

# 面对焦虑症，该如何自我调节

□白由竹

焦虑症是一种常见的精神疾病，它会给我们的日常生活带来许多不适和困扰。但是，通过一些自我调节的方法，可以有效地管理和减轻焦虑症状，提高生活的质量。本文将分享一些面对焦虑症时的自我调节小贴士，希望能帮助患者更好地处理焦虑情绪，恢复内心的平静。

## 了解焦虑症

了解焦虑症的症状和机制是有效应对的第一步。焦虑症的常见症状包括持续不安、紧张、心悸、胃部不适、睡眠问题等。它的发生机制与神经递质不平

衡、基因遗传、环境压力等因素有关。通过了解焦虑症，我们可以更好地认识到焦虑是一种疾病，而非个人的弱点或缺陷。

## 建立良好的生活习惯

良好的生活习惯对缓解焦虑症状起到了重要作用。保持规律的作息时间、健康的饮食、适度的运动和足够的休息都帮助稳定情绪和调节身心状态。此外，避免过度使用咖啡因和酒精等刺激物，这些物质会加重焦虑症状。

## 学会放松和冥想

放松和冥想是缓解焦虑的有

效技巧。深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想和正念等方法可以帮助患者减轻身心的紧张和焦虑感。可以尝试参加冥想班或使用冥想应用程序来引导患者进行放松和冥想练习。

## 寻求社会支持

在面对焦虑症时，不要孤军奋战，寻求社会支持是很重要的。患者可与家人、朋友或专业人士分享患者的感受和困扰，他们可以给予情感上的支持和理解。此外，加入支持群体或参与社交活动也能帮助患者建立更广泛的支持网络。

## 应对负面思维

焦虑症常伴随着负面的思维模式，如过度担心、自我怀疑和消极预期。学会认识和纠正这些负面思维模式对改善焦虑症很有帮助。可以通过与自己的内心对话，质疑和调整负面思维，并培养积极的态度和乐观的情绪。

## 寻求专业帮助

对于严重的焦虑症状，寻求专业帮助是必要的。心理治疗和药物治疗是常见的心理治疗方法。认知行为疗法和心理动力治疗等心理治疗方法可以帮助患者了解焦虑的原因和应对方

# 了解高血压肾病及其防控

□樊冰沁

化、肾小管萎缩和肾间质纤维化。

## 临床表现

高血压肾病是一种潜在且逐渐发展的疾病，在早期可能没有明显的症状。然而，随着病情的进展，在确诊高血压病之后的病程中，患者会出现一系列与肾脏功能异常相关的临床表现。

**高血压病及家族史** 高血压病是高血压肾病的基本特征之一；长期未能有效控制血压的患者可能出现心、脑、眼底等改变；部分患者直系亲属中亦有高血压病患者。

**夜尿增多** 由于肾小管功能受损，尿液浓缩功能减弱，起夜次数增多，化验可能提示尿比重降低。

**轻-中度蛋白尿** 由于高血压

病致肾脏滤过屏障受损，可出现尿蛋白阳性，或尿微量蛋白增高，尿沉渣镜检红细胞、管型等有形成成分，表现为泡沫尿。

**肾小球滤过率异常** 原发性高血压肾早期，肾小球滤过率可能正常或轻度升高，严重高血压病或原发性高血压肾晚期，则可出现肾小球滤过率下降。

**疲劳乏力** 由于肾脏功能异常，造成贫血、代谢产物的积聚和营养物质的丢失，患者会感到疲劳乏力，体力下降。

## 防控措施

高血压肾病的防治需要采取综合措施。调整生活方式是改善高血压肾病进展和预后的重要措施，避免饮酒及浓茶、戒烟、保证

充足睡眠。非药物性干预，如控制体重、适量运动、限制钠盐、调节蛋白质摄入量等均是高血压肾病患者生活管理的重要内容。笔者建议高血压肾病患者钠的摄入量，每天小于2克，并且通过检测24小时尿钠评估限盐是否达标；可进行中等强度的体育锻炼，每周至少150分钟的累计运动时间。

药物治疗方面，笔者建议由肾脏专科医生对患者的血压、肾脏损伤程度及慢性肾脏病进展的危险因素进行评估，制订相应的治疗方案，将血压控制在合适的范围，延缓慢性肾脏病的进展和防治相关并发症。此外，需注意排除先天性、遗传性肾脏病或其他系统疾病导致的肾脏损害。

## 中医治疗

中医在高血压肾病的防治中具有一定的独特作用。中医将高血压肾病视为肾虚和气血不足的表现，治疗的目标是调整体内的阴阳平衡，促进肾脏功能的恢复和气血的流通。

高血压肾病是一种常见且逐渐发展的疾病，需要综合措施进行防治。生活方式的调整和药物治疗是主要的防治手段，而中医也可以在防治中发挥一定的作用。及早发现和积极治疗高血压肾病，对于减少并发症的发生和保护肾脏功能具有重要意义。

