

# 眩晕该如何护理

□ 杨国文

眩晕是一种常见的症状,它可能由许多不同的原因引起,包括身体疾病、心理压力、环境因素等。虽然眩晕本身可能并不致命,但它可能会对我们的日常生活造成严重影响。在这篇文章中,我们将介绍眩晕的护理方法,包括症状管理、生活习惯调整、睡眠和休息、心理健康、饮食和水分摄入以及定期复查。

## 1. 症状管理

首先,了解眩晕的基本症状和原因非常重要。眩晕通常表现为头晕、眼花、平衡失调等症状。在眩晕发作时,患者应尽量保持安静,避免剧烈运动或过度劳累。如果症状严重,可能需要卧床休息。此外,应避免饮酒和服用可能加重症状的药物。

## 2. 生活习惯调整

良好的生活习惯对于预防和治疗眩晕至关重要。首先,保持充

足的睡眠是关键。睡眠不足可能导致身体疲劳和眩晕。此外,定期进行有氧运动,如散步、慢跑或瑜伽,可以提高心肺功能,增强身体抵抗力,从而减少眩晕的发生。

## 3. 睡眠和休息

睡眠对于眩晕的恢复非常重要。如果眩晕症状严重,应尽量卧床休息,尤其是在晚上。保持安静、舒适的睡眠环境有助于提高睡眠质量。如果失眠严重,可以适当使用安眠药来帮助入睡。但是,使用安眠药需在医生的指导下进行,以免造成依赖。

## 4. 心理健康

眩晕常常与心理压力有关。在这种情况下,患者需要寻求心理咨询或治疗,以减轻心理压力。保持积极乐观的心态,放松心情,有助于缓解眩晕症状。同时,与家人和朋友保持联系,分享自己的感受,也可以减轻心理压力。

## 5. 饮食和水分摄入

饮食和水分摄入对眩晕的恢复也有一定影响。应尽量选择清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣等刺激性食物。同时,保证充足的水分摄入,尤其是在炎热的天气或运动后。喝水可以保持身体的水电解质平衡,有助于减轻眩晕症状。

## 6. 定期复查

眩晕的原因可能多种多样,所以定期复查非常重要。如果出现眩晕症状持续不减或加重的情况,应及时就医并听从医生的建议进行复查。

护理眩晕需要综合考虑多个方面,包括症状管理、生活习惯调整、睡眠和休息、心理健康、饮食和水分摄入,以及定期复查。通过这些方法,我们可以有效缓解眩晕症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 高血压的发病原因和防治大全

□ 杨菲菲

高血压是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。高血压的主要特点是持续升高的血压,长期高血压可能导致心脏病、中风、肾脏病等多种严重并发症。本文将详细介绍高血压的发病原因、防治方法以及日常注意事项,帮助大家更好地了解和应对高血压。

## 一、高血压的发病原因

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压,通常有以下病因:

### 1. 原发性高血压

(1)遗传因素:家族中有高血压病史的人更容易患上高血压。

(2)体重大小:体重大小与血压水平呈正相关,肥胖人群更容易患上高血压。

(3)饮食习惯:高盐、高脂、低纤维的饮食习惯可能导致高血压。

(4)心理因素:长期紧张、焦虑、压力等心理因素可能导致高血压。

### 2. 继发性高血压

继发性高血压通常是由某些疾病或药物引起的,如肾血管狭窄、肾上腺肿瘤、长期使用某些药物等。

## 二、高血压的防治方法

### 1. 定期检查

定期进行血压测量是预防高血压的重要措施。如果发现血压升高,应及时就医,以便早期诊断和治疗。

### 2. 健康饮食

(1)控制盐的摄入量:减少盐的摄入量有助于降低血压。建议每天摄入的盐不超过6克。

(2)增加纤维的摄入量:高纤维饮食有助于降低血压。建议多吃蔬菜、水果、全谷类食物。

(3)减少脂肪的摄入量:减少脂肪摄入有助于降低血脂和血压。建议选择低脂、低胆固醇的食物。

(4)增加钾的摄入量:增加钾的摄入量有助于降低血压。建议多吃香蕉、土豆等富含钾的食物。

### 3. 药物治疗

对于已经确诊为高血压的患者,药物治疗是必要的。医生会根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案。患者应严格按照医生的建议按时服药,并定期进行血压监测。

