

青少年抑郁症的心理护理： 如何提供心理支持，帮助患者应对情绪困扰

□张娜

青少年抑郁症，作为一种日益受到关注的心理障碍，不仅给患者本人带来深重的痛苦，也对其家庭、学校和社会造成不容忽视的影响。因此，提供科学有效的心理护理，帮助青少年应对情绪困扰，显得尤为重要。

一、发现与倾听：早期干预的关键

首先，家长、教师和朋友们需要保持高度敏感性，及时发现青少年可能出现的抑郁症状，如情绪低落、兴趣丧失、自我评价过低等。一旦发现，不应忽视或轻视，而应积极倾听他们的心声，提供一个安全、无评判的倾诉环境。通过倾听，让患者感受到被理解和支持，这是心理疏导的第一步。

二、建立信任关系：心理疏导的基础

与青少年建立真诚、尊重和信任的关系

是心理疏导的基础。心理工作者应以友善、耐心和理解的态度对待患者，让他们感受到被接纳和关心。通过倾听患者的内心感受、想法和经历，表达共情，使患者能够敞开心扉，分享自己的痛苦和困扰。这种信任关系的建立，有助于后续心理疏导工作的顺利开展。

三、认知重构：挑战负面思维

抑郁症患者常常存在消极的自我评价和悲观的未来预期。心理工作者需引导患者识别这些负面的思维模式和认知偏差，并通过反思和讨论，帮助他们认识到这些思维的不合理性。通过提供不同的视角和证据，逐步培养患者更积极、理性的思维习惯，增强他们面对困难的勇气和信心。

四、情绪调节与应对技巧

教导患者有效的情绪调节技巧，如深呼吸、放松训练、冥想等，帮助他们学会接纳自己的情绪，而不是试图压抑或逃避。同时，鼓励患者通过健康的方式表达和释放情绪，如写日记、绘画、运动等。此外，家长和教师可以与孩子共同制定应对策略，帮助他们学会在面对挫折和困难时，采取积极有效的行动。

五、家庭与社会的支持

家庭和社会的支持对于青少年抑郁症的康复至关重要。家庭成员应减少冲突，提供安全、稳定和温暖的家庭环境，增强患者的归属感。同时，家长应主动了解抑郁症的相关知识，以便更好地理解和帮助孩子。学校和社会也应积极参与，通过心理健康教育、支持小组等方式，为青少年提供全方位

的支持和帮助。

六、综合治疗：药物治疗与心理干预并重

对于症状较为严重的青少年抑郁症患者，药物治疗与心理干预应并重。在医生的指导下，合理使用抗抑郁药物，控制病情的发展。同时，结合心理治疗，如认知行为疗法、家庭治疗等，帮助患者调整心态，增强自信心，提高应对压力的能力。

青少年抑郁症的心理护理需要家庭、学校、社会和医疗机构的共同努力。通过早期发现、倾听、建立信任关系、认知重构、情绪调节、家庭与社会支持以及综合治疗等措施，我们可以为青少年提供有效的心理支持，帮助他们走出抑郁的阴霾，重新获得健康和快乐的生活。

(作者单位：河北省第三荣军优抚医院)

术后麻醉恢复期的注意事项

□张珏

手术完成后，患者进入了一个至关重要的阶段——术后麻醉恢复期。这一时期，由于麻醉药物尚未完全代谢，加之手术对身体造成的应激反应，患者需要特别注意自身状况，以确保安全、顺利地过渡到正常恢复状态。以下是一些关键的术后麻醉恢复期注意事项，希望能帮助患者及其家属更好地应对这一挑战。

1. 生命体征的密切监测

在麻醉恢复期，患者的心率、血压、呼吸频率和体温等生命体征需要得到密切监测。这些指标能够反映患者的身体状况，及时发现并处理异常情况。医护人员会定时测量并记录这些数据，患者和家属也应注意观察患者的呼吸、面色等体征，如有异常应及时告知

