

# 如何保持和促进心理健康?

□ 胡文丽

心理健康是每个人追求的宝贵财富,它关系着我们的幸福感和生活品质。在现代社会的快节奏生活中,我们面临着各种各样的压力和挑战,如何保持心理健康成为摆在我们面前的一道重要课题。在这里,我将为大家介绍几个方法,帮助你保持和促进心理健康。

## 1. 积极乐观的心态

积极乐观的心态是保持心理健康的关键。积极乐观的人往往能更好地适应和对抗生活中的各种困难和挫折。他们相信自己能够面对困难并取得成功,能够积极地解决问题。这种心态不仅能帮助人们战胜困难,还能增强人们的自信心和自我价值感,从而提升整体心理健康水平。积极参与各种有意义的活动也是保持心理健康的重要手段,无论是参加体育运动、学习新的技能,还是参与社交活动,都可以帮助我们释放压力、增加快乐感,并促进身心的健康发展。通过积极参与各种活动,我们不仅能够充实自己的生活,还能够培养乐观向上的生活态度,从而提升心理健康水平。

## 2. 学会释放压力

无论是来自工作、学业、人际关系还

是社会环境的压力,都给我们的心理健康带来了巨大的挑战。然而,学会释放压力是保持和促进心理健康的重要途径之一。(1)要学会自我认知。感到压力过大时,先要深入思考和了解自己的内心。这包括对自身的情绪和感受进行观察和分析,找到压力来源和导致压力的原因。我们才能针对性地采取措施来缓解压力。(2)要学会与他人沟通。压力往往会使我们感到孤立和焦虑。在这种时候,与他人进行沟通是非常重要的。可以选择与亲友或心理专家进行交流,倾诉自己的困扰和烦恼。通过倾听和分享,可以获得支持和理解,减轻内心的负担,并获得实用的建议和新的视角。(3)要学会管理时间。高效的时间管理可以帮助我们更好地应对压力。分清主次,避免过度追求完美,合理分配时间和精力。适当的时间管理可以使我们更好地掌控自己的生活,从而减少压力的产生和积累。(4)要学会放松和寻找乐趣。生活中的压力常常让我们忽略了自己的身心健康。倘若我们长时间处于高度紧张的状态,身心将会疲惫不堪。因此,通过寻找乐趣、培养兴趣爱好和进行适度的休闲活动,可以

有效地减轻压力。可以尝试阅读、运动、旅行或者与朋友共度时光,这些活动不仅能够使我们放松身心,还能够给我们带来快乐和满足感。

## 3. 保持良好的生活习惯

良好的生活习惯不仅对身体健康有益,还对心理健康起到关键作用。当我们拥有一个健康的心理状态时,我们能够更好地面对生活中的挑战并拥有更高的幸福感。那么,应该如何保持和促进心理健康呢?(1)一个健康的心理状态离不开规律的作息时间。每天保持充足的睡眠时间对于心理健康至关重要。睡眠不仅能够恢复身体疲劳,还能够帮助大脑整理和储存信息。每晚保持七至八小时的睡眠,既能提高注意力和记忆力,又能够提升情绪稳定性。建立规律的起床和就寝时间,能够调整生物钟,使人更有精力地面对每一天的挑战。(2)其次,保持适度的运动对心理健康的影响也十分明显。运动不仅能够增强身体的免疫力和耐力,还能够促进大脑内多巴胺等神经递质的释放,提升人的情绪和快乐感。无论是慢跑、瑜伽、游泳还是舞蹈,都能够帮助我们放松身心,释放压力。而且,运

动还能够提高自信心和自尊心,改善人际关系,进而培养良好的心理状态。(3)除了作息和运动,保持均衡的饮食同样重要。饮食不仅关系到我们身体的健康,也与心理健康密切相关。维持健康的饮食习惯,摄入各类营养物质,能够提供大脑所需的能量和养分。例如,富含Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类和坚果,有助于改善心情和认知功能。此外,合理控制咖啡因和酒精的摄入量,也对心理健康有着积极的影响。

与此同时,保持积极的社交生活也是维护心理健康的重要因素之一。人是社会性动物,与他人进行交流和互动对于心理健康至关重要。与亲友分享快乐和烦恼,能够减轻心理压力并获得支持和理解。此外,参加团体活动、社交聚会和志愿者活动,也能够拓宽社交圈子,培养积极向上的心态。

总之,通过关注情绪、培养积极的思维模式、保持身心的平衡,以及积极参与社交和娱乐活动,我们可以保持和促进心理健康。这些方法不仅有助于我们更好地应对生活中的挑战,还能提高我们的幸福感和生活质量。让我们给自己更多的关注和呵护,使心理健康成为我们幸福和成功的基石。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)

