

精神类疾病护理“五要素”

□董水晶

近年来,随着社会的不断发展,人们的工作、学习和生活压力也越来越大,有些人无法承受这些外界带来的刺激和压力而导致精神紊乱,此类疾病就是精神类疾病。这些患者大多无法控制自己的行为能力,因病情导致自身的感官、情感、行为异常,无法正常生活。精神疾病患者往往会否认自己患病并拒绝接受治疗,所以,一些患者会居家治疗,而家属在护理精神类疾病患者时也十分迷茫,常常身心俱疲。那么如何护理精神类疾病患者呢?下面我们就具体说说精神类疾病护理的

“五要素”。
全天候看护
对于精神疾病患者家属一定要随时随地24小时看管照顾。很多重度精神病患者会有自杀、自残和伤害他人的过激行为,所以在照看精神病患者时需要了解患者的病情特点,对待患者需要更有耐心,减少任何会刺激患者而引起发病情况的发生。家属应尽量安排一人,与患者共同居住,在患者居住的房室内不可以放置危险物品,减少意外的发生。看护患者时也要随时做好预防工作,在患者发病时及时用药物控制,以免患者因发病

导致伤害自身或家人的事情发生。
饮食管理
在看护精神类疾病患者时,对饮食也要十分细心,尽量科学搭配,选择营养丰富的食品。饮食要规律不可偏食,每餐定时定量,不要暴饮暴食。狂躁类精神疾病患者不能过食刺激性食物,如辛辣食物、浓茶或咖啡等。
心理疏导
心理护理对精神类疾病患者十分重要,家属要对患者进行鼓励,坚定患者战胜疾病的决心。家属应该适度地让患者接触周围的人、事、物,消除患者消极的态度。

引导患者参加集体活动,如到室外散步、参加家庭聚会等。在参与外界活动时需要注意,家属要全程陪同,不可让患者单独外出,家属还需要时刻关注患者的情绪,如发现患者情绪变化时及时进行疏导,避免因外界刺激导致发病。
生活技能的强化
大多数的精神病患者会逐渐丧失生活能力,对于完全丧失生活能力的患者家属需要定期为患者进行身体清洁,如洗澡、洗脸、刷牙等。对于症状较轻的患者,家属需要鼓励患者,并进行生活技能的训练。在日常生活中,家属应安排患

者进行适当的体育锻炼,适度的锻炼不仅可以增强患者自身抵抗力,也有助于缓解压力,释放情绪。
鼓励患者积极治疗
家属需要鼓励患者积极治疗,对于精神类疾病患者日常服用药物十分重要。很多患者因为疾病的原因十分抵触服药,这时就需要家属进行安抚,让患者配合服药。通过定时定量地服用精神类药物,可以有效控制病情。所以,家属一定要长期向患者叮嘱服药的重要性,鼓励患者按照医嘱服药。
(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

心律失常的治疗和护理方法

□李容容

心律失常是一种很常见的心血管疾病,可能单独出现,也有可能跟其他的心血管疾病一起出现。心律失常患者在早期一般不会有明显的症状,随着疾病的加重,患者可能会出现心悸、乏力等症状,还有一些患者会有出汗、憋气、头晕以及晕厥等情况出现,严重情况下可能猝死。对于心律失常需要引起重视,找到具体的原因,积极治疗。那么心律失常是什么原因导致的呢?怎么治疗以及护理呢?下面就来详细了解一下。

心律失常的原因
导致心律失常的原因很多,由遗传或者是后天的一些因素所引起。如果家族里面有患心律失常的患者,后代出现心律失常的概率也是比较大的。后天因素主要包括生理性的因素以及病理性的因素。生理性因素主要有运动、情绪变化等。比如过度运动,或者是压力过大,长期抑郁等。病理性的因素主要包括心血管疾病,比如高血压性的心脏病、心肌病、心肌炎还有先天性的心脏病等,还有可能是全身性的原因导致的,比如药物中毒、电解质紊乱或者是神经与体液调节功能失调等。另外,脑卒中还有甲状腺功能亢进等,也可能引发心律失常。心脏病患者,在进行心脏手术,或者是麻醉的过程中,也有可能诱发心律失常。