(作者供职于山西省晋城市人民医院肾内科)

# 气管插管及有创机械通气知多少

□何金波

机械通气是通过机械辅助设备或完全替代患者自主呼吸的治疗方法，旨在改善氧合、降低二氧化碳水平，减轻呼吸功能及呼吸肌疲劳。

## 原理和作用

机械通气通过向患者肺部提供氧气和压力，促进气体在肺泡与血液之间的交换。通常分为有创机械通气和无创机械通气，有创机械通气需要气管插管，而无创机械通气采用面罩或鼻罩等设备。

## 适应症

呼吸衰竭分为急性和慢性两种，常见原因有肺部感染、气道阻塞、肺不张和肺水肿等，症状包括呼吸困难、发绀、意识模糊等。气管插管适用于急性呼吸衰

竭、慢性呼吸衰竭急性加重、中枢神经系统抑制导致的呼吸抑制、气道阻塞、创伤或需要全身麻醉等情况。

与无创机械通气、高流量鼻导管氧疗等其他治疗方法相比，气管插管及有创机械通气具有快速、有效的治疗效果。但同时伴随较高的并发症风险，因此医生会根据患者具体情况选择适合的治疗手段。

## 气管插管的益处

**改善氧合** 气管插管和有创机械通气能快速提高患者的氧合状态，提高血氧饱和度，缓解呼吸困难。

**降低呼吸功** 机械通气能辅助呼吸，使患者的呼吸肌得到休息，降

低呼吸功帮助患者恢复呼吸功能。**减轻呼吸肌疲劳** 气管插管和有创机械通气能减轻呼吸肌负担，避免肌肉功能恶化，减轻长时间呼吸困难所导致的呼吸肌疲劳。

**病情监测和治疗便利** 气管插管方便医生监测患者的病情，如气道压力和呼吸参数。同时，也便于实施其他治疗措施，如气道管理和痰液吸出等。

## 气管插管的不足之处

**并发症和风险** 气管插管及有创机械通气可能引发并发症，如气管损伤、感染、气胸、肺不张等。因此，在施行气管插管前，医生会充分评估患者的风险。

**心理压力和舒适度** 气管插管

给患者带来心理压力和身体不适。为减轻患者的痛苦，医生会使用镇静药物、镇痛药物等。

**长期依赖问题** 部分患者可能因病情恶化，导致长期依赖机械通气。在这种情况下，医生会考虑实施气管切开术，以改善患者的生活质量。

## 注意事项

**气管插管操作的注意事项** 气管插管需要由经验丰富的医务人员操作，操作前要评估患者病史和风险评估。术中保持无菌操作，术后密切观察患者反应。

**机械通气参数的设置和调整** 机械通气参数设置需要根据患者的病情和生理需求调整。医生会根据

氧合、通气、血流动力学等因素，调整吸入氧浓度、潮气量、呼吸频率等参数。

**患者护理和并发症预防** 气管插管和机械通气治疗期间，患者需要接受密切的护理，包括定期翻身、口腔护理和皮肤护理等，以预防感染和压疮等并发症。

**气管插管拔管的时机和过程** 病情好转的患者需要评估拔管时机。医生会根据患者的呼吸功能、意识状态、气道反射等因素进行评估。拔管前需充分准备，包括吸痰、吸氧、镇静等，以确保拔管过程顺利。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院重症医学科)

# 冠状动脉心痛的预防

□肖近杰

心痛，也被称为心绞痛，是冠状动脉疾病的常见症状之一。冠状动脉是心脏供血的主要血管，当冠状动脉狭窄或阻塞时，心肌的血液供应不足，就会出现心痛症状。本文将介绍冠状动脉心痛的预防和治疗方法。

## 冠状动脉心痛的预防

**保持健康的生活方式** 健康的生活方式对于预防冠状动脉心痛至关重要。这包括戒烟、限制饮酒、健康饮食、保持适当体重和规律地运动。

**控制高血压病和高胆固醇** 高血压病和高胆固醇是冠状动脉疾病的主要危险因素之一。定期测量血压和胆固醇水平，并遵循医生的建议进行治疗。通过控制血压和胆固醇水平，可以减少动脉壁上的沉积物形成，降低冠状动脉狭窄和阻塞的风险。

**管理糖尿病** 糖尿病是冠状动脉疾病的另一个危险因素。保持良好的血糖控制对于预防心痛非常重要。糖尿病患者应按时服药、控制饮食和定期监测血糖水平，与医生密切合作，以确保糖尿病得到有效管理。

**减轻精神压力** 长期的精神压力会导致慢性炎症和心血管疾病的风险增加。通过采取适当放松技巧，如瑜伽、冥想和深呼吸，可以减轻精神压力，保护心血管健康。

## 冠状动脉心痛的治疗方法

**药物治疗** 药物是治疗冠状动脉心痛的主要方法之一。常用的药物包括硝酸酯类药物、钙通道阻滞剂、β受体阻滞剂和抗血小板药物。硝酸酯类药物可以扩张冠状动脉，增加心脏血液供应；钙通道阻滞剂可以减少心肌耗氧量；β受体阻滞剂可以减慢心率和降低血压；抗血小板药物可以预防血栓形成。