# 儿童安全护理:预防意外伤害,保障孩子安全

□ 张秋连

儿童安全是家长的首要责任,预防意外伤害对于保障孩子的安全至关重要。本文将为您提供一些实用的护理策略和建议,以帮助他们增强预防意外伤害的能力,保障孩子的安全。本文按照儿童不同年龄段,归类并详细说明可能的意外伤害及其预防策略,每种类型的意外伤害都包含明确的预防措施。

## 0-1岁婴儿期

**意外坠落:**婴儿在学步期容易发生意外坠落。预防措施包括安装护栏、使用婴儿床、观察并限制婴儿活动范围。**烫伤、烧伤:**热水、热饮料等对婴儿造成烫伤的风险较高。预防措施包括保持热水温度低、使用安全的炉具,并将其远离婴儿。

## 1-3岁幼儿期

**溺水:**幼儿在游泳池、浴缸等水体中容易发生溺水。预防措施包括持续监督、提供良好的游泳教育和设备,以及禁止幼儿独自接近水域。**跌倒伤害:**幼儿在行走、奔跑时容易跌倒受伤。预防措施包括提供安全的游乐场和玩具,保持室内地面的干净和整洁。

## 4-6岁学龄前期

**交通事故:**学龄前儿童在道路上行走

时容易发生交通事故。预防措施包括教育儿童交通安全知识,提醒他们过马路时要与家长一起。**食物噎塞:**学龄前儿童吃东西时容易噎塞。预防措施包括切小食物、监督儿童进食,教育他们咀嚼食物。

## 7-12岁儿童期

**交通事故:**儿童在道路上行走和骑车时容易发生交通事故。预防措施包括教育儿童交通规则、鼓励使用人行横道和安全骑行、提醒他们时刻保持警觉。**游泳溺水:**儿童在游泳池、河流等水域中容易发生溺水。预防措施包括教育儿童游泳技能、监督他们游泳、提供合适的救生设备。

## 13-18岁青少年期

**运动伤害:**青少年在进行体育活动和运动时容易受伤。预防措施包括合适的体育装备、正确认识自身能力、适度的热身和休息。例子:一个15岁的青少年在篮球比赛中因为没有正确穿戴护具而扭伤脚踝。**意外中毒:**青少年可能不慎接触或误食有毒物质。预防措施包括教育他们有毒物质的危险性、正确储存和使用化学品,并提供急救知识。

## 安全教育

1. 学校应开展安全教育活动,教育孩子如何应对紧急情况,如火灾、地震等。定期检查和维护校园环境的安全性,加强对学生的监督和管理,确保学生在校园内的安全。

2. 社区应开展安全宣传活动,提高家长和孩子的安全意识,如交通安全、防火安全等。提供安全资源,如安全知识手册、急救培训等,帮助家庭和学校提高儿童安全护理的能力。社区通过增强儿童的安全意识,帮助他们识别危险并采取相应的防护措施,从而降低意外伤害的风险。儿童在社区中接触到安全知识和技能,能够为自己的安全提供基本保护,增强自我保护能力。

3. 家长和学校应及时沟通孩子在家庭和学校的的社会情况,分享安全经验和措施。家长和学校可以共同组织安全活动,如安全演习、安全讲座等,提高儿童的安全意识和自我保护能力。

对不同年龄段的儿童,我们可以采取相应的预防措施来减少意外伤害的发生。儿童安全护理对于保障孩子的生命安全和身体健康至关重要。通过家庭环境安全、日常生活安全和户外活动安全等方面

的护理策略和建议,家长可以预防意外伤害,保障孩子的安全。家长应时刻关注孩子的行动和环境,及时排除潜在的安全隐患,并教育孩子正确的安全知识和行为规范。然而,家庭护理并不能完全消除意外伤害的风险。在预防意外伤害的过程中,家长还应与学校和社会共同努力,加强安全宣传和安全教育,提高孩子的安全意识和自我保护能力。在日常生活中,应该始终保持警惕,随时关注孩子的安全情况。家长还可以参与一些相关的安全培训和教育活动,学习急救知识和技能,提高自己的应急处理能力。在孩子的成长过程中,还应定期检查和维护家庭环境的安全性,确保孩子在安全的环境中成长。教导孩子正确使用家电和电器设备,如何安全地玩耍和参与户外活动,如何与陌生人保持距离等。通过对孩子的教育和沟通,可以帮助孩子养成良好的安全意识和行为习惯。社区的安全宣传和资源提供也为家庭和学校的提供了帮助。通过家庭、学校和社区的协作,为儿童提供更安全的成长环境,让他们健康快乐地成长。