心律失常的治疗
对于心律失常,需要根据病因的严重程度,还有具体的病因,选择适合的治疗方式。首先需要进行心理上的疏导,不要让自己太紧张,压力过大,容易加重病情。同时,需要积极治疗原发性的疾病。在用药方面,需要使用抗心律失常的药物,比如奎尼丁、苯妥英钠、普罗帕酮、美托洛尔等,患者一定要注意严格遵循医嘱用药,不能擅自过量用药,避免引起不良反应。如果用药效果不佳,或者是心律失常的症状严重,可以采用手术的方式治疗,比较常见的手术方式是导管消融术,这是一项微创手术,安全性高,且患者恢复也较快。如果患者还合并有其他的心脏疾病,则需要结合外科手术进行治疗,比如先天性心脏病手术、心脏搭桥术等。

心律失常的护理
心律失常日常护理是很重要的,比如需要戒烟戒酒,同时要保证充足的睡眠,不要熬夜。患者的饮食方面要尽量清淡,避免摄入刺激性大的食物,比如浓茶、咖啡等,同时,多吃新鲜的蔬菜和水果,多吃纤维含量高的食物,保持大便通畅,避免出现便秘情况。心律失常患者在身体允许的情况下,可以适当进行体育锻炼,比如散步或者练习瑜伽,但是不宜进行剧烈运动,避免加重病情。患者要特别注意的是不能暴饮暴食,需要少吃多餐。同时,要注意检测自己的身体状况,如果出现身体异常,或者其他不适症状,要注意马上就就医检查治疗,还要注意定期体检。
(作者供职于河池县人民医院)

在医学领域,痔疮是一种常见的疾病,如果没有正确的护理,会给人们带来痛苦和困扰。所以,正确的痔疮护理至关重要。本文将探讨痔疮的原因,痔疮护理的正确方法以及预防痔疮的措施。

痔疮的原因
痔疮是一种常见的疾病,通常是由于肛门周围的血管膨胀和肛门周围组织受损,长时间久坐、便秘、腹泻、肥胖以及妊娠等因素引起的。痔疮会引起疼痛、灼热感和流血等不适症状,这些症状会影响一个人的生活质量。

痔疮的护理
正确的痔疮护理是许多人关注的问题,因为痔疮会给人带来很多痛苦和困扰。如果您不会正确地护理痔疮,可能会导致症状加重,甚至影响到正常的生活和工作。因此,了解正确的痔疮护理方法非常重要。首先,保持正确的卫生习惯是缓解症状的基础。每次上厕所后,应该用温水和无香料的肥皂清洗肛门,并用柔软的毛巾轻轻拍干,以保持干燥和清洁。这样可以减轻痔疮的症状,防止感染。

其次,涂抹药膏是一种常用的缓解痔疮症状的方法。但是要注意选择合适的药膏,并且最好是医生开出的处方药。因为不同的药膏有不同的成分和功效,如果使用不当,可能会产生不良反应。再次,应用热敷也是一种常用的缓解痔疮症状的方法。使用温水浸泡的干净毛巾敷在肛门周围,每次15~20分钟,可以缓解疼痛和瘙痒感。但是要注意不要过度热敷,以免引起皮肤灼伤。

最后,坚持适量运动也是缓解痔疮症状的有效方法。可以帮助缓解便秘,减轻痔疮的症状。但是要避免剧烈的运动,以免加重痔疮。

痔疮的预防
预防痔疮的措施比治疗痔疮更为重要。正确的饮食习惯是预防痔疮的重要一步。多食用高纤维的食物可以帮助肠道正常蠕动,避免便秘。喝足够的水可以软化粪便,使其更容易排出。除此之外,避免长时间坐在一个位置上也很重要,因为这会增加肛门周围的压力,增加痔疮的发生率。如果需要长时间坐着,可以每隔一段时间起来走动一下,缓解压力。最后,要避免过度用力排便,因为这会增加肛门周围的压力,也会增加痔疮的发生率。如果便秘严重,可以使用轻柔的通便剂。

总而言之,正确的生活习惯和饮食习惯可以预防痔疮的发生,而正确的痔疮护理方法可以缓解症状并加速康复。此外,预防痔疮同样重要。通过保持健康的生活方式,可以减少痔疮的发生。如果您发现自己患有痔疮,一定要及时采取正确的护理方法,如果症状严重,建议尽快就医寻求专业治疗。需要注意的是,只有正确的护理以及治疗才可以避免痔疮所带来的痛苦和困扰。
(作者供职于山东省枣庄市中医医院)

