

如何缓解患者的术后焦虑和抑郁

□袁野 周俊辉

什么是术后焦虑和抑郁?术后焦虑和抑郁是指手术后患者可能出现的心理症状。手术可能会导致患者不安、恐惧、忧虑、紧张、无力,甚至会对自己的未来做出负面的预期。这些心理反应可导致患者出现失眠、食欲减退、自卑感、自责感、社交障碍等多种不适,影响患者的恢复进程和治疗效果。因此,及时识别和治疗术后焦虑和抑郁是非常重要的。

术后焦虑和抑郁是手术后常见的心理问题。手术本就会带来一定压力和不适感,而术后恢复期的疼痛、不确定性等因素也会加重患者的心理负担。因此,缓解患者的术后焦虑和抑郁状态非常重要,

有助于促进患者的康复。

术后焦虑的表现如下:

- 1.感到紧张和不安。
- 2.心跳加速、出汗、颤抖和呼吸急促。
- 3.容易发脾气和烦躁。
- 4.难以集中注意力。
- 5.感到如坐针毡或不安全。
- 6.失眠或做噩梦。

术后抑郁的表现如下:

- 1.感到沮丧,失去兴趣。
- 2.意志力减退。
- 3.精力不足和疲倦。
- 4.失眠或多梦。
- 5.有自罪感或无助感。
- 6.思维减缓或难以做出决定。

这些症状会影响患者的日常生活和康复进程,患者需要咨询医

生和心理医生,寻求他们的帮助。

术后焦虑和抑郁的危害性主要有:

- 1.延迟康复:术后焦虑和抑郁会影响身体的免疫系统,可能延迟身体的康复进程,导致康复期更长。
- 2.疾病复发:术后焦虑和抑郁可能导致疾病复发,并影响治疗效果。
- 3.影响日常生活:焦虑和抑郁会对人的情绪和心理产生负面影响,导致他们无法正常生活和工作。
- 4.社交障碍:焦虑和抑郁可能导致与家人和朋友的沟通和交往受到阻碍,从而导致社交障碍。
- 5.自杀风险:严重的焦虑和抑

郁可能导致人们产生自杀的念头,从而产生严重的精神健康问题。

以下是一些缓解患者术后焦虑和抑郁的方法:

- 1.提供信息和支持:在手术前,医生和护士应向患者提供详细的手术信息,包括手术过程、风险和恢复时间等。在手术后,医护人员应及时提供指导和支持,帮助患者缓解焦虑和抑郁。
- 2.活动和锻炼:适当的身体活动和锻炼可以缓解焦虑和抑郁。患者可以在医生的指导下适当进行运动,如散步、做瑜伽等。
- 3.心理治疗:心理治疗可以帮助患者缓解焦虑和抑郁。常见的心理治疗方法包括认知行为疗法、解决问题疗法等。

4.药物治疗:在医生的指导下,患者可以服用一些药物来缓解焦虑和抑郁。这些药物包括抗抑郁药、抗焦虑药等。

5.社会支持:家人和朋友的支持可以帮助患者缓解焦虑和抑郁。患者可以与家人和朋友交流,分享自己的感受 and 需要。

总之,缓解患者的术后焦虑和抑郁状态是非常重要的。医护人员应该提供信息和支持,患者可以适当进行身体活动和锻炼,接受心理治疗和药物治疗,同时得到家人和朋友的支持。这些方法可以帮助患者缓解焦虑和抑郁,促进其康复。

(作者供职于河南省胸科医院麻醉科)

股骨头坏死的中医治疗和西医治疗

□王艳军

股骨头坏死是骨科临床上相对严重的一种骨骼疾病,近几年发病率越来越高,致残率也非常高。所以,对于股骨头坏死,我们必须重视。股骨头对人体来说是十分重要的,是支撑身体上半部分的两根骨头,位于人体盆骨的下方,我们平时行走坐立、劳动锻炼,以及做一些腿部运动都离不开它。股骨头是人体较容易受伤的组织。

针对股骨头坏死,临床治疗方案很多,主要分为中医治疗与西医治疗。那么,这两种治疗方法,分别有什么优势和不足呢?

