



# 普京将出访中亚两国

## 系俄乌冲突数月以来首次出访

据新华社 据路透社 26 日援引俄罗斯国营电视台 Rossiya 1 报道，俄罗斯总统普京本周将出访塔吉克斯坦和土库曼斯坦，这是 2 月 24 日俄对乌发起特别军事行动以来，普京的首次出访。

据报道，普京将在塔吉克斯坦首都杜尚别会见塔总统拉赫蒙。此外，他还将在土库曼斯坦首都阿什哈巴德出席里海

沿岸国家首脑峰会。

结束访问返回俄罗斯后，普京还将在莫斯科与到访的印尼总统佐科会晤。

另据报道称，普京还计划于 6 月 30 日至 7 月 1 日访问白俄罗斯西部城市格罗德诺，并与白俄罗斯总统卢卡申科一同参加论坛。

# 土耳其重申拒绝制裁俄罗斯

据新华社电 土耳其总统府发言人易卜拉欣·卡林 26 日重申，土耳其不会跟随西方制裁俄罗斯，土方需要考虑自身经济利益。

卡林告诉土耳其新闻电视台，土方先前说过不会制裁俄罗斯，作出这一决定出于经济利益考虑。“我们依赖外部能源”，制裁俄罗斯“首先会冲击土耳其经济”。

卡林说，土方已经把上述立场公开告知西方国家，但时不时受到西方国家要求制裁俄罗斯的压力。他强调，土方立场十分坚定，“我们不会那样做”。

俄罗斯 2 月 24 日对乌克兰发起特别军事行动以来，美国和欧洲联盟等对俄施加多轮制裁。不过，由于俄罗斯是欧盟主要天然气和原油供应国，制裁引起的反噬令欧盟处境愈加窘迫。

土耳其与欧洲方面的分歧不仅围绕是否制裁俄罗斯，还包括是否支持瑞典和芬兰加入北大西洋公约组织。

北约领导人会议将于 29 日至 30 日在西班牙首都马德里

里召开，瑞典和芬兰加入是主要议题之一。卡林 26 日披露，土耳其总统雷杰普·塔伊普·埃尔多安定于 28 日会晤瑞典、芬兰和北约领导人。“应北约秘书长请求，我们的总统将在马德里参加领导人级别的四方会议。”他说。

卡林还披露，土耳其外交部副部长厄纳尔将另与瑞典和芬兰代表团会晤。

不过，卡林强调，埃尔多安参加领导人四方会议“不代表我们将从我们现有立场上后退”。

瑞典和芬兰 5 月 18 日正式递交加入北约的申请。按照规程，北约必须在 30 个成员国“一致同意”前提下才能吸纳新成员。作为北约成员国，土耳其反对瑞典和芬兰加入，原因包括这两个国家支持库尔德工人党及其分支。为让土方改主意，瑞典和芬兰先派代表团前往土耳其磋商，但进展甚微。

本月早些时候，土耳其方面说已收到瑞典和北约方面就土方先前以书面方式提出的关切的回复，但二者的回复远没有达到土方预期，任何磋商都应首先解决土方关切。

# 伊朗外长： 伊朗愿意与沙特 重开大使馆

据新华社电 伊朗外长阿卜杜拉希扬 26 日说，伊朗愿意与沙特阿拉伯在对方首都重新开放大使馆。

据伊朗外交部网站消息，阿卜杜拉希扬当天在德黑兰会见到访的伊拉克总理卡迪米时作出上述表态，他同时赞扬伊拉克政府推进地区国家之间对话的努力，包括伊拉克在伊朗与沙特的关系正常化谈判中发挥的建设性作用。

另据伊朗总统网站消息，伊朗总统莱希当天早些时候与卡迪米会见后表示，域外势力的存在和干涉不仅无助于解决地区问题，还会制造问题。伊朗认为地区内国家的官员需要通过谈判解决问题。

卡迪米在与莱希举行联合记者会时说，双方讨论了本地区面临的挑战，并同意共同努力，推进地区的稳定与和平。

以逊尼派为主的沙特和什叶派主导的伊朗在诸多问题上矛盾尖锐。沙特 2016 年 1 月以从事恐怖主义活动罪名处死一批囚犯，包括一名知名什叶派宗教人士，引发伊朗民众抗议并冲击沙特驻伊朗使领馆，两国自此断交。去年 4 月起，两国官员在伊拉克首都巴格达开始对话，以改善双边关系。