## 三、日常注意事项

1. 避免过度劳累和精神紧张,保证充足的睡眠时间。

2. 限制饮酒和戒烟,避免对血管造成损害。

3. 注意季节变化对血压的影响,冬季注意保暖,夏季注意降温。

4. 高血压患者应定期进行心脑血管检查,以便及时发现并治疗并发症。

5. 高血压患者可以参加适合自己的运动,如散步、太极拳等,以增强体质和免疫力。但应注意不要进行过于剧烈的运动,以免引起血压波动。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

# 了解妇科腹腔镜手术:优势、适应症与注意事项

□ 闫英

随着医疗科技的进步,腹腔镜手术已经成为了妇科手术中常用的一种。腹腔镜手术是其中一种特殊的手术方式,通过使用小型摄像探头,医生可以在监视器上看到患者的内部情况,进行微创手术。下面,我们将详细介绍妇科腹腔镜手术的优势、适应症以及注意事项。

## 一、优势

1. 微创:腹腔镜手术最大的优势就是创伤小。传统的手术通常需要开腹,对身体的伤害较大。而腹腔镜手术只需在皮肤上打几个毫米的小孔,就可以完成手术,术后恢复快,疤痕小。

2. 恢复快:由于创伤小,患者术后恢

复快,可以更快地恢复正常生活和工作。

3. 诊断准确:除了治疗功能性的疾病,腹腔镜手术还可以用于诊断疾病。通过观察和记录腹腔镜下的病变情况,医生可以更准确地判断病情。

4. 减少并发症:由于手术创伤小,术后并发症的发生率也较低。

## 二、适应症

1. 子宫肌瘤:对于较大的子宫肌瘤,尤其是突向腹腔的肌瘤,腹腔镜手术是一个很好的选择。它可以通过机械剥离肌瘤,同时保留生育能力。

2. 子宫内膜异位症:子宫内膜异位症是妇科常见的一种疾病,它可以通过

腹腔镜手术进行治疗。手术可以减轻疼痛,改善生育能力,甚至治愈疾病。

3. 输卵管堵塞:输卵管是精子和卵子相遇的通道,如果输卵管堵塞,会影响生育能力。腹腔镜手术可以通过疏通输卵管来提高生育率。

4. 卵巢囊肿:对于较小的卵巢囊肿,腹腔镜手术也是一个不错的选择。它可以通过机械剥离囊肿,同时保留卵巢功能。

## 三、注意事项

1. 术前准备:手术前需要进行一系列的检查,如血常规、尿常规、心电图等。同时,需要保持充足的睡眠,避免食用刺

激性食物。

2. 术后恢复:手术后需要注意伤口的护理,保持干燥清洁。一般需要休息一到两周,避免剧烈运动。同时,手术后可能出现轻微的腹痛、阴道出血等情况,这是正常的,但如果出现严重的症状,需要及时就医。

总的来说,妇科腹腔镜手术是一种安全、有效的手术方式,具有微创、恢复快、诊断准确等优点。但是,任何手术都有风险和注意事项,患者应该充分了解并遵医嘱。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 术室中的沟通与心理护理:关注病人的心理需求

□ 杨扬

在手术室中,医生和护士们不仅需要专业的医疗技能,还需要良好的沟通技巧和心理护理知识。本文将探讨术室中的沟通与心理护理的重要性,以及如何关注病人的心理需求。

## 一、术室中的沟通

术室中的沟通是手术过程中至关重要的一环。医生和护士需要与病人进行积极的交流,了解他们的感受,解答他们的疑问,并提供必要的支持和鼓励。良好的沟通能够建立信任,减轻病人的焦虑和恐惧,有助于他们更好地应对手术。

1. 尊重和理解病人:医生与护士应

尊重病人,倾听他们的声音,理解他们的感受和需求。这样,他们能够更好地满足病人的期望,并提供更加个性化的护理。

2. 坦诚沟通:医生和护士应该坦诚地与病人交流,告知他们手术的流程、风险和可能的结果。这样,病人能够了解自己的病情和治疗方案,从而更好地配合医生的治疗。

3. 适时沟通:在手术过程中,医生和护士需要适时与病人沟通,了解他们的感受和需求。如果病人感到不适或焦虑,应及时给予关注和支持,必要时可以采取相应的措施缓解他们的不适。

