

# 腰椎间盘突出症的日常护理

□ 李翠婷

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,主要症状包括腰痛、坐骨神经痛,甚至下肢麻木、活动障碍等。本文将介绍腰椎间盘突出症的日常护理方法,帮助患者更好地管理病情,恢复身体健康。

## 一、了解腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘退行性改变,在外力作用下,纤维环破裂,髓核突出压迫神经根或马尾神经所引起的一种综合征。腰椎间盘突出症好发于20-50岁的成年人,男性多于女性。

## 二、日常护理方法

1. 休息与运动:保持良好的生活

习惯,如睡硬床、避免长时间坐立或站立等。适当进行体育锻炼,如游泳、慢跑等,以增强腰部肌肉的力量,缓解疼痛。但要注意避免剧烈运动,以防加重病情。

2. 饮食调理:饮食应清淡、易消化,多食用富含维生素、钙等营养物质的食物,如豆制品、牛奶等。避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以防症状加重。

3. 保暖与降温:注意腰部保暖,根据气温变化及时增减衣物。避免长时间处于潮湿、寒冷的环境中,以防病情加重。

4. 正确姿势:在日常生活中,要注

意保持良好的姿势,以减轻腰部负担。如站姿、坐姿要挺胸收腹,避免脊柱弯曲过度;睡眠时选择合适的枕头,保持颈椎正常生理弯曲等。

5. 避免过度劳累:腰椎间盘突出症患者应尽量避免过度劳累,如长时间工作、频繁弯腰等。此外,患者应尽量避免搬重物等需要腰部过度用力的动作。

6. 预防便秘:腰椎间盘突出症患者常因疼痛而出现便秘症状。患者应保持饮食规律,多食用富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果等,以预防便秘。

## 三、自我管理技巧

1. 学会放松:患者应学会自我放松,

如深呼吸、瑜伽等,以缓解疼痛和焦虑。

2. 定期复查:患者应定期到医院进行复查,了解病情变化,及时调整治疗方案。

3. 坚持锻炼:患者应坚持进行腰部锻炼,增强腰部肌肉的力量,提高腰椎稳定性。

总之,腰椎间盘突出症的日常护理非常重要。患者应了解疾病知识,保持良好的生活习惯和正确的姿势,加强自我管理和锻炼,以促进病情的好转。同时,患者应积极与医生沟通,配合治疗,以达到最佳治疗效果。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

# 抑郁症的有效治疗方法

□ 葛优

抑郁症是一种常见的精神障碍,表现为持续的情绪低落、兴趣丧失和思维困难等症状。在全球范围内,抑郁症的发病率逐年上升,对患者的日常生活、工作和社会关系产生严重影响。本文将探讨抑郁症的治疗方法,以帮助患者找到安全有效的治疗途径。

## 一、抑郁症的治疗方法

1. 心理治疗 心理治疗是抑郁症的首选治疗方法,包括认知行为疗法(CBT)和心理动力学疗法等。CBT通过帮助患者认识和改变消极的思维模式和行为习惯,以改善情绪状况。心理动力学疗法则着重于解决患者的心理冲突和内在需求,以减轻抑郁症状。

2. 药物治疗 药物治疗也是抑郁

症的重要治疗手段。抗抑郁药物如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)和5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRIs)等,能够提高大脑中神经递质的水平,从而改善抑郁症状。然而,药物治疗需要在专业医生的指导下进行,因为不同的人对药物的反应可能不同。

3. 生活方式调整 生活方式对抑郁症的病情有着重要影响。保持规律的作息时间、良好的饮食习惯和适度的运动,都有助于缓解抑郁症状。此外,参加社交活动、寻求社会支持也是治疗抑郁症的重要手段。

## 二、如何选择安全有效的治疗方法

1. 寻求专业帮助:首先,患者应寻

求专业医生或心理咨询师的诊断和治疗建议。他们能够根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案。

2. 接受全面评估:患者应接受全面的评估,以确定抑郁症状的类型、程度和原因。这有助于医生制定合适的治疗计划。

3. 药物治疗的安全性和有效性:药物治疗需要在专业医生的指导下进行。医生会根据患者的具体情况,选择适合的抗抑郁药物,并密切监测不良反应。如果患者出现任何不适或副作用,应及时告知医生。

4. 心理治疗的疗效:心理治疗如CBT和心理动力学疗法等已被证明对抑郁症具有较好的疗效。然而,患者应在专业医生的指导下选择适合自己的治疗方法。

5. 生活方式调整的重要性:生活方式调整对抑郁症的治疗具有重要意义。患者应保持良好的作息时间、饮食习惯和适度的运动。此外,参加社交活动、寻求社会支持也是治疗抑郁症的重要手段。