西医治疗

植骨疗法:植骨是现在采用比较多的治疗股骨头坏死的方法。将“活”的骨植入坏死的股骨头或

者塌陷的部位,填充股骨头,使股骨头恢复功能。

这种治疗方法的优点是:

- 1.可以缓解股骨头坏死,有治愈股骨头坏死的可能。
- 2.能保住自己的股骨头。

但是,它也有自身的局限性。可能出现不“成活”现象;术后如果负重,可能会导致再次塌陷;不能从根本上治好股骨头坏死。

股骨头置换术:置换就是将整个股骨头和股骨颈部位置换为人工假体。股骨头置换对于晚期完全塌陷的患者有效,是股骨头坏死患者最后的退路。但是,股骨头置换术适用范围窄,只适合晚期患者,并且对身体素质不太好或者中老年人不太友好,多多少少会伤害身体。股骨头置换术

是大手术,假体关节有使用年限,一般使用年限为10年~15年。在此期间,可能出现排异、高热等危险情况。另外,术后限制比较多,不能过度负重,以免造成股骨开裂,无法行走等。

中医治疗

目前,中医治疗股骨头坏死,使用最广泛的方法就是靶位体液渗透疗法。

靶位体液渗透疗法的优点是:

- 1.靶位体液渗透疗法采用的是高科技提纯药物,能将药效很好地保存在药膏中,并且采用外敷用药的方式,副作用小,药效抵达率高。能24小时用药。
- 2.靶位体液渗透疗法具有活血生骨的效果。通过改变局部血运,促进骨骼生长和骨质恢

复,对缺血性股骨头坏死效果显著。

3.靶位体液渗透疗法能很好地缓解股骨头坏死患者的疼痛、行动不便。

4.靶位体液渗透疗法是中医保守治疗,可以保住患者的股骨头。

但是,靶位体液渗透疗法有一大缺点,就是治疗时间比较长,早期患者治疗时间在3个月以上,出现轻微塌陷的患者,治疗时间为1年左右。这种疗法不适合危急患者。

除此之外,还有针灸、按摩、磁疗、药浴、汤药等治疗方法。这些方法单独使用,见效比较慢,可以叠加使用。当然,靶位体液渗透疗法配合这些方法治疗股骨头

坏死,效果更好。

股骨头坏死到一定程度,对于患者的伤害是不可逆的。所以,早期预防很重要。平时要养成良好的习惯,保护好自己,尽量不要摔跤,冬天在冰雪路面上行走时要防止滑倒,尤其是老年人,摔倒后发生骨折的概率很大,这样会增加股骨头坏死的发病率。运动之前要做好热身运动,避免肌肉拉伤、关节错位等问题。平时可以用热水泡脚,适当按摩下肢等。如果下肢受凉,可以应用热水泡脚、按摩、艾灸等方法,促进血液循环,防止肌肉萎缩、坏死,避免发生股骨头缺血性坏死。

(作者供职于河南天佑中西医结合肿瘤医院骨外一科)

注意日常护理 远离脑血管堵塞

□齐瑞

众所周知,脑血管的健康关乎人体健康。但是,现在很多人生活方式不健康,使血液变得黏稠,最终形成血栓、血块,造成血管堵塞,使身体出现循环障碍,有可能导致各种表现,比如头晕、头疼、眼前发黑等。

为什么血管会发生堵塞呢?人体的血管无时无刻不在“工作”,帮助器官运输营养、脂质。血管之所以会出现堵塞,是因为血液中的垃圾在不能及时排出体外的情况下,会附着在血管壁上,进而导致局部血管出现脂质沉积,使血管壁越来越厚,血液流动的速度变慢,长此以往会造成恶性循环,最后血块会将血管彻底堵住,进而引发一系列心脑血管疾病,比如脑梗死。

想远离脑血管堵塞,我们该采取哪些有效的措施呢?

- 1.做好心理护理工作:脑血管堵塞会导致一系列心脑血管疾病,这些疾病的治疗时间较长,也相对复杂,患者常常会有消极心理,这更不利于血管健康。医护人员一定要做好患者的心理护理,向他们讲解病情,让他们保持积极乐观的态度。医护人员要帮助脑血管患者及时消除各种负面情绪,让患者树立战胜疾病的信心、耐心及恒心。

2.合理膳食:心脑血管疾病患者在康复期,一定要遵循低盐、低脂肪及高维生素的饮食原则。多食用新鲜的蔬菜和水果,远离烟酒及各种不健康的食物。另外,还要注意及时纠正暴饮暴食这种不健康的饮食习惯。合理膳食不仅可以帮助患者及时补充身体所需的各种营养物质,还可以促进血液循环,有助于血管通畅。

