

# 糖尿病患者的心理调适 护理不只是身体,还有心灵

□王丛香

随着生活水平的提高,糖尿病的发病率也在逐年上升。对于糖尿病患者来说,除了需要关注身体健康,心理调适同样重要。护理不只是身体,还有心灵。本文将从心理调适的角度,为糖尿病患者提供一些实用的建议。

## 一、了解糖尿病对心理的影响

糖尿病是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理。患者在面对疾病的过程中,可能会产生一系列的心理问题,如焦虑、抑郁、自卑等。这些心理问题会对患者的心理健康和生活质量产生负面影响。因此,了解糖尿病对心理的影响,有助于更好地进行心理调适。

## 二、积极面对疾病,建立正确的疾病认知

面对糖尿病,患者应该积极面对,建立正确的疾病认知。首先,要认识到糖尿病是一种可控的疾病,通过合理的饮食、运动和药物治疗,可以有效地控制病情。其次,要学会调整心态,保持乐观、积极的态度,相信自己能够战胜疾病。此外,患者还可以通过与病友交流、参加糖尿病俱乐部等方式,了解更多关于糖尿病的信息,增强对疾病的认知和理解。

三、寻求社会支持,建立良好的人际关系。良好的人际关系是心理调适的重要因素之一。糖尿病患者应该主动寻求社会支持,与家人、朋友保持良好的关系。在与他人交流的过程中,患者可以得到情感上的支持和安慰,

减轻心理压力。此外,良好的人际关系还有助于患者获得更多的医疗资源和建议,有助于更好地管理病情。

## 四、掌握心理调适技巧,应对负面情绪

面对糖尿病带来的负面情绪,患者应该掌握一些心理调适技巧,如深呼吸、放松训练、积极思考等。这些技巧可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪,增强自信心。此外,患者还可以通过阅读、听音乐、参加兴趣小组等方式,丰富自己的生活,转移注意力,减轻负面情绪的影响。

## 五、寻求专业心理辅导或治疗

对于一些严重的心理问题,如抑郁症等,

患者应该寻求专业心理辅导或治疗。专业的心理医生或心理咨询师可以帮助患者了解自己的情绪问题,提供针对性的心理辅导和治疗方案。通过专业的心理辅导或治疗,患者可以更好地应对负面情绪,提高心理健康水平。

总之,护理不仅是身体上的照顾,还包括心理上的关怀。糖尿病患者应该了解糖尿病对心理的影响,积极面对疾病,建立正确的疾病认知;寻求社会支持,建立良好的人际关系;掌握心理调适技巧,应对负面情绪;最后,如果需要的话,寻求专业心理辅导或治疗。只有这样,糖尿病患者才能更好地管理病情,提高生活质量。(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

# 卵巢早衰的原因与调理建议

□王利芳

卵巢早衰是指女性在40岁之前即出现卵巢功能衰竭,导致闭经并伴有一系列低雌激素症状的现象。这一现象不仅影响女性的生殖健康,还可能引发一系列身体和心理问题。

本文将从卵巢早衰的原因及调理建议两方面进行医学科普。

## 一、卵巢早衰的原因

1. 遗传因素:X染色体异常是导致卵巢早衰的重要原因之一。遗传性POF的发病率在不同人群中可达4%~31%,尤其是X染色体缺失或变异,可能导致卵泡逐渐退化,影响卵巢功能。

2. 医源性因素:卵巢手术、放射治疗、化疗等医疗手段可能损伤卵巢组织,导致卵巢功能衰退。特别是40岁以前切除双侧

或一侧卵巢,会直接影响卵巢功能。

3. 免疫因素:免疫性疾病如甲状腺炎、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等,可能使免疫系统错误地攻击卵巢组织,导致卵巢早衰。这些疾病患者中,12%~33%能检测出甲状腺疾病。