医护人员。

2. 保持呼吸道通畅

术后患者可能会因为麻醉药物的影响或疼痛刺激而出现恶心、呕吐等症状，容易导致呼吸道阻塞。医护人员会协助患者调整体位，及时清除口腔内的分泌物和呕吐物，防止误吸入气管。患者家属也应协助医护人员保持患者的头部偏向一侧，以防呕吐物误吸。

3. 疼痛管理与控制

术后疼痛是常见的反应，不仅影响患者的舒适度，还可能影响康复进程。医护人员会根据患者的疼痛程度和手术类型，采用多模式镇痛方法，包括局部注射镇痛药物、口服或静脉给药以及使用镇痛泵等。患者和家属应关注患者的疼痛情况，

如有需要可及时告知医护人员，以便调整镇痛方案。

4. 饮食与营养

术后饮食对患者的恢复至关重要。医护人员会根据患者的手术部位、消化功能等因素制定合理的饮食计划。通常，患者在恢复排气后可以从流食开始，逐渐过渡到正常饮食。饮食应以易消化、营养丰富的食物为主，避免辛辣、油腻等刺激性食物。家属应协助患者合理安排饮食，确保营养需求得到满足。

5. 体位与活动

术后体位和活动安排对患者的康复也有重要影响。一般来说，术后患者会采取去枕平卧6到12小时的措施，以保证循环和呼吸稳定。随着病情的好转，患者可以逐渐进行床上

活动，如翻身、坐起等。在医护人员指导下，患者还可以适当进行下床活动，以促进血液循环，预防血栓形成和肌肉萎缩。

6. 心理支持与调适

手术和麻醉对患者来说是一种应激源，可能导致患者出现焦虑、恐惧等情绪。医护人员和家属应给予患者足够的关心和支持，帮助患者缓解不良情绪，树立战胜疾病的信心。同时，医护人员还可以向患者和家属普及麻醉后恢复期的相关知识，提高他们的自我护理能力。总之，术后麻醉恢复期是患者康复过程中的重要阶段。通过以上措施，可以确保患者安全、顺利地度过这一阶段，帮助患者更快、更好地恢复健康。

(作者单位：河北省保定市妇幼保健院)

糖尿病患者的内分泌护理指南 从饮食到胰岛素管理的每一步

□赵娜

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，主要表现为血糖水平升高。内分泌科护理在糖尿病患者的治疗与预后中扮演着至关重要的角色。本文将从饮食、运动、血糖监测、胰岛素管理等方面，为糖尿病患者提供一份全面的内分泌护理指南。

一、饮食管理

饮食控制是糖尿病治疗的基础。糖尿病患者需要合理控制总热量的摄入，根据自己的身高、体重、活动强度等因素，计算每日所需热量，并合理分配至三餐中。一般来说，碳水化合物应占总热量的50%-60%，蛋白质占15%-20%，脂肪占20%-30%。建议选择富含膳食纤维的食物，如粗粮、蔬菜、水果等，这些食物可以延缓碳水化合物的吸收，降低血糖升高的速度。同时，应减少高糖、高脂

肪、高盐食物的摄入，如糖果、油炸食品、腌制食品等。合理安排进餐时间，定时定量，避免暴饮暴食。

二、运动指导

适当的运动对于糖尿病患者非常重要。运动可以增强体质，提高胰岛素敏感性，降低血糖、血脂和血压。糖尿病患者应选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。运动强度应适中，以微微出汗、不感到疲劳为宜。运动时间一般安排在饭后1-2小时进行，每次持续30-60分钟，每周至少运动3-5次。在运动过程中，要注意安全，避免受伤。若出现低血糖症状，如头晕、心慌、出汗等，应立即停止运动，并及时补充含糖食物。

三、血糖监测

血糖监测是糖尿病管理的重要环节。患者应定期测量血糖，了解自己的血糖变化情况，以便及时调整治疗方案。一般来说，空腹血糖应控制在4.4-7.0mmol/L，餐后2小时血糖应控制在10.0mmol/L以下。对于使用胰岛素或血糖波动较大的患者，还应增加监测次数，如餐前、睡前、夜间等。可以使用血糖仪进行自我监测，操作简单方便，同时记录好血糖值，供医生参考。