# 家人要怎么护理骨髓瘤患者

骨髓瘤是常见血液肿瘤，你对骨髓瘤了解多少？家人要怎么护理骨髓瘤患者？

## 关于骨髓瘤

骨髓瘤常见于胸骨、骨盆、肋骨、颅骨、椎体等，且有下述表现：(1) 高粘滞综合症：例如头痛、视网膜静脉扩张、头晕、肢体麻木等；(2) 反复感染：感染是初发症状、死亡原因及常见并发症；(3) 肾脏病变：如血尿、蛋白尿等，与脱水、高钙血症等有关，通常呈渐进性、慢性肾衰，急性肾衰较为少见；(4) 其它：例如肝脾肿大、高尿酸血症等。

## 家人要怎么护理骨髓瘤患者？

骨髓瘤治疗难度大、预后欠佳，加之治疗及康复周期长，所以除却规范住院治疗外，尚需家人做好骨髓瘤患者居家护理工作，以便改善患者身心健康状态，使其积极配合治疗，提高生存质量。具体而言，若是家中有骨髓瘤患者，需要家人做好下述护理工作：

### (一) 心理护理

骨髓瘤患者往往伴有悲观、绝望、不安、恐慌等负性情绪，对此，建议家人通过下述护理行为减轻患者负性情绪，包括：(1) 家人加强症状管理，尽量提高不良反应识别能力，避免因身体不适而加重患者心理负担；(2) 借助网络及书籍等，与患者共同学习有关骨髓瘤的知识，包括诱发因素、疾病管理要点、治疗手段、预期疗效等，以便患者正确对待疾病，用于接受现状，减轻不确定感；(3) 经常耐心地与患者沟通，改善家庭氛围，缓解患者内心痛苦，使其安然地接受亲人的付出，积极转变角色，保持乐观心态，增强战胜疾病的信心。

### (二) 病情观察

为避免病情进展，在居家期间还需家人注意监测、观察患者病情，那么具体需要观察及监测哪些指标呢？包括：(1) 监测血糖、血压及体温；(2) 观察患者有无活动后心悸、牙龈出血、面色苍白、黑便、气促等，若有需警惕出血、贫血；(3) 观察有无尿液浑浊、下肢及颜面部水肿，若有需要及时带患者去正规医院检查尿常规及肾功能；(4) 观察患者有无厌食、呕吐、食欲不振、多尿、恶心等情况，若有则可能是高钙血症，需要提高警惕，及时就诊；(5) 观察骨痛程度、性质、部位等，若是某处骨痛加剧，极易发生病理性骨折，亦需及时带患者寻求专业医生帮助；(6) 观察是否存在感染，若反复出现感染，可能是病情进展至骨髓抑制晚期，容易削弱免疫力；(7) 观察手足部有无神经病、感觉异常、烧灼感等周围神经病变症状。

### (三) 预防骨折

骨髓瘤患者存在较高骨折风险，所以家人还应注意防范骨折，例如可以采用下述措施：(1) 让患者睡硬板床加海绵垫，主要是因为：硬板床可以使脊柱、骨骼保持平直，避免骨组织受损，而海绵垫则能减轻骨突隆部受压程度，从而让患者既感觉舒适、柔软，也不易发生骨折；(2) 适当延长翻身间隔时间；(3) 移动患者身体时注意用力均衡、轻且稳，切勿拖、拽、推、拉，应当顺着患者运动方向，合理移动；(4) 切勿让患者固定一个姿势，久坐或是长时间站立，避免因负重而变形，造成骨折；(5) 督促患者勿进行转体、扭腰等活动，尤其是不能进行剧烈活动；(6) 若是需要长途转运患者，尽量取卧位，期间减少颠簸；(7) 除却合并骨盆骨折、脊柱压缩性骨折的患者，其他骨髓瘤患者均需适当活动，有助于促进肢体血液循环，避免骨质疏松，但是家人全程陪伴，避免跌伤。

### (四) 骨痛护理

骨髓瘤患者往往伴有骨痛情况，不仅会增加患者生理不适感，也会出现烦躁不安、睡眠障碍等心理问题，故建议骨髓瘤患者的家人还能重视骨痛护理，例如：(1) 保持室内光线柔和，且减少噪音刺激，避免不良环境因素增加患者不适感，降低疼痛阈值；(2) 保持舒适体位，且在病情允许的情况下，遵医嘱陪伴患者进行散步等活动；(3) 家人多疏导、安抚患者情绪，且通过听广播、看电视、听音乐等分散对疼痛的注意力；(4) 在疼痛周围进行环形按摩，亦能减轻疼痛感，但是需注意按摩期间勿压、捶、扣；(5) 督促患者按时按量使用止痛药物，能够减轻骨质破坏，降低疼痛感。