**介入治疗** 介入治疗是通过冠状动脉血管成形术(PTCA)或冠状动脉旁路移植术(CABG)来恢复冠状动脉的血流。PTCA通过在狭窄的冠状动脉内放置支架来扩张血管；CABG则是通过移植其他血管来绕过狭窄的冠状动脉。这些手术可以恢复心肌的正常血液供应，减轻心痛症状。

**改变生活方式** 生活方式的改变在冠状动脉心痛的治疗中也起着重要的作用。戒烟、限制饮酒、健康饮食和适量的运动可以帮助控制病情发展，并减少心痛的发作频率和严重程度。

**心理治疗和康复** 心理治疗和康复是冠状动脉心痛患者综合治疗的重要组成部分。心理治疗可以帮助患者减轻焦虑和抑郁，提高生活质量。康复计划包括心脏健康教育、适当运动计划和营养指导，以帮助患者恢复身体功能并预防未来的心血管事件。

预防和治疗冠状动脉心痛需要综合的方法。通过保持健康的生活方式、控制危险因素、定期监测和调整药物治疗，及接受必要的介入治疗和康复计划，可以显著减少心痛的发作和进一步的心血管事件风险。

(作者供职于新乡医学院第一附属医院滑县医院心内科)

# 胃肠外营养和肠内营养 该如何选择

□赵玲珍

在重症监护病房(ICU)中，患者的身体面临着巨大的应激和代谢负荷。营养支持是ICU管理中至关重要的一环，它能够帮助维持患者的营养状态、增强免疫功能、促进康复，并提高生存率。但在ICU中，是选择胃肠外营养还是肠内营养一直是个有争议的话题。

**胃肠外营养的优势和适应症** 胃肠外营养是一种通过经静脉途径输注营养物质来满足患者的营养需求的方法。虽然胃肠外营养在ICU中的应用仍存在争议，但在一些特定情况下，它仍然具有一些优势和适应症。

**优势** 1. 提供全面的营养支持。胃肠外营养可以提供充足的能量、蛋白质、维生素和微量元素等营养物质，确保患者获得全面的营养支持，以满足其需求。

**适应症** 1. 快速补充营养。对于不能进食或肠道功能受损的患者，胃肠外营养能够通过静脉输注迅速提供所需营养物质，避免因肠道吸收不良而导致的营养不良。

2. 保护肠道功能。胃肠外营养可以绕过肠道，减轻对肠道的刺激，帮助保护肠道黏膜屏障，预防继发感染和其他并发症的发生。

3. 轻度胃肠道功能衰竭。对于轻度胃肠道功能衰竭的患者，肠内营养可以通过刺激肠道功能的恢复，帮助患者逐渐恢复自主进食。

4. 术后恢复期。对于手术后恢复期的患者，肠内营养可以帮助患者更快地恢复肠道功能，减少术后并发症的发生。

5. 轻度胃肠道功能衰竭。对于轻度胃肠道功能衰竭的患者，肠内营养可以通过刺激肠道功能的恢复，帮助患者逐渐恢复自主进食。

无论是选择胃肠外营养还是肠内营养，在ICU中的营养支持都是一个复杂的问题。医疗团队需要综合考虑患者的病情、营养需求和治疗目标，制定适合的营养支持方案。

(作者供职于濮阳油田总医院重症医学科)

# 心理治疗对边缘人格障碍有效吗

□吕晓静

边缘人格障碍是一种常见的心理障碍，影响着患者的情感、行为和人际关系。对于患有边缘人格障碍的人来说，心理治疗是一种常见的治疗方法。但是，心理治疗对边缘人格障碍是否有效一直是一个备受争议的话题。本文将详细介绍心理治疗对边缘人格障碍的有效性，并探讨其中的原因。

## 心理治疗的概念

心理治疗是一种通过心理学原理和技术来帮助患者解决心理问题的方法。在边缘人格障碍的治疗中，心理治疗可以提供情感支持、帮助患者理解自己的情绪和行为模式，并提供技巧和策略来改变不健康的思维和行为习惯。

