

PICC患者自我管理手册

1. 正确自我观察

1. 观察贴膜有无松脱、卷边、潮湿；
2. 观察穿刺处有无红肿、疼痛、分泌物；
3. 观察导管体内部分有无脱出；
4. 观察置管侧手臂、颈部有无肿胀、疼痛。

2. 正确活动、科学功能锻炼

1. 可以适当做一些轻体力家务，如做饭、洗碗、扫地；
2. 避免使用置管侧手臂进行剧烈活动，如引体向上、打球、托举哑铃等持重锻炼；
3. 避免使用置管侧手臂提5公斤以上过重的物品；
4. 避免游泳、蒸桑拿等；
5. 衣服袖口不宜过紧，穿衣时先穿置管侧上肢，脱衣时后脱置管侧上肢；
6. 握拳运动：使用握力球做握拳（3秒）—松拳（3秒）动作，每次做50组，每天做5次，直至PICC拔管；
7. 曲肘运动：每天2次，每次以适当幅度反复曲肘做10分钟。

3. 正确沐浴

1. 留置PICC患者可以淋浴，但应避免盆浴或泡浴；
2. 淋浴前可使用防水膜（如保鲜膜），在置管侧肢部位缠绕2至3圈做为“临时袖套”，确保穿刺点及导管接头距离袖套边缘3-5厘米，上下边缘用胶布密封，淋浴时举起置管侧手臂；
3. 淋浴结束后及时检查贴膜内有无潮湿等，如有异常应及时就诊维护。

4. 正确维护

维护地点：北医三院门诊5层PICC中心

维护时间：周一至周五 上午8:00-11:30，下午1:00-4:00

维护频次：正常情况下7天维护一次，可以提前维护不能错后，如有异常应及时就诊维护

维护内容：冲管、更换贴膜、更换导管输液接头

温馨提示：维护前请先挂号缴纳所需费用