3.适度运动:虽然脑血管堵塞会导致患者的行为活动受到限制,但是患者还是要在可接受的范围内进行运动。患者在运动的时候要注意避免过

度疲劳,而且在运动的过程中一定要对自身的病情进行密切观察,一旦发现因为运动出现异常,要及时停止运动,必要时报告医生。

4.戒掉烟酒:相关资料指出,大部分脑梗死的发生与患者长期吸烟、喝酒有关系。香烟中的尼古丁、焦油等化学物质,会降低血管壁的弹性,造成血栓形成,堵塞血管;长期酗酒会导致血管异常收缩、扩张,让血压不稳定,从而诱发脑梗死。所以,有吸烟、喝酒习惯的人,一定要先戒掉烟酒,让血管恢复健康。

有高血压、高血糖和高血脂的

患者,一定要控制好这“三高”,因为这些是对血管损害很大的危险因素。

现在,因为生活方式的改变,人们更应该重视个人健康。不管是哪个年龄段的人,都要养成良好的作息习惯、饮食习惯,并且要调整好自己的心态,尤其是血液黏稠的人,不要过于激动,这样可以避免血管堵塞的风险。在饮食上,多吃一些对血管有益的食物,这样能促进血液循环,降低心血管疾病发生的风险。

(作者供职于新野县中医院内二科)

急性胸痛的常见原因和处理

□牛驰

在临床上,急性胸痛属于很常见的一种症状。这类患者除了胸痛以外,还可能伴呼吸困难、咳嗽、咯痰等症状,甚至可能出现咯血、休克等。导致急性胸痛的原因很多,需要根据病因以及患者的症状采用适合的方式进行处理。那么,急性胸痛的常见原因有哪些,又该怎么处理呢?下面,我给大家简单介绍一下。

急性胸痛的常见原因有哪些

胸壁病变:擦伤、挫伤均会导致胸壁软组织损害。另外,剧烈运动或者长期剧烈咳嗽,容易导致胸肌劳损,引起肌肉病变,出现急性胸痛症状。肋骨挫伤、骨髓炎等,容易引起肋骨病变,毒素及病毒感染容易引起肋间神经炎、带状疱疹等,这些都是导致急性胸痛的原因。

心绞痛:这种情况一般是由冠状动脉管腔狭窄导致的。患者的心肌出现缺血、缺氧的情况,并且心肌耗氧量增加,从而引起急性胸痛。这种疼痛一般是压迫性的,并且患者会有胸部发闷感。在患者情绪激动或者剧烈运动后,这种疼痛容易加重,还有一些患者会出现烧灼感,持续时间一般为几分钟到

30分钟。

心包炎:这也是导致急性胸痛的原因之一。很多时候,心包炎是由细菌感染引起的,患者的主要症状为心前区疼痛、呼吸困难等,并且疼痛可能放射至左肩、左臂、上腹部等部位,一般表现为刺痛,在咳嗽、运动的时候疼痛容易加重。

肺炎:肺炎患者也可能出现急性胸痛症状,主要是因为细菌及病毒感染,使胸部受到炎症刺激所引起。患者除了急性胸痛外,还可能会有咳嗽、胸闷、呼吸困难等症状。

肺栓塞:患者的肺部血管因为各种原因出现堵塞,引起血流不畅的情况,从而导致急性胸痛。这种急性胸痛会突然发作,并且在患者咳嗽的时候容易加重。

急性心肌梗死:患者在心肌梗死、心肌供血不足的情况下,容易出现冠状动脉堵塞,出现急性胸痛症状。一般表现为心前区压迫感,疼痛可能发散至上腹部、背部、左侧肋骨等部位,其他一些部位会出现钝痛感。

纵隔与食管病变:急性纵隔炎、纵隔肿瘤、急性食管炎和食管

癌患者,因为神经和骨质受累,或者纵隔内组织受压,会出现急性胸痛症状。

其他原因包括肩关节疾病、腹部脏器疾病、痛风、换气过度综合征等,都可能引起急性胸痛。

急性胸痛怎么处理

家庭处理:在出现急性胸痛的情况下,患者要马上卧床休息,停止一切活动。如果本身存在心脏疾病,需要马上服用急救药物。如果胸痛症状在休息之后或者用药之后不能得到缓解,并且有加重的趋势,需要马上拨打急救电话,等待救护车接诊。需要注意的是,患者不能自行开车就诊,避免在路上出现意外情况。

进行全面检查:患者需要先进行检查。医生会根据患者的症状、病史等,确定患者的具体检查项目,比如血液检查、心电图检查、胸部体格检查、胸部X线检查、胸部CT(计算机层析成像)检查等,以确定引起急性胸痛的具体原因。

