危及生命。

宫颈癌的主要危险因素包括持续感染人乳头瘤病毒(HPV)、多个性伴侣、吸烟、性生活过早(<16岁)、患有性传播疾病、服用口服避孕药或免疫抑制剂等。有性生活的女性需要定期接受宫颈癌筛查，一旦发现患有癌前病变需要及时诊治，否则有可能发生宫颈癌。

早诊断，早治疗，可以降低治疗成本，延长寿命。采取健康生活方式，积极治疗和康复训练，有助于身体康复，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

- 食物多样,营养均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累,规律作息,保证睡眠充足。
- 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。
- 保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。
- 宫颈癌治疗结束后,可以适度过性生活。

●治疗与康复

- 需要药物治疗者严格遵医嘱用药。
- 宫颈癌术后盆底康复。术后可能出现尿潴留(排尿不畅)或尿失禁等表现,轻度尿潴留或尿失禁患者可进行盆底功能锻炼,以改善症状。
- 下肢淋巴水肿康复。下肢淋巴水肿是根治性手术和放疗后常见的并发症,表现为下肢肿胀或腹股沟(大腿根部)肿胀,有时影响走路。患侧下肢要避免长时间下垂、运动,可以每天抬高患肢,穿弹力袜对减少淋巴水肿的发生有一定效果。如已发生下肢淋巴水肿,可进行按摩以促进淋巴回流,或到专业科室咨询处理。
- 化疗期间康复。化疗期间患者免疫功能受到抑制,身体抵抗力下降,容易感冒。化疗疗程的间歇期(即每次化疗后的空档时间,一般3周到1个月左右)要居家休息,减少亲友探望,避免去人多、通风不良的环境,外出时佩戴口罩,按时复查血常规、血生化等检查,必要时进行升白细胞、保肝等药物治疗。
- 放疗期间康复。根治性放疗患者根据医嘱检查血常规等,警惕骨髓抑制(如白细胞明

显减少等)。平时遵医嘱进行阴道冲洗,以免出现阴道粘连。一般在放疗后 3~6 个月可能出现放射性膀胱炎和直肠炎,表现为血尿、便血或腹泻,需及时就诊。

- 长期康复计划。患者诊断后需长期随诊、遵医嘱定期复查。每次随诊时,患者应主动告诉医生有无阴道排液、盆腔疼痛、浅表包块、大小便不通畅、下肢肿胀等情况。
- 全方位康复计划。积极做好自我管理,与病友交流分享治疗经验,互相鼓励和支持,树立积极治疗信念。

●急症处理

- 晚期宫颈癌表面如大血管破裂,可能导致严重的突发大量出血。一旦遇到这样的情况,应立刻到最近的医院就诊。
- 出现其他严重情况,尽快到医院就诊。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

宫颈癌患者健康教育处方使用说明

★使用对象:宫颈癌患者。

★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。