

运动与心理健康的奇妙连接

□赵玉洁

幸福生活不仅仅源于身体的健康状态,还与心理状态息息相关。运动作为一种能够改善身体和心理健康的活动,已经被人们广泛认可。

本文主要探讨运动与心理健康之间的关系,阐述运动如何影响脑部化学物质,从而对情绪和心理状态产生积极影响。

运动的积极作用

研究表明,运动对于心理健康的积极影响与脑部化学物质的变化密切相关。在进行体育锻炼时,身体释放出多巴胺、内啡肽、血清素等神经递质,这些化学物质在调节情绪、压力和幸福感方面发挥着关键作用。

多巴胺是一种使人感到愉悦的神经递质,内啡肽则具有镇痛和愉悦的特性,血清素被认为是

稳定情绪和改善心理状态的关键因素。通过适度的运动,释放这些化学物质有助于提高积极的情绪。

焦虑和抑郁是现代生活中常见的心理问题。研究人员发现,运动对于缓解焦虑和抑郁症状具有显著效果。运动可促进多巴胺和内啡肽的释放,从而提升积极情绪,减少负面情绪的体验。运动还能够促进大脑神经发育因子的产生,这些因子有助于新神经元的生成和连接,从而改善神经网络的功能,减轻抑郁情绪。

压力是现代生活中普遍存在的问题,长期的压力可能对心理健康造成不良影响。适度运动可以帮助人们更好地应对压力。运动能够降低肾上腺素和皮质醇等压力激素的水平,从而减轻压力

的体验。此外,运动还可以促进心理放松,提高注意力,帮助人们更好地适应压力情境。

精神健康护理方法

在精神健康护理领域,运动被认为是促进心理健康的一种有效方法。适度运动可以提升患者的自尊和幸福。以下是从精神健康护理的角度提出的一些建议,有助于患者在运动中促进心理健康。

制定个性化的运动计划 每个人的心理和生理状态都不同,因此制定个性化的运动计划非常重要。精神健康护理者需要了解患者的具体情况,包括他们的身体状况、兴趣爱好、运动经验等,以便制定适合他们的运动方案。个性化的计划能够让患者更有动力去坚持运动,并减少因运动过

度或不足造成的负面影响。

渐进式锻炼 过度运动可能会使患者增加压力和焦虑感。因此,渐进式的锻炼方法非常适合有精神健康问题的患者。护理者可以帮助患者逐步增加运动强度和持续时间,以免对身体和心理造成额外负担(如可以从每天散步开始,逐渐增加步行时间和速度,然后再考虑其他的有氧运动)。

冥想与运动相结合 冥想和运动的结合,可以帮助患者更好地放松心情,减轻焦虑和抑郁情绪。在运动过程中,护理者可以引导患者进行深呼吸,专注于身体感觉,或者通过冥想练习来增强心理放松效果。这样的练习有助于患者更好地连接身体与心灵,减轻负面情绪。

社交性运动活动 社交孤立是许多精神健康问题患者的常见特征。鼓励患者参与社交性运动活动,如团队运动或集体健身课程,可以帮助他们建立社交关系,减少孤独感。与他人一同运动可以增加社交互动,提升归属感,有助于改善心理状态。

关注运动体验 精神健康护理者应当鼓励患者关注运动过程中的体验,而不仅仅关注结果。运动可以成为一种让患者从烦恼中暂时解脱的途径,帮助他们专注于当下的感受,减少过度思考。通过适度运动,患者可以增强自我意识,从而提升心理健康。

(作者供职于山东中医药大学附属医院东营医院/东营市中医院)

肾功能衰竭是什么原因造成的

□冯艳芹

肾功能衰竭主要是因为各种原因导致肾功能下降,从而出现代谢紊乱及多系统症状的综合征。肾功能衰竭可分为急性肾功能衰竭、慢性肾功能衰竭。肾功能衰竭需要引起人们重视,及时治疗很重要。那么,肾功能衰竭是什么原因造成的?症状有哪些?如何治疗呢?