6. 定期随访和监测:在治疗过程中,患者应定期随访医生或心理咨询师,以监测病情的变化和治疗的进展。如果需要调整治疗方案,医生会及时告知患者。抑郁症是一种常见的精神障碍,需要综合治疗。安全有效的治疗方法需要在专业医生的指导下进行,同时结合生活方式调整和自我管理。通过合理的治疗和管理,患者可以有效地缓解抑郁症状,恢复健康生活。

(作者单位:河北省唐山市第五医院)

# 女性保健常识,你了解吗

□ 刘庆敏

在当今社会,女性健康越来越受到关注,我们希望这篇文章能帮助你更好地了解女性保健的重要性。以下是一些关于女性保健的常识,希望你对你有所帮助。

## 一、了解月经周期

月经周期是女性身体的一种自然生理过程。了解月经周期中的不同阶段,如月经前期、月经期、卵泡期和黄体期,有助于你更好地管理自己的身体变化。月经周期的变化可能预示着某些健康问题,因此定期观察并记录你的月经周期是至关重要的。

## 二、正确使用卫生用品

选择合适的卫生用品,并正确使用它们,对于保持女性健康至关重要。确保你的卫生用品干燥,避免使用过度刺激的卫生巾。同时,选择透气性良好的棉质内裤,以减少皮肤刺激和不适感。

## 三、重视饮食与健康

饮食对女性健康有着深远的影响。均衡的饮食包括充足的水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪和蛋白质,有助于维持身体所需的营养素。避免过度摄入糖分、加工食品和过度油腻的食物,这些食物可能对女性健康产生负面影响。

## 四、定期进行身体检查

定期进行身体检查是保持健康的关键。与医生保持联系,定期进行全面的身体检查,包括血压、血糖和胆固醇水平等。如果你有任何疑问或症状,及时向医生咨询,以便他们能够提供适当的建议和治疗方案。

## 五、预防性保健措施

预防性保健措施对于维护女性健康至关重要。接种疫苗、定期进行宫颈抹片检查(HPV疫苗)以及遵循正确的避孕方法,都是预防性保健的重要组成部分。这些措施有助于降低某些疾病的发生率,

并保护你和你的伴侣的健康。

## 六、保持活跃的生活方式

适度的运动有助于维持身体健康,增强免疫系统,并有助于减肥。选择你喜欢的运动方式,如步行、瑜伽、游泳或骑自行车,并坚持定期进行。保持活跃的生活方式有助于提高你的整体健康水平。

总之,女性保健是一个重要的议题,需要我们给予足够的关注和理解。通过了解以上这些常识,我们可以更好地保护自己的身体,预防潜在的健康问题,并享受更健康、更快乐的生活。

(作者单位:河北省新乐市第二医院)

# 心理干预在心律失常护理中的应用

□ 李燕

心律失常是一种常见的临床病症,它是指心脏电活动的频率、节律、传导速度等发生异常。这些异常可能会影响心脏的泵血功能,从而对全身血液循环产生影响。在心律失常患者中,一部分人群可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,影响治疗效果。因此,心理干预在心律失常护理中具有重要意义。

## 一、心理干预的应用

1. 心理评估:在心律失常患者入院时,医护人员应进行心理评估,了解患者的情绪状态,以便为后续的心理干预提供依据。

2. 心理疏导:针对焦虑、抑郁等情绪问题,医护人员可以通过沟通、倾听、解释等方式,给予患者心理疏导。同时,可指导患者掌握一些自我调节的方法,如深呼吸、冥想等。

3. 家庭社会支持:家庭和社会应给予患者更多的关爱和支持,帮助患者缓解压力,增强信心。同时,鼓励患者家属参与心理干预过程,共同为患者创造一个良好的康复环境。

4. 健康宣教:医护人员应向患者及家属普及心律失常相关知识,让他们了解疾病的发病原因、治疗过程及注意事项,帮助患者正确认识疾病,缓

解焦虑情绪。

5. 团体治疗:对于有共同心理问题的患者,可以组织团体治疗。通过分享经验、相互支持,患者能够减轻心理负担,增强战胜疾病的信心。

## 二、心理干预的效果

1. 增强治疗效果:通过心理干预,患者的情绪问题得到缓解,有助于提高治疗效果。研究显示,心理干预可以增强药物等治疗手段的效果。

2. 降低复发率:心理干预有助于改善患者的心理健康水平,降低复发率,使患者更长时间内保持健康状态。

3. 提高生活质量:通过心理干预,患

者能够更好地应对心律失常带来的压力,提高生活质量。

心理干预在心律失常护理中具有广泛的应用价值。通过心理评估、心理疏导、家庭社会支持、健康宣教以及团体治疗等多种方式,能够为心律失常患者提供全面的心理支持。这不仅有助于提高治疗效果,降低复发率,还能提高患者的生活质量。在未来的临床实践中,我们应重视心理干预在心律失常护理中的应用,为患者提供更加全面、个性化的护理服务。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)