(作者单位:广西贵港市人民医院儿童诊疗中心儿二科)

# 肾病综合征的诊断与治疗

□ 吴清丽

## 1. 介绍

肾病综合征是一组症状的总称,主要包括大量蛋白尿、低白蛋白血症、水肿和高脂血症。这组症状是肾小球滤过功能障碍的结果。诊断和治疗肾病综合征十分关键,以防止进一步的肾功能损害。

## 2. 诊断

确诊肾病综合征需要一系列的检查。以下详述各种常用诊断方法:**尿常规检查:**这是初步的筛查方法。医生通常会要求患者进行这种简单的尿液测试,检查蛋白质、红细胞和其他成分的存在。特别是,尿中蛋白质的数量可以为医生提供重要的线索。此外,24小时蛋白尿定量是一个更准确的方法,它测量24小时内排出的尿中的总蛋白量,可以更准确地判断蛋白尿的严重程度。**血常规检查:**血液检查可以帮助评估肾功能是否受损。通过测定血中的白蛋白、肌酐和尿素氮等指标,医生可以了解肾脏滤过和排泄功能的状况。低白蛋白血症通常意味着肾脏正在丧失大量的蛋白质。**肾功能检查:**这是评估肾脏健康状态的关键。高的肌酐和尿素氮水

平可能意味着肾脏的滤过功能受损。根据这些值,医生可以估计肾小球滤过率(eGFR),这是评估肾功能的重要指标。**肾活检:**当初步测试显示可能的肾病综合征时,肾活检可能是必要的。在这个过程中,医生会在局部麻醉下取得一个小的肾脏组织样本,然后在显微镜下检查它。这可以帮助确定肾病综合征的具体类型和原因,从而为治疗提供指导。

## 3. 治疗

针对肾病综合征,我们有多种治疗策略。治疗的选择取决于疾病的原因、严重程度及患者的整体健康状况。以下是详细的治疗方法:

(1)药物治疗:免疫抑制剂:肾病综合征往往与身体的免疫反应有关。因此,泼尼松、环孢素等药物被用来调节免疫系统,从而减少肾小球的炎症。这些药物需在医生指导下使用,因为长期使用可能导致副作用。**ACEI和ARB:**这些药物可以扩张血管、降低血压,并减少蛋白尿。这不仅有助于缓解症状,而且可以延缓疾病的进展。常见的药物包括洛卡特普、

厄贝沙坦等。利尿剂:对于水肿严重的患者,呋塞米或者速尿等利尿剂可以帮助身体排除多余的液体,从而减轻水肿。

(2)生活方式调整:低盐饮食、控制血压、限制蛋白质摄入、治疗并发症,总的来说,治疗肾病综合征需要综合考虑,早期治疗并定期随访是确保疗效的关键。

## 4. 预后

肾病综合征的预后受多种因素影响,包括疾病的原因、治疗的及时性和效果以及患者的整体健康状况。以下是对预后的详细描述:

**疾病类型:**肾病综合征有多种原因,而不同的原因往往伴随不同的预后。例如,最小变性肾病通常对荷尔蒙治疗反应良好,而其他类型可能需要更复杂的治疗。**治疗反应:**对治疗的及时性和反应是预后的关键因素。那些在疾病早期就接受治疗,并对治疗产生良好反应的患者,通常预后较好。反之,延迟治疗或对治疗反应不佳的患者,可能会有更高的风险,如肾功能进一步下降或出现其他并发症。**并发症:**高血压、高脂血症或其

他与肾病综合征相关的并发症可能会影响预后。定期的检查和适当的管理可以减少这些并发症的风险。**生活方式因素:**健康的生活习惯如均衡饮食、适量锻炼、戒烟和限制酒精摄入,对改善预后都有益处。此外,遵循医生的建议,定期随访和药物治疗也至关重要。**心理和社会支持:**肾病综合征可能会对患者的心理健康产生影响。与家人和朋友的交往、加入支持团体或寻求心理咨询,都有助于应对疾病带来的压力。

总之,肾病综合征的预后因个体而异,但与早期诊断、有效治疗以及健康的生活方式都密切相关。患者需要与医生紧密合作,共同管理疾病,以确保最佳的健康结果。

## 5. 总结

肾病综合征是一组复杂的临床症状,其中核心症状为大量蛋白尿。它不仅是一个医学问题,还关乎到患者的生活质量、心理健康以及家庭和社会的支持。随着医学研究的不断进步,对这一疾病的理解 and 治疗方法都在逐步完善,但仍需要患者、医生和社会的共同努力,以确保患者最佳的治疗效果和生活质量。

(作者单位:广西北海市人民医院内科)