诱发因素

急性肾功能衰竭 很多原因都可能导致急性肾功能衰竭的情况出现,如肾前性急性肾损伤、肾性急性肾损伤、肾后性急性肾损伤等。手术、外伤还有大出血、败血症,以及肾血管性疾病等,是导致肾前性急性肾损伤的主要原因。药物过敏、异型输血,以及感染等,可能引起肾性急性肾损伤。肿瘤、结石还有前列腺肥大等,容易引起肾后性急性肾损伤。

慢性肾功能衰竭 高血糖、糖尿病,以及慢性肾炎等,是导致慢性肾功能衰竭的主要原因。体重超标、长期服用毒性药物等,也可

能诱发慢性肾功能衰竭。

临床症状

急性肾功能衰竭 患者在发病初期症状一般不会太明显,可能会出现低血压或者贫血,出现头晕、心慌等症状。在急性肾功能衰竭维持期,可表现为全身浮肿、恶心、呕吐、食欲降低,少尿甚至无尿,呼吸困难,心律失常,轻度贫血等。慢性肾功能衰竭恢复期的主要症状为少尿。

慢性肾功能衰竭 食欲不振、恶心、呕吐、气短、气促、血压升高、心律失常等是慢性肾功能衰竭的主要症状。同时,患者可存在头痛、精神不振等神经系统症状。

治疗效果

肾功能衰竭是否能康复,要根据患者的实际情况,还有具体的类型决定。如果是急性肾功能衰竭,且症状不严重,积极治疗后,预后效果不错。急性肾功能衰竭一般由饮食、手术、外伤、感染等短期内肾功能问题导致的。这种情况积极治疗后,康复可能性很大。

消化系统疾病类型与治疗

□侯庆军

消化内科作为一门重要的临床学科,研究与诊治消化系统疾病有关的各种疾病和疾病相关的症状。消化系统是人体中一个重要的系统,负责将食物分解吸收、排除废物等功能。然而,由于不良生活习惯、遗传因素,以及其他环境因素的影响,消化系统疾病在现代生活中变得越来越普遍。消化内科旨在提供专业的医疗服务,确保患者的消化系统健康,并对消化系统疾病进行预防、诊断和治疗。

疾病分类

根据患者的症状、病因和疾病部位,消化系统疾病包括以下几个主要类型。

食管疾病 食管是连接口腔和胃的管道,包括食管炎、食管癌、食管溃疡等。这些疾病通常与饮食不当、长期酗酒、吸烟等因素有关。

胃部疾病 胃是消化系统中重要的消化器官之一,胃部疾病包括胃溃疡、胃炎、胃癌等。不良饮食习惯、幽门螺杆菌感染、长期使用非甾体消炎药等因素,都可能导致胃部疾病的发生。

肝脏疾病 肝脏是人体最大的内脏器官,负责分解和排除体内毒素。肝脏疾病包括肝炎、肝硬化、肝癌等。病毒感染、酗酒、药物滥用等因素,都可能引发肝脏疾病。

胆道疾病 胆道系统包括胆囊和胆管,负责储存和排泄胆汁。胆道疾病包括胆结石、胆囊炎、胆管癌等。不健康的饮食、肥胖、胆囊感染等因素可能导致胆道疾病的发生。

胰腺疾病 胰腺是消化系统中一个重要的腺体,负责产生消化酶和胰岛素。胰腺疾病包括胰腺炎、胰腺癌等。高脂饮食、酗酒、遗传因素等都可能导致胰腺疾病相关。

治疗方法

药物治疗 根据患者的具体病情,医生会选择合适的药物进行治疗。如在胃溃疡的治疗中,质子泵抑制剂被广泛应用,以减少胃酸分泌并促进溃疡的愈合。对于肝炎,抗病毒药物被用于抑制病毒复制,并帮助肝脏恢复功能。此外,还有一些消化酶替代治疗,如使用胰酶来帮助消化和吸收食物。

营养支持 在某些情况下,患者可能因为疾病或治疗影响而无法摄取足够的营养。在这种情况下,营养支持成为重要的治疗手段之一。常见的方法包括口服补充剂、静脉营养滴注和肠外营养支持。医生会根据患者的具体情况,制定个性化的营养支持方案,以确保患者获得足够的营养和能量。

内镜治疗 该治疗方式是一种通过内镜窥视进入消化系统进行诊断和治疗的方法。它可以用于检查和治疗多种消化系统疾病,如胃肠出血、息肉切除和肿瘤切除等。内镜治疗具有创伤小、恢复快、对机体功能影响小等诸多优点,并且具有较少的并发症风险。内镜治疗技术的不断进步,使得其在消化内科临床中越来越常见。

外科手术 某些消化系统疾病需要通过外科手术进行治疗。如在胃癌的治疗中,需要进行部分胃切除或全胃切除手术。在胆囊结石引起的胆囊炎中,胆囊切除术是一种常见的治疗方式。

消化系统疾病的治疗方法主要有药物治疗、营养支持、内镜治疗和外科手术等。医生会根据患者的具体病情和需求,选择合适的治疗方法来帮助患者恢复身体健康。

(作者供职于鱼台县人民医院)

保护心血管健康:从日常生活做起

□邱松岭

心血管健康是我们全面健康的基石。心血管系统包括心脏和血管,负责将氧气和营养输送到全身各个组织和细胞。如果心血管系统不健康,就会引发心脏病、高血压等严重的健康问题。如何从日常生活做起,维护和促进心血管健康,以预防这些严重疾病呢?