痔疮护理,你做对了吗

□靳燕燕

白内障术后并发症如何护理

□刘宝东

白内障,又称晶状体混浊,是人眼晶状体逐渐变得模糊、不透明的疾病。该疾病通常会随着年龄较大的人群,尤其是60岁以上的人群,白内障的形成是一个逐渐演化的过程,通常不会一夜之间出现明显的症状。最初可能只是感觉视物模糊不清或看到光线有些发花,随着白内障症状的不断加重,患者的视力会逐渐下降,并产生其他症状,例如,看到闪光或光圈,因为白内障可能会导致眼睛对强光的敏感性增强,从而看到闪光或类似光晕的现象;部分患者也有可能感觉颜色变得暗淡无光,或者某些颜色开始变得难以辨认;由于晶状体的影响,眼睛可能出现看到一个物体出现多个影像的现象。

对于白内障产生的原因主要是因为晶状体中的蛋白质开始紊乱和变性,形成氧化损伤,当这些损伤的蛋白质分子聚集在一起后,便在晶状体中形成了白色混浊区域,直至完全遮挡视线。不仅如此,一些疾病也会加速白内障的形成。例如先天性白内障、酒精中毒、中暑、结节病、雷诺氏症、巴德综合征等。长期使用抗生素、抗风湿、抗癫痫类药物也会增加患白内障的风险。
白内障手术是一种常见的手术,但在手术后会有一些并发症出现,以下是一些最有可能出现的并发症。
浅层角膜炎和眼结膜炎 具体表现为患者术后出现轻微的角膜

炎和结膜炎,导致眼部红肿、疼痛、分泌物增多等,这也是白内障手术最常见的并发症之一。
光学系统问题 术后有时会出現镜片(即人工晶体)移位、旋转以及损坏等情况,导致视力下降或眩光等不适症状。
黄斑水肿 出现黄斑水肿主要是由于手术刺激或药物引起,进而导致视力下降,对蓝光敏感度增加或出现视觉失真等症状。
失明 失明可能是因为术后严重感染或由其他疾病引起的并发症造成的,这种情况临床中较为少见,但却扰乱了许多患者及家属的心理。
二次白内障 尽管白内障手术通常会帮助患者视力完全恢复,但

有时候在手术后几年内晶状体后囊膜会增厚、浑浊,在视力已经恢复的情况下再次影响视力。
其他并发症 例如眼压升高、虹膜炎、房后出血、巩膜张力失调等。
白内障术后的护理非常重要,是确保眼部恢复的重要时期,以下是一些白内障术后的护理方法。
避免揉眼和挤压眼睛 白内障手术后,眼睛会变得非常敏感和脆弱,尽可能避免对眼部的触碰,以减少感染风险。
避免剧烈运动 避免剧烈活动或提起重物,以减少眼部压力和避免眼部过度用力。
保持眼部卫生 保持眼部清洁干燥是术后避免感染的关键,但

避免每个可能会接触眼部的物品或动作,以将感染风险降到最低。
佩戴护目镜 白内障术后可能会出现眩光,进而导致视力下降带来不适感。佩戴护目镜可以减少眩光的影响,同时最大程度保护眼部免受其他因素伤害。
按时复诊 白内障术后需要定期复诊,以确保眼睛的正常恢复。
总之,白内障手术后的护理非常重要,遵循医嘱,保持良好的卫生习惯,定期复查,可以减少感染风险以及其他并发症的产生,促进眼部尽快恢复。
(作者供职于莱州市人民医院)

宫颈柱状上皮异位的护理方法

□邢延军

宫颈柱状上皮异位,一般是因为激素作用导致的,是很常见的生理现象。大多数的宫颈柱状上皮异位不会有明显的症状,少数人可能会出现接触性出血。如果发现自己有白带异味、白带发黄或者是白带增多等现象,需要考虑存在宫颈炎,及时治疗。那么,宫颈柱状上皮异位是什么原因导致的,护理方法有哪些呢?下面我们就来详细了解一下。