### (五) 卧床护理

如上文所述，骨髓瘤患者需要多卧床休养，那么在卧床期间，家人该注意哪些护理要点呢？包括：(1) 协助患者进食，做好个人卫生、大小便等，避免因照顾不周、不及时而加重患者负性情绪，或是让患者因行动受限而产生自暴自弃的想法；(2) 在保持肢体功能位的基础上，间隔 2-3 小时更换 1 次体位，或是情况必要时间隔 1-2 小时调节 1 次体位，且夜间间隔 3-5 小时翻身 1 次，避免因制动时间过长而造成压疮；(3) 患者偶尔会因变换体位时出现骨痛加剧或是骨痛加剧而不愿翻身，此时需要家人耐心告知不翻身的危害，纠正患者思想观念，取得患者配合；(4) 卧床期间还需家人注意保护患者骨突部位，例如在受压部位放置软垫或压疮气垫，若是因腰部骨折无法使用压疮气垫，也可在受压部位放置波纹型水垫，由于其较为柔软，且厚度接近与功能体位与身体间空隙，能够支撑骨空隙，缓解局部压力，所以可以有效预防压疮；(5) 为患者穿着柔软、舒适、棉质、宽松衣物，且保持床单平整、干燥；(6) 每日为患者温水擦浴 2 次，之后在背上扑爽身粉，能够保持皮肤干燥；(7) 若是患者二便失禁，还需间隔 1-2 小时检查 1 次床单，以便及时更换床单，减轻局

部皮肤刺激；(8) 更换衣物、床单被褥时避免推、拉、拖患者，否则可能会加重骨折，或是擦伤皮肤；(9) 使用便盆时辅助患者抬高臀部，且在便器与臀部垫海绵垫、软纸等，以便擦伤皮肤；(10) 除却上述护理内容外，还需为卧床骨髓瘤患者进行营养管理，例如进食、高维生素食物，以免因营养不良而发生压疮。

### (六) 预防感染

为了减少骨髓瘤患者出现感染情况，从而加重病情，需要家人帮助患者积极预防感染，包括：(1) 每日开窗通风 2 次，每次 30min 左右，改善室内空气质量，减少菌落聚集；(2) 辅助患者做好个人卫生，例如注意用物清洁、勤换衣物、勤洗手等；(3) 做好防寒保暖工作，避免因受凉而感冒；(4) 尽量不要让患者去人群密集的公共场合，防止交叉感染；(5) 若是骨髓抑制加重，需要及时询问医生是否进行保护性隔离，且注意加强体温加强，避免感染加剧。

### (七) 饮食护理

骨髓瘤患者受分解代谢、炎症等因素的影响，容易造成体重减轻、肌肉萎缩，加之肿瘤还会造成胃肠道梗阻，影响食物吸收及摄入，例如呕吐、吞咽困难等，加之抗肿瘤治疗亦会造成早饱、呕吐、腹泻、味觉与嗅觉改变、恶心等，所以骨髓瘤患者往往营养状态较差，而临床实践研究指出营养状况对于肿瘤治疗效果及预后均有重要影响，可能会降低化疗耐受性、提升感染风险、增加化疗副作用、延误治疗、降低生活质量等，所以建议家人能够注重骨髓瘤患者饮食管理。那么骨髓瘤患者在饮食方面有哪些要求？包括：(1) 正确饮食：合理搭配食物种类，且选用蛋、牛奶、黄绿蔬菜、瘦肉、花生、胡萝卜等高蛋白质、营养丰富、高热量、高维生素、易消化的食物，同时多喝水，每日尿量控制在 1000-2500 毫升，适当进食粗纤维食物，避免便秘等；(2) 饮食禁忌：一是不吃辣椒、烧烤等油腻、重口味食物，否则可能加重病情；二是不吃盐分过高食物，此类食物容易损害肾脏功能，加重原发性血小板增多症；三是不抽烟喝酒；四是不吃过多杂粮、豆类等难消化食物，否则可能因食物残渣较长时间停留在身体内而影响身体健康；五是注意饮食卫生，且不吃带骨刺食物，避免因损伤牙龈而造成口腔黏膜出血；六是不饮用咖啡、浓茶等刺激性食物。

综上所述，骨髓瘤是以反复感染、肾脏病变等为主要表现的常见病症，当通过 X 线骨骼检查、实验室检查等确诊且接受规范治疗后，能够稳定病情，从而准许出院，但是因患者仍存在明显的身心不适感，需要家人无微不至的照护，对此，尚需家人能够做好上述护理工作，向患者提供优质居家护理服务，以便为患者提供充足的情感、生理支持，使其能够理性对待病情，保持积极心态，促进身体康复。

李梅(作者系蒙城县第一人民医院职工)