四、胰岛素管理

对于需要使用胰岛素的糖尿病患者，正确的胰岛素管理至关重要。首先，患者应掌握正确的注射方法和剂量，注意胰岛素的保存。其次，在注射胰岛素前，要确保皮肤清洁，选择正确的注射部位，如腹部、大腿外侧、上臂外侧等。注射后，要密切观察身体反应，如有

无低血糖症状等。

五、心理支持与健康教育

糖尿病是一种慢性疾病，患者往往需要承受较大的心理压力。因此，心理支持和健康教育同样重要。患者应保持乐观的心态，积极面对疾病。可以参加糖尿病患者的交流活动，分享经验，互相鼓励和支持。

结语

糖尿病患者的内分泌护理需要从多个方面入手，包括饮食管理、运动指导、血糖监测、胰岛素管理以及心理支持与健康教育等。只有全面管理，才能有效控制病情，提高生活质量。希望每一位糖尿病患者都能重视日常护理，积极配合医生治疗，与糖尿病长期和平共处。

(作者单位：河北省保定市第二中心医院)

颈椎康复的秘密武器：日常生活中的自我护理与康复

□赵亚楠

颈椎病，这一现代社会的常见病，不仅影响人们的日常生活质量，还可能引发一系列健康问题。然而，通过日常生活中的自我护理与康复措施，我们可以有效缓解颈椎病的症状，预防病情进一步恶化。本文将为您揭秘颈椎康复的几大秘密武器。

1. 定期活动颈椎

长时间保持同一姿势，尤其是低头看手机或电脑，是导致颈椎病的主要原因之一。因此，定期活动颈椎至关重要。

2. 颈椎保健操

颈椎保健操是预防和治疗颈椎病的有效手段。例如，每天早晚坚持做“米字操”，即用头部在空中书写“米”字，每个方向停留片刻，

有助于锻炼颈部肌肉，增强颈椎的稳定性。

3. 热敷与冷敷

热敷和冷敷都是缓解颈椎疼痛的有效方法。热敷可以通过增加局部血液循环，缓解肌肉痉挛和僵硬；而冷敷则适用于急性疼痛期，能够减轻炎症和肿胀。根据个人情况选择合适的热敷或冷敷方式，每次持续15-20分钟即可。

4. 正确使用枕头与睡姿

合适的枕头和正确的睡姿对颈椎健康至关重要。建议选择高度适中、软硬适中的枕头，以支撑颈椎的自然曲度。同时，避免高枕或不用枕头，以减少颈椎的压力。在睡眠时，尽量保持仰卧或侧卧的姿势，避免俯卧，以减

少对颈椎的压迫。

5. 心理调适：缓解压力，促进恢复

心理压力也是影响颈椎健康的一个因素。长期处于紧张、焦虑状态，容易导致颈部肌肉紧张，加重颈椎负担。因此，学会有效管理情绪，如通过冥想、深呼吸、散步等方式放松身心，对于颈椎的康复同样具有重要意义。

6. 避免不良习惯

长期的不良习惯，如长时间低头看手机、坐姿不正等，都会加重颈椎的负担。因此，我们应尽量避免这些不良习惯，保持正确的坐姿和站姿，减少颈椎的压力。同时，在使用电子产品时，应尽量保持屏幕与眼睛平视，避免

长时间低头。

7. 定期就医检查

虽然日常生活中的自我护理与康复措施能够有效缓解颈椎病的症状，但并不能完全替代医疗治疗。因此，我们应定期就医检查，了解自己的颈椎健康状况，并根据医生的建议进行针对性的治疗。

综上所述，颈椎康复的秘密武器在于日常生活中的自我护理与康复措施。通过定期活动颈椎、做颈椎保健操、热敷与冷敷、正确使用枕头与睡姿、心理调适、避免不良习惯以及定期就医检查等方法，我们可以有效预防和缓解颈椎病的症状，保护自己的颈椎健康。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)