发病原因
宫颈柱状上皮异位是生理性的变化,是由体内激素水平发生变化所引起的。比如新生女婴在母体的时候因为受到了高雌激素影

响,容易引起宫颈柱状上皮异位。另外,幼女体内来自于母体的雌激素作用消失之后,柱状上皮也会退至宫颈管内。女性在青春期,或者怀孕期间,因为体内的激素增多,所以也容易出现宫颈柱状上皮异位。另外,绝经后的女性,因为雌激素水平低落,所以柱状上皮会再次移至宫颈管,引起宫颈柱状上皮异位。这种生理性的宫颈柱状上皮异位,并不是真的上皮细胞脱落,以及缺失所形成的溃疡还有糜烂面,所以一般不会有特殊的症状。当然,如果平时不注意卫生,或者性伴侣过多,宫颈口受到其他的感染以及

刺激的情况下,容易引起宫颈炎,从而出现白带异常的现象,需要引起重视。
护理方法
宫颈柱状上皮异位是生理现象,随着激素的变化会自行消失,所以在没有明显症状的情况下,一般是不需要治疗的,但是要注意定期筛查,了解是否存在宫颈病变。如果存在宫颈病变的情况,比如宫颈炎,可以采用电灼法、冷冻疗法等方式来治疗,也可以进行激光治疗。宫颈柱状上皮异位虽然不需要特殊治疗,护理方面还是需要引起重视的,比如要注意好卫生,特别是在性生活

方面,一定要特别注意,同房之前以及之后都需要彻底清洗下体。另外,要注意保持内裤清洁卫生,清洗好的内裤最好在阳光下暴晒,能起到杀菌的作用。另外,还要注意定期到医院检查,筛查宫颈疾病,比如宫颈炎、宫颈癌等,一般3~5年需要做一次HPV(人乳头瘤病毒)检查以及宫颈细胞学检查,在65岁之后,则可以停止检查。同时,要注意避免长时间久坐,久坐容易导致血液不畅通,可能引起宫颈疾病。
女性在平时还要注意尽量不要使用妇科洗液,特别是出现宫颈柱状上皮异位的时候。如果长

时间使用妇科洗液,容易破坏私处的保护屏障,可能引起一些其他的妇科疾病。另外需要多休息,不要有太大的心理压力,保持良好的心态,饮食方面可以多吃新鲜的蔬菜、水果,不要吃辛辣油炸的食物。平时还可以适当进行一些户外运动,比如散步、骑车以及游泳等,适当运动可以提高自身的免疫力以及抵抗力。还要注意多关注自己的身体情况,如果发现身体异常,或者出现其他不舒服的情况,需要及时就医检查治疗。
(作者供职于泰安市岱岳区妇幼保健院)

类风湿关节炎的居家护理措施

□冯雷

类风湿关节炎是一种常见的自身免疫性疾病,主要表现为关节疼痛、肿胀、僵硬等症状。该病的发病率逐年上升,给患者的生活带来了很大的困扰。除了药物治疗外,居家护理措施也是缓解症状、减轻疼痛的重要手段。本文将介绍一些常见的居家护理措施,希望对患者和家属有所帮助。
保持适当的运动
适当的运动可以帮助患者缓解疼痛、增强肌肉力量、改善关节灵活性。但是,患者在进行运动时应注意以下几点。

选择适当的运动方式。患者应选择低强度、低冲击力的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等。避免高强度、高冲击力的运动,如慢跑、跳跃等。
适当加强锻炼频率。患者应每天进行适当的锻炼,每次锻炼时间不超过30分钟,避免长时间的单一运动。
注意休息。患者在运动时应注意适当休息,避免过度疲劳。
保持适当的体重
肥胖是类风湿关节炎患者的常见问题,过重会增加关节的负担,加重疼痛和炎症。因此,患者应保持适当的体重,避免过度肥胖。可以通过控制饮食、适当运动等方式来控制体重。
注意保暖和休息
患者应注意保暖,避免受凉。在寒冷的天气里,应穿上保暖的衣服、袜子和鞋子,避免关节受凉。在夏季,应避免长时间暴露在阳光下,以免加重症状。患者还应注意

适当休息,避免过度疲劳。在日常生活中,可以采取以下措施来缓解疲劳。
合理安排工作和生活,避免过度劳累。
适当休息,每天保证充足的睡眠时间。
在工作和生活中,适当休息,放松心情。
注意饮食
患者应注意饮食,避免食用过多的含糖、含脂肪的食物。可以多食用富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,如鱼、蛋、豆类、蔬菜等。此外,还可以适当补充一些维生素和矿物质,如维生素D、钙等。
注意心理调节
类风湿关节炎是一种长期的慢性疾病,患者往往会产生焦虑、

