**人工耳蜗出院健康处方**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **人工耳蜗出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、观察：出院后观察耳部伤口，有无渗血和血肿，保持伤口局部清洁干燥，如果出现血性分泌物较多，伤口处异常的疼痛就需要及时就诊。  2、复诊：首先告知患者术后按时复诊的必要性，以便医生了解手术创面恢复的情况，一般出院四周后到门诊复诊并给予人工耳蜗的开机调试。  3、体育锻炼：指导患者出院后可以适当的体育活动，如慢走，散步，健康操等，增强肌体抵抗力。四周内应尽量避免重劳动和剧烈活动。防止意外摔倒，以免撞伤或损坏植入体。 |  |
| **护理** | 1、预防感染：勤剪指甲，勤洗手，勿抓挠手术区域，防止感染；如伤口红肿，流脓等不适，及时医院就诊以免延误病情。  2、人工耳蜗内植部件的保护：注意保护手术区的皮肤，勿剧烈撞击或挤压术区，避免剧烈的头部活动，以防止内植部件移位。  3、人工耳蜗外植部件保养：对于外植部件，注意保持清洁，避免潮湿和淋雨。防止粗暴操作导致外力损坏以及防止静电；人工耳蜗需要电池供电，注意及时更换。外院就医时携带信息卡，远离高电压、强磁场，在医生的指导下做MRI和CT检查。  4、其它注意事项：环境安静舒适，保持室内适宜的温湿度，通风换气，避免去人多的公共场所预防上呼吸道感染。 |  |
| **康复** | 1、开机一周后，需要开始做康复训练。但刚开始可能无法听懂人工耳蜗的声音。需要从分辨环境声音开始练习，慢慢过度到言语声。  2、常用单词训练：听并口述简单的常用单词，单词不能太复杂，最好是同音词，比如爸爸、妈妈、奶奶，和同音不同韵母的词语，比如毛发、密码、“Maofa”、“Mima”，也可以是乌鸦、乌梅、“Wuya”“Wumei”等。这样能够快速拓展词汇，慢慢理解单词，渐渐熟悉人工耳蜗带来的新声音。  3、康复训练的核心就是练。生活中随时都可以进行康复训练，比如开会，不去看说话者的口型，看看自己能听清多少，外出吃饭排队，注意听排在你后面的人说话声，和朋友喝茶，试试多人交流能不能应对自如，与同事面对面交流稍微站的远一点，这样是否可以听懂。要把生活中每一次听见声音都当作训练。 |  |
| **营养** | 1、食品多样，谷类为主。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；每天摄入谷薯类食物250-400g，其中全谷物和杂豆类50-150g，薯类50-100g。  2、吃动平衡，健康体重。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动最好每天6000步。  3、多吃蔬果、奶类、大豆。保证每天摄入300-500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2；保证每天摄入200-350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果；每天摄入相当于液态奶300g的奶制品。  4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉每周吃鱼280-525g，畜禽肉280-525g，蛋类280-525g，平均每天摄入总量120-200g。  5、少盐少油、控糖限酒。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25-30g；控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g；每日反式脂肪酸摄入量不超过2g；足量饮水，成年人每天7-8杯（1500-1700mL）；成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，女性不超过15g。  6、疾病恢复期间应禁食辛辣刺激性食物。 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **甲状腺癌出院健康处方（北京同仁医院提供）** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、复查：出院后请您按医嘱预约时间按时复查，根据医嘱按时监测甲状腺功能，如出现声音嘶哑或失声，吞咽困难、呼吸困难或自我感觉颈部出现肿块且逐渐增大，应及时就诊。复查时携带出院志在门诊挂号就诊。  温馨提示  需碘131治疗患者的注意事项：  （1）低碘饮食：低碘饮食15-30天，禁止食用加碘盐和高含碘食物（海产品），尽量食用无碘盐。目的是使体内TSH升高，以促进病灶对131I摄取。  （2）用药：应停止服用甲状腺激素类药物15-30天。（如优甲乐、甲状腺素片、加衡、雷替斯等）目的也是使体内TSH升高，以促进病灶对131I摄取。  （3）检查（TSH）：碘（131I）治疗前应复查甲状腺激素（TSH）根据TSH结果确定患者是否进行治疗.（建议复查结果告知主管医生）  （4）哺乳期，孕妇不宜做131I治疗。  （5）停药期间，如有不适，及时就医。 |  |
| **护理** | 1、保持口腔清洁：早晚刷牙，餐后漱口，及时排出痰液，必要时雾化吸入，保持呼吸道通畅，预防感染。  2、生活习惯：您的修养环境应当安静舒适，保持室内适宜的温湿度，注意通风换气，保持室内空气新鲜，避免感冒；保持愉快、轻松的心情，不要过度焦虑，急躁，避免重体力劳动，保证充足的睡眠。 |  |
| **康复** | 功能锻炼：注意颈部功能锻炼，防止切口粘连及疤痕收缩，可慢慢练习点头、仰头，动作轻柔、小幅度左右旋转颈部；出院两周后，可做颈部全关节活动如过伸、屈颈、侧弯等活动 |  |
| **营养** | 术后一周饮食应以清淡易消化的软食为主；疾病恢复期强调均衡饮食，以增强体质，禁烟酒、禁食酸辣刺激性食物，养成良好的饮食习惯。  需碘131治疗患者的注意事项：  低碘饮食：低碘饮食15-30天，禁止食用加碘盐和高含碘食物（海产品），尽量食用无碘盐。目的是使体内TSH升高，以促进病灶对131I摄取。 |  |