积极治疗:如果是胸膜炎引起的疼痛或者是胸壁肌肉疼痛,可以适当使用解热镇痛药的抗炎药物进行治疗。其他原因导致的急性胸痛,则需要找到原发性病因,然

后积极治疗。1.胸壁病变引起的急性胸痛,可以口服抗病毒镇痛药物来改善疼痛症状,还可以局部热敷,适当理疗。2.心绞痛患者需要适当服用硝酸酯类药物,比如单硝酸异山梨酯、硝酸甘油等,同时还需要使用抗凝、抗血小板药物,比如阿司匹林、低分子肝素等。如果药物治疗效果不佳,需要进行支架治疗、冠状动脉搭桥手术治疗等。3.心包炎引起的急性胸痛,需要根据心包炎的类型进行治疗。风湿性心包炎患者需要进行抗炎湿治疗;结核性心包炎患者需要进行抗结核治疗;化脓性心包炎患者需要使用足量抗生素治疗。抗炎药物主要有布洛芬、吲哚美辛等。4.肺炎引起的急性胸痛,要根据肺炎的类型进行治疗。比如,细菌感染引起的肺炎,需要使用抗生素治疗,常用药物有头孢克肟胶囊、阿莫西林胶囊等。病毒感染引起的肺炎,需要使用抗病毒药物,比如磷酸奥司他韦颗粒等。如果患者存在低氧血症或者高碳酸血症,需要进行吸氧治疗。5.肺栓塞导致的急性胸痛,治疗方式包括抗凝治疗、溶栓治疗等。要根据患者的实际情况,选择适合的治疗方式。6.心肌

梗死引起的急性胸痛,需要进行再灌注治疗,常用方法为冠状动脉介入治疗,还可以进行溶栓治疗,配合药物治疗。药物有氯吡格雷、阿司匹林等。7.急性纵隔炎导致的急性胸痛,治疗方法包括药物治疗和手术治疗,主要进行广谱抗生素治疗。如果是纵隔外伤导致的气管破裂,则需要进行手术治疗,如气管修补术。8.食管病变引起的急性胸痛,可以采用药物治疗、手术治疗,还有放疗等方法。药物主要有抑酸药奥美拉唑、氢氧化铝等。

患者要根据自己的实际情况,积极配合医生进行相应检查以及治疗。同时,患者要注意保持良好的心态,消除不安的情绪,不要太紧张,不要抑郁。如果过于紧张,容易加重胸痛症状。另外,患者可以适当改变自己的体位,比如肺炎采用患侧卧位的方式休息,可以在一定程度上减轻疼痛症状。患者在用药时一定要严格遵医嘱,不能随意增加和减少药物,更不能擅自停药。

(作者供职于首都医科大学附属北京天坛医院)

如何选择适合自己的口服降糖药?许多人不太了解。本文为大家介绍常用口服降糖药的功能、作用与适应证,希望对大家有所帮助。

盐酸二甲双胍片
盐酸二甲双胍片用于治疗单纯饮食控制效果不满意的2型糖尿病患者,特别是肥胖及伴高胰岛素血症的患者。服用盐酸二甲双胍片,可以有效减轻体重以及高胰岛素血症给身体带来的影响。除此之外,1型、2型糖尿病患者联合使用盐酸二甲双胍片和胰岛素,不仅能够有效降低血糖,还能在一定程度上减少胰岛素的用量。

格列美脲片
格列美脲片主要针对制造胰岛素的β细胞产生刺激,进而使其释放大量胰岛素,通常用于治疗饮食控制、运动疗法及减轻体重疗法后均不能对血糖进行有效控制的2型糖尿病患者。因其具有一日只服用一次的特点,更适合老年人。孕妇及哺乳期妇女严禁使用格列美脲片。

消渴灵片
消渴灵片是由地黄、五味子、黄芪、茯苓等组成的中成药,对于2型轻度、中度糖尿病老年患者有降低血糖、滋补肾阴的效果。孕妇及哺乳期妇女严禁使用消渴灵片。

格列吡嗪控释片
格列吡嗪控释片主要针对胰岛β细胞进行刺激,使其大量分泌胰岛素,从而达到降低血糖的效果,通常用于经过饮食控制及运动治疗一段时间后无明显效果的轻度、中度2型糖尿病患者。这种药对糖尿病患者的身体条件具有一定要求。只有患者的胰岛β细胞具有分泌胰岛素的功能及没有严重并发症(感染、创伤、糖尿病酮症酸中毒等)情况下,才能使用格列吡嗪控释片。