## 二、心理护理:关注病人的心理需求

手术对病人来说是一种巨大的心理压力,他们可能会感到恐惧、焦虑、紧张和不安。因此,术室中的心理护理尤为重要。

1. 增强信心:医生和护士可以通过积极的态度、鼓励的话语和赞扬的动作来增强病人的信心。他们应该向病人传递手术成功的可能性,以及医护人员对他们的信心和支持。

2. 应对焦虑:焦虑是手术过程中常见的一种情绪反应。医生与护士可以通过与病人交流、提供信息、解释手术过程

等方式来帮助他们应对焦虑情绪。

3. 减轻疼痛:疼痛是手术过程中不可避免的一部分。医生与护士应该采取适当的措施来减轻病人的疼痛,如提供适当的药物、调整手术时间、提供舒适的体位等。

总之,术室中的沟通与心理护理是手术过程中不可或缺的一部分。通过尊重和了解病人,增强信心,应对焦虑、减轻疼痛和给予关爱等措施,医生和护士能够更好地关注病人的心理需求,提供更加优质的护理服务。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

得了龋齿怎么办

□ 于杰

龋齿是一种常见的口腔问题,影响着无数人的生活。本文将向您介绍了龋齿怎么办,帮助您了解如何预防和治理龋齿,提高口腔健康水平。

## 一、了解龋齿

龋齿,俗称“蛀牙”,是由于牙齿硬组织中的细菌繁殖和产酸,长期侵蚀牙齿而引起的慢性进行性破坏性疾病。初期表现为牙齿表面脱矿、软化,形成白垩色斑块,进一步发展可导致牙齿硬组织缺损,形成龋洞。

## 二、得了龋齿怎么办

### 1. 及时就医

一旦发现患有龋齿的症状,如牙齿敏感、疼痛、食物嵌塞等,应及时就医。医生会根据龋齿的严重程度,采取相应的治疗措施,如充填、修复等。

### 2. 自我护理

在就医之前,可以采取一些自我护理的措施来缓解症状,如:a. 刷牙:使用中毛牙刷,采用巴氏刷牙法,定期刷牙,清洁牙齿表面和缝隙。b. 使用牙线:每天使用牙线清洁牙齿邻面,防止食物残渣堆积。c. 漱口:使用漱口水或清水漱口,清除口腔内的细菌和产酸物质。d. 避免甜食和饮料:减少糖分高的食物和饮料的摄入,防止产酸。e. 定期检查:定期到口腔科进行检查,及早发现龋齿。

## 三、预防龋齿的方法

### 1. 健康饮食

少吃含糖量高的食物和饮料,如糖果、蛋糕、饮料等。适当摄入富含钙、蛋白质等营养成分的食物,以增强牙齿硬组织。

### 2. 养成良好的口腔卫生习惯

定期刷牙,使用中毛牙刷,采用巴氏刷牙法。每天使用牙线清洁牙齿邻面。漱口,清除口腔内的细菌和产酸物质。

### 3. 定期检查

每年至少一次到口腔科进行检查,及早发现口腔问题,包括龋齿。

### 4. 适当使用氟化物

氟化物可以增强牙齿的抗酸能力,预防龋齿的发生。可适当使用含氟牙膏、氟化钠泡沫等。

### 5. 避免不良习惯

如过度吮吸手指、咬笔、咬唇等习惯,可以减少对牙齿的损伤。

## 四、总结

得了龋齿并不可怕,只要及时就医并采取相应的自我护理措施,就可以有效缓解症状,防止龋齿进一步发展。预防龋齿的方法包括健康饮食、养成良好的口腔卫生习惯、定期检查、适当使用氟化物以及避免不良习惯等。了解龋齿的相关知识,掌握预防和治理方法,对于维护口腔健康具有重要意义。

总之,提高口腔健康水平需要我们从多方面入手,包括饮食、卫生、习惯等。让我们从现在开始,关注口腔健康,预防龋齿,拥有一个健康的口腔和美好的生活。

(作者单位:河北省承德县中医院)