饮食习惯

饮食对心血管健康有着巨大影响。以下是一些关键的饮食因素,有助于维护健康的心血管系统。

低脂饮食 减少饱和脂肪酸的摄入量,可以降低胆固醇水平,降低心脏病风险。在日常生活中,人们可选择橄榄油、

鱼类和坚果等富含健康脂肪的食物。

控制钠的摄入量 高盐饮食与高血压密切相关,增加了卒中和心脏病风险。人们减少高钠食物的摄入量,有助于保持正常的血压水平。

多摄入水果和蔬菜 富含纤维、抗氧化剂和维生素的水果和蔬菜,有助于降低动脉粥样硬化的风险,保护心脏。

控制糖的摄入量 高糖饮食与糖尿病风险上升有关,而糖尿病是心血管疾病的重要危险因素。限制糖的摄入量对心脏健康至关重要。

锻炼与体重管理

定期锻炼不仅可以帮助人们

维护心血管健康还可以降低胆固醇水平、控制体重、降低血压并增强心肌力量。推荐每周至少进行150分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。力量训练可以增强肌肉和骨密度,促进身体健康。

戒烟限酒

吸烟和过度饮酒都与心血管健康问题密切相关。尼古丁和有害物质会损害血管内膜,增加动脉粥样硬化的风险。过量摄入酒精会使血压升高,并可能损害心脏健康。戒烟和限制酒精摄入对心血管健康有显著益处。

压力管理

长期压力过大可以导致慢性炎症和高血压,对心脏产生不

利影响。学会管理压力是维护心血管健康的关键。平时,人们可通过深呼吸、冥想、瑜伽或寻求心理健康专业人士的帮助来减轻压力。

定期体检

定期体检可以帮助人们早期发现潜在的心血管问题。监测胆固醇水平、血压、血糖和体重,以及及早采取措施来控制风险因素。医生可能还会建议做心电图、超声心动图和其他检查来评估心脏功能。

药物治疗

对于有些人来说,改变生活方式不足以控制心血管风险因素。在这种情况下,医生可能会建议药物治疗。这些药物包括降

血脂药、胆固醇降低药物和抗凝血药物,可以有效地减少心脏病和卒中的风险。

遗传因素

如果患者的家族中有心脏病、高血压或糖尿病等遗传因素,需要更加密切地关注心血管健康,并在医生的指导下采取适当的预防措施。

心血管健康是我们生活中至关重要的一部分。通过采取健康的饮食习惯、定期锻炼、戒烟限酒、管理压力、定期体检,以及必要时药物治疗,可以降低心脏病、卒中和高血压等心血管疾病的风险。

(作者供职于泰安市中医医院)

卒中,也称中风,是指脑供血突然中断导致脑部神经细胞损伤的情况。卒中可以分为缺血性卒中和出血性卒中。那么,卒中的病因有哪些?有什么并发症?如何治疗呢?