抑郁等情绪。因此,患者应注意心理调节,保持乐观的心态。可以通过与家人、朋友交流、参加社交活动等方式来缓解情绪。
定期复诊
患者应定期复诊,及时调整治疗方案。定期复诊可以帮助医生了解病情的变化,及时调整治疗方案,避免病情恶化。
正确掌握用药时间
类风湿性关节炎因为是慢性病,不能达到治愈的效果,患者需要经常服药,为了缓解患者的沉闷以及使药效达到最佳效果,一定要掌握正确用药时间。大部分患者的服药时间是一日三次,用餐前后,由于抗风湿药物刺激肠胃,通常建议患者饭后服用。类风湿关节炎患者有关节滑膜炎的存在,

因此夜间及早晨僵硬比较明显,尤其是起床时,会造成穿衣困难,刷牙、洗漱等动作难以完成。所以,对类风湿关节炎患者来说尽量在患者起床前1小时服药,这样可以缓解晨僵,起到事半功倍的效果。同时还要注意,若患者下半夜疼痛无法入睡,那么晚间的药物则要推迟到午夜后再服用。
结束语
类风湿性关节炎是一种常见的自身免疫性疾病,患者应注意保持适当的运动,保持适当的体重,注意保暖、休息、饮食、心理调节,定期复诊等,以缓解症状、减轻疼痛,提高生活质量。同时,患者应积极配合医生的治疗,遵守医嘱,定期复诊,以达到最佳的治疗效果。
(作者供职于泰安市中医医院)

神经衰弱怎样通过护理进行改善

□王家萍

神经衰弱是一种常见的临床疾病,发病人群多以女性为主,其致病因素和人们的情志存在一定关联,在工作和生活压力的影响下,发病人数日益增加。过度紧张的生活会造成大脑皮层兴奋、抑制功能受到影响,导致神经衰弱情况出现,此时人们会出现失眠、神疲或者头痛等情况,这会为人们带来极为不利的影响。那么,怎样才能改善神经衰弱呢?
睡眠环境
对于有神经衰弱的人们,睡眠质量

和外在环境是脱离不开的,要给人一个舒适的、安静入睡环境,最好房间通风,冬暖夏凉。还要注意量多休息,无论是在工作岗位上还是在家庭中,可以养成“睡午觉”的习惯,不断补充睡眠时长,在白天的其余时间则不要“打盹”,防止出现晚上睡不着的情况。除此之外,可以告知人们养成热牛奶的习惯,切记不能饮用黑咖啡、浓茶等,还要注意不能剧烈运动,避免影响睡眠质量。
调节情绪
一旦人睡不好觉,则极易精神萎靡、食欲不振,且长时间会逐渐变

得暴躁,此时可以为人们进行科普。通过讲座,让大家实实在在了解疾病,不至于对疾病模糊不清,不知道怎么办。同时,可以开展心理疏导,即建立“朋友”关系,在进行护理改善的时候,需要与其沟通,给予更多关心,发现有不善言辞、不善表达的人,可以主动与其交流,让其感受到宣教人员或者护理人员的热情,从而主动说出自身疑惑,耐心等待宣教人员或者护理人员解答。在宣教人员或者护理人员的引导下,将内心的不良情绪宣泄出来,帮助神经衰弱的人建立治愈信心,积极

地学习神经衰弱知识,学会怎样照顾自己,学会怎样配合宣教人员或者护理人员,缓解病情。
合理饮食
在饮食方面,有神经衰弱情况的人一定要注意营养摄入的均衡性,尽量多食用高蛋白、高维生素以及脂肪食物,其中脂类为大脑细胞组织的最基础成分,补充脂类食物可以使得细胞信息传递能力得以提升,使得大脑活力也得以激活,逐步恢复细胞的自我修复能力,多补充脂类食物的益处较多。而且蛋白质为细胞组成

基础物质,用脑频繁的人一定要摄入大量的蛋白质加以补充,以此恢复细胞的重要,对神经衰弱的人尤为重,切记不要因为不喜欢吃此类食物,而拒绝食补,毕竟食补的安全性还是优于药补的。
在改善人们神经衰弱情况的时候,一定要落实上述的护理操作,在医生、家属和护士的配合下,通过精心的护理,逐步改善患者临床症状,帮助其入眠,逐步恢复身体健康。
(作者供职于烟台毓璜顶医院)