沙格列汀片
沙格列汀片作为二肽基肽酶4抑制剂,可以有效抑制肠促胰岛素的失活速度,主要用于经过饮食和运动治疗后血糖控制效果较弱的2型糖尿病患者。

阿卡波糖片
阿卡波糖是α-葡萄糖苷酶抑制剂新型口服降糖药,可以在小肠上皮刷状缘与碳水化合物竞争水解碳水化合物的糖苷水解酶,从而减慢碳水化合物水解及产生葡萄糖的速度,并延缓葡萄糖的吸收。服用阿卡波糖,可能有腹胀、腹痛、腹泻等反应。

达格列净片

达格列净片属于SGLT2抑制剂,其主要通过非胰岛素依赖型的机制发挥作用,通过减少葡萄糖在肾脏的重吸收,从尿中直接排糖,起到降血糖的作用。同时,研究人员还发现,达格列净片可以降低体重,并且对血压也有一定的降低作用。达格列净片在临床上主要适用于在饮食治疗和运动治疗的基础上,血糖仍然控制效果不佳的2型糖尿病患者,主要用于改善2型糖尿病患者的血糖;不适用于1型糖尿病患者或者糖尿病酮症酸中毒患者。

综上所述,如何选择口服降糖药,患者要听从专业医生的建议。不同类型的糖尿病患者,要根据自身情况选择降糖药。在身体出现不适时,要及时就医,寻求帮助。

(作者供职于济南市槐荫人民医院)

得了胆囊炎 应该怎么办

□毛俊青

胆囊炎是一种常见病、多发病,是由细菌、病毒、寄生虫等病原体感染引起的胆囊局部炎症。在我国,胆囊炎的发病率为10%~15%。胆囊炎的发病与胆囊功能异常有关,常见病因包括胆道梗阻、细菌感染、胆汁淤滞等。胆囊炎患者大多预后良好,但是要避开病情反复。那么,胆囊炎是如何发生的?得了胆囊炎,应该怎么办?下面,我简单介绍一下。

胆囊炎是怎么引起的
胆囊有炎症,胆囊内充满了炎症分泌物,导致胆汁排出受阻,发生梗阻和反流,从而使胆汁在胆囊内淤积,胆汁中的细菌、毒素等物质也会进入胆囊中,从而导致胆囊炎。胆囊炎的主要症状包括右上腹不适、疼痛和发热,其中以右上腹疼痛最为常见,患者经常会因此而无法正常活动。如果出现严重的症状和体征,患者需要及时就诊。

胆囊炎的治疗和护理
1.如果患者出现腹痛、腹胀等症状,就需要及时就医,在医生的指导下服用药物以缓解症状,以免病情进一步恶化。常见的治疗药物包括抗菌药物、解痉药、抗感染药物等。如果患者出现高热、寒战等症状,就需要及时使用退热药来缓解症状。此外,服用中药药物也是胆囊炎患者常用的治疗手段,能有效地控制细菌感染。但是,需要注意的是,在使用抗菌药物时,患者需要遵医嘱,按照剂量服用,否则可能引发其他疾病。患者可以在医生的指

导下服用止痛药来缓解疼痛。但是,需要注意的是,止痛药只能暂时缓解患者的症状,并不能从根本上治疗胆囊炎。

2.胆囊炎患者应养成定时定量的饮食习惯,避免暴饮暴食,同时不要食用不易消化的食物,如糯米、油炸食物等。胆囊炎患者要注意多吃低脂肪、低胆固醇的食物,避免进食肥肉、动物内脏、蛋黄等食物。同时,胆囊炎患者应注意避免进食生冷辛辣的食物。患者还要多吃富含维生素B、维生素C的食物,如苹果、橙子等,有利于增强胆囊黏膜细胞的抗感染能力,从而促进胆囊恢复功能。

3.患者要保持心情愉快,避免过度劳累和精神紧张,因为精神压力过大容易引起胆囊炎。患者要保持良好的生活习惯,注意饮食卫生,避免病从口入。要多喝水,每日饮水量应在1500毫升以上,还要及时戒烟、戒酒,限制盐和糖的摄入,以及保持适当的体重。

在了解有关胆囊炎患者的饮食护理之后,我希望各位朋友在今后的日子里多关注身体,要适度运动,保持健康的饮食和生活习惯,保持良好的精神状态。

(作者供职于淄博一四八医院)