病因

脑血栓形成 最常见的缺血性卒中类型,是因为脑动脉内部的斑块或血栓堵塞了脑血管,导致血流受阻。主要的病因包括动脉粥样硬化、高血压病、高胆固醇和糖尿病等。

脑动脉痉挛 脑动脉痉挛会导致血管收缩,降低了血流供应,引发脑部缺血。引起痉挛的原因可能包括高血压病、药物滥用和某些疾病。

脑出血 脑出血是由于脑血管破裂导致血液流入脑组织引起的。高血压病和脑动脉瘤是常见的脑出血病因。

蛛网膜下腔出血 这种类型的出血发生在蛛网膜下腔,通常由于脑动脉瘤破裂引起。蛛网膜下腔出血通常突然发作,可引发患者剧烈头痛。

并发症

卒中是一种严重的疾病,可能导致多种并发症,这些并发症可能对患者的健康和生活产生持久影响。以下是一些常见的卒中并发症。

瘫痪和功能障碍 卒中可能导致肢体瘫痪、语言障碍、平衡问题等,影响患者的日常生活能力和独立性。

失语症 患有左侧卒中的患者可能出现失语症,难以理解和表达语言。

认知障碍 患者可能出现记忆力下降、思维迟缓、注意力不集中等认知障碍。

吞咽问题 卒中可能导致吞咽困难,增加吸入风险,导致肺炎等并发症。

抑郁和焦虑 由于身体和生活方式的改变,卒中患者容易出现情绪障碍,如抑郁和焦虑。

血栓形成 卒中后,患者经常处于卧床状态,增加深静脉血栓形成的风险。

再卒中 患过一次卒中的人,更容易再次发生卒中。

疼痛 一些患者可能在卒中后出现疼痛,如肩痛、痉挛性疼痛等。

膀胱控制问题 患者可能出现尿失禁或排尿困难。

治疗方法

溶栓治疗 如果卒中是由于脑血管内的血栓导致的,溶栓治疗可能会在一定时间内通过溶解血栓,恢复血流。

抗血小板药物 用于预防血栓形成,常见的药物包括阿司匹林、氯吡格雷等。

抗凝治疗 对于高风险的患者,如心房颤动患者,抗凝药物可能会使用。

手术 如果卒中是由脑出血引起的,需要进行手术来清除血液,减轻脑部压力。

药物治疗 出血性卒中的治疗主要是控制血压,减轻脑部压力。

物理治疗 帮助患者恢复肌肉力量、平衡性和协调性。

语言治疗 帮助失语症患者恢复语言能力。

心理治疗 帮助患者应对情绪障碍。

卒中的风险因素包括高血压病、高胆固醇、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动等。保持健康的生活方式,控制风险因素,定期体检,以及遵循医生的建议可以降低卒中中的风险。对于卒中高危人群来说,及早诊断和治疗潜在的危险因素非常重要,可降低卒中的风险。

(作者供职于东营市第二人民医院)

ICU呼吸机的原理和应用

□王薇

在现代医疗领域中,重症监护室(ICU)可为危重症患者提供专业化的护理和治疗。其中,呼吸机作为ICU的核心设备之一,在支持病态的呼吸功能方面发挥着至关重要的作用。

ICU呼吸机的核心部分是气流输送系统。该系统由压缩机、空气过滤器、加热加湿器、管道和面罩等组成。压缩机产生高压气体,并通过管道输送到患者的呼吸道。在运输过程中,气体经过过滤器进行净化,并通过加热加湿器调整温度和湿度,以确保患者舒适。ICU呼吸机的控制系统负责监测和调节气流。这个系统包括传感器、计算机芯片和算法。传感器用于测量患者的呼吸频率、潮气量和氧浓度等重要参数。计算机芯片接收传感器的信号,并根据预设的参数和算法来控制压缩机和加热加湿器的工作。ICU呼吸机具有多种模式,以满足不同患者的需求。常见的模式包括控制通气模式、辅助通气模式和自主通气模式。控制通气模式在每次呼吸时均提供完全的通气支持;辅助通气模式则根据患者的需要提供额外的通气支持;自主通气模式允许患者根据自身需求进行呼吸。

以下是ICU呼吸机的应用方面的一些重要信息。呼吸支持 ICU呼吸机可以提供机械通气,通过正压气道将气体输送到患者的肺部,以支持和维持患者的呼吸功能。这对于呼吸衰竭、严重肺

炎、ARDS(急性呼吸窘迫综合征)等疾病的患者非常重要。

氧合和通气调节 呼吸机可以调节患者的氧合和通气情况,根据患者的需要调整吸入氧浓度和气道压力。医生会根据患者的血氧饱和度和动脉血气分析结果,调整呼吸机的参数来达到合适的氧合和通气状态。

呼吸机监测 呼吸机配备有各种监测功能,可以实时监测患者的呼吸参数,如呼吸频率、潮气量、气道压力和呼气末二氧化碳浓度等。这些数据有助于医生评估患者的呼吸状态和呼吸机的效果。

预防呼吸机相关并发症 患者长时间使用呼吸机,可能会引发一些并发症,如肺炎、气压伤、气道损伤等。为了预防这些并发症,医生会采取一系列措施,如定期更换呼吸机管道、进行口腔护理、提供肺保护策略等。

个体化治疗 每个患者的呼吸机治疗需求不同,医生会根据患者的病情和生理特点进行个体化的呼吸机治疗。个体化呼吸机治疗包括调整通气模式和参数,以及根据血氧饱和度和呼吸机监测数据进行及时调整。

总之,ICU呼吸机应用广泛,在重症监护室中起着至关重要的作用,可用于提供机械通气和呼吸支持。但长期使用呼吸机,患者可能会引发呼吸机相关并发症,医生应积极采取措施进行预防。

(作者供职于滕州市工人医院)