

# 胃癌患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

胃癌是最常见的消化道恶性肿瘤之一。早期胃癌多无症状,或仅有一些不典型症状;随着病情发展,出现上腹痛、食欲差、厌食和体重减轻等症状,也可能出现吞咽困难、恶心、呕吐、呕血、黑便等。

胃癌的主要危险因素包括:食盐过多,经常吃咸菜、腌制烟熏食物及霉变食物,吸烟及长期大量饮酒,幽门螺杆菌感染,患肠化生、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉,手术后残胃,肥厚性胃炎,恶性贫血等疾病,以及年龄增长和有家族遗传史等。

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。
- 每日食盐量不超过5克。
- 食物多样,多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 避免吃过硬和酸性食物。
- 不吃霉变食物,少吃烟熏和腌制肉制品。
- 提倡分餐或使用公筷。
- 餐前便后洗手。
- 保持健康体重,体重指数应控制在 $18.5\sim 23.9$ 千克/米<sup>2</sup>[体重指数=体重(千克)/身高(米)<sup>2</sup>]。
- 避免过度疲劳,保证充足睡眠。
- 身体状况允许时可在医生指导下进行适量运动,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。

### ●治疗与康复

- 需要长期药物治疗者严格按照医嘱服药,口服化疗药避免漏服、多服。
- 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、肿瘤相关指标变化情况,及其他不良反应,如有异常情况及时就诊。
- 按照医生建议规律复查;如有不适或原有症状恶化,及时就诊。

### ●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) 出现腹胀,不能排便、排气。
- (2) 恶心、呕吐、腹泻或进行性加重的症状,无法自行缓解。
- (3) 呕血或黑便。
- (4) 胸闷进行性加重,无法缓解。
- (5) 出现严重的手足皮肤反应、口腔黏膜炎、发热、手足麻木等。
- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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

---

### 胃癌患者健康教育处方使用说明

★使用对象:胃癌患者。

★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。