**认知行为治疗** 许多研究和临床经验表明，心理治疗对边缘人格障碍患者是有效的。其中较常用的心理治疗方法之一是认知行为治疗。认知行为治疗通过帮助患者识别和改变不健康的思维模式和行为习惯，来减轻症状和改善生活质量。研究发现，认知行为治疗可以减少自我伤害行为、减轻情绪不稳定和焦虑等症状，并改善人际关系。

**边缘人格障碍治疗** 另一种常用的心理治疗方法是边缘人格障碍治疗——边缘人格障碍的疗效治疗。DBT是一种结合了认知行为治疗和心理技巧训练的治疗方法，旨在帮助患者建立情绪调节、人际关系技巧和自我管理能

力。研究发现，边缘人格障碍可以减少自杀行为、自我伤害和住院次数，并显著改善情绪稳定性和人际关系。

**其他疗法** 除了认知行为治疗和边缘人格障碍治疗，其他心理治疗方法，如心理动力治疗和支持性治疗等，也被广泛应用于边缘人格障碍的治疗。这些方法可以提供情感支持、深入探索患者的内心体验，并帮助患者建立更健康的自我认同和人际关系。

## 心理治疗的有效性

为什么心理治疗对边缘人格障碍是有效的呢？这与边缘人格障碍的病因和症状特点有关。边缘人格障碍通常与早期的创伤经历和不稳定的家庭环境有关，导

致患者在情感调节、自我认同和人际关系方面存在困难。心理治疗可以提供安全的治疗环境，帮助患者探索和处理这些创伤经历，并提供工具和技巧来改善情绪调节和人际交往。

此外，心理治疗还能够帮助患者认识和改变不健康的思维和行为模式。边缘人格障碍患者常常陷入消极的思维循环和自我伤害行为中，心理治疗可以通过认知重构和行为改变来打破这些循环，帮助患者建立积极、健康的思维方式。

需要注意的是，心理治疗对边缘人格障碍的有效性并非一劳永逸的。治疗的效果可能需要一段时间才能显现，并且每个人的

# 引起胃癌的原因是什么

□王立维

胃癌是一种常见且危险的消化系统肿瘤，其发生原因涉及多个因素，包括遗传因素、环境因素、生活方式和饮食习惯等。了解这些引起胃癌的原因可以帮助我们采取预防措施，降低患病风险。本文将介绍导致胃癌发生的原因。

## 环境因素

环境因素对胃癌的发生有一定影响。慢性胃炎、幽门螺杆菌感染、吸烟和饮酒等均与胃癌的风险增加有关。幽门螺杆菌感染是胃癌的主要危险因素之一，该细菌可引起慢性胃炎和胃黏膜损伤，长期慢性炎症可能导致细胞异常增生，最终发展为癌变。因此，定期检测和及时治疗幽门螺杆菌感染对于预防胃癌具有重要意义。

## 生活方式

不良生活方式也是导致胃癌的一个重要因素。吸烟和饮酒被认为

是胃癌的危险因素。研究发现，长期吸烟者比非吸烟者患胃癌的风险要高。吸烟会导致有害物质进入体内，损害胃黏膜细胞，增加癌变的可能性。同时，过量饮酒也被证实与胃癌的发生相关。因此，戒烟限酒是预防胃癌的重要步骤，可以通过这些措施来减少胃癌的风险。

## 饮食习惯

不良饮食习惯是导致胃癌的一个重要因素。高盐饮食是胃癌的主要危险因素之一。摄入过多的盐分会刺激胃黏膜，导致胃黏膜损伤和慢性炎症，从而增加胃癌的风险。此外，食用过烫的食物、亚

硝酸盐含量高的食物和烟熏食品也与胃癌的发生相关。笔者建议采用低盐饮食，避免过烫食物，减少烟熏食品的摄入量，增加新鲜蔬菜和水果的摄入量，以降低胃癌的发病风险。

**其他因素** 除了以上因素，年龄、性别、肥胖、胃息肉、胃溃疡、某些职业暴露等也与胃癌的发生相关。一般来说，随着年龄的增长，胃癌的发病率也会增加。男性比女性更容易患上胃癌。此外，肥胖、胃息肉、胃溃疡等疾病也会增加胃癌的风险。职业暴露如接触有害化学物

质等也可能增加胃癌的风险。虽然存在多种导致胃癌的原因，但通过一些预防措施可以降低患病风险。保持健康的生活方式，包括戒烟限酒、均衡饮食、减少盐分的摄入量和食用新鲜蔬菜水果等，帮助预防胃癌。

此外，及早治疗慢性胃炎和幽门螺杆菌感染，定期进行胃镜检查，也能够早期发现和潜在的治疗胃癌。如果有家族史或其他高风险因素，应积极听取医生的建议和指导。

(作者供职于山西省肿瘤医院)