4. 感染因素:幼年时期患病毒性腮腺炎可能并发卵巢炎,破坏卵巢功能,使其对垂体促性腺激素的反应能力下降。严重感染如双侧输卵管炎或卵巢脓肿也可能导致卵巢早衰。

5. 其他因素:精神压力过大、不良的生活习惯、过度使用促排卵药物等,都可能对卵巢功能产生负面影响。

## 二、卵巢早衰的调理建议

1. 饮食调理:多摄入富含维生素E和B

族维生素的食物,如绿叶蔬菜、坚果等,同时保证蛋白质摄入充足。均衡的饮食有助于改善体内激素环境,促进卵巢功能恢复。

2. 锻炼身体:适当的运动如散步、瑜伽等,可以调节内分泌系统,促进血液循环,增强体质。但应避免剧烈运动和过度疲劳,以免适得其反。

3. 心理调适:保持心情愉快,减轻压力,有助于缓解卵巢早衰的症状。通过冥想、阅读、听音乐等方式放松心情,有助于调节内分泌,促进卵巢功能恢复。

4. 药物治疗:在医生指导下,可使用激素替代疗法或促性腺激素释放激素激动剂等药物进行治疗。

但需注意,任何药物使用前都应咨询医生意见,并按医嘱用药。

5. 定期检查:定期到医院进行相关检查,了解自己的身体状况,及时调整治疗方案。这有助于及时发现并处理可能导致卵巢早衰的因素。

6. 保护子宫内膜:对于有生育需求的女性,要特别注意保护子宫内膜的功能,以提高怀孕几率。

7. 避免不良习惯:戒烟、戒酒,避免过度频繁的性生活,减少对卵巢的不良刺激。

卵巢早衰虽然是一个复杂的问题,但通过积极治疗和调整生活方式,大多数女性可以恢复或改善卵巢功能。

如果你或你的朋友遇到类似情况,请及时寻求专业医生的帮助,制定个性化的治疗计划。

(作者单位:河南省原阳县中心医院)

# 内镜下的异物取出术:安全高效解难题

□王璐

在医学领域,内镜技术作为一种微创、直观的诊疗手段,已经广泛应用于各种疾病的诊断和治疗中。其中,内镜下的异物取出术更是以其安全、高效的特点,成为解决消化道内异物滞留问题的首选方法。

本文将详细介绍这一技术的原理、优势及其在实际应用中的具体操作和注意事项。

## 一、技术原理

内镜下的异物取出术,顾名思义,是利用内镜(如胃镜、肠镜等)直接观察消化道内的异物,并通过相应的器械将异物取出的治疗方法。这一技术能够清晰地显示异物的位置、大小、形状及与周围组织的关系,从而确保医生能够准确判断并制定出最佳的取出方案。

## 二、技术优势

1. 微创性:相比传统的开腹手术,内镜

下的异物取出术创伤小、恢复快,大大减轻了患者的痛苦和负担。

2. 直观性:内镜的直视作用使医生能够直接观察到异物及其周围的情况,提高了手术的准确性和安全性。

3. 高效性:手术过程迅速,能够迅速缓解患者的症状,提高治疗效果。

4. 并发症低:由于手术创伤小、操作精细,因此术后并发症的发生率相对较低。

## 三、操作过程

在进行内镜下的异物取出术前,医生首先会通过常规的内镜检查,观察消化道是否存在损伤,并确定异物的位置、性质等。随后,根据异物的具体情况选择合适的取出器械,如异物钳、网篮、圈套器等。在操作过程中,医生需小心谨慎,避免损伤消化道黏膜。对于

较大或较锋利的异物,可能需要先利用球囊扩张器等工具将其推至较宽的部位,再进行夹取。一旦异物被牢固夹取,医生会缓慢退镜将其取出。

## 四、注意事项

1. 严格掌握适应症:并非所有消化道异物都适合采用内镜取出术,医生需根据患者的具体情况和病情严重程度来判断是否适合采用此方法。

2. 熟练操作技术:内镜下的异物取出术需要医生具备丰富的操作经验和熟练的技术水平,以减少并发症的发生。

3. 术后护理:取异物后,医生需对患者进行适当的术后护理,包括观察患者的情况是否稳定、是否出现不良反应等,必要时还需给予相应的药物治疗或建议。

## 五、临床案例

近年来,内镜下的异物取出术在多个医疗机构中得到了广泛应用,并取得了显著成效。例如,某医院消化内科成功为一位高龄危重患者取出了嵌顿在食管内的鱼刺,避免了可能出现的血管破裂等严重并发症。

这一成功案例不仅展示了内镜技术的强大实力,也进一步证明了其在解决消化道异物问题中的重要作用。

## 结语

内镜下的异物取出术以其安全、高效、微创的优势,为消化道内异物滞留患者提供了有效的治疗手段。随着医学技术的不断进步和完善,相信这一技术将在未来发挥更加重要的作用,为患者带来更多福祉。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 产后妇女的护理重点是什么

□王萌

产后妇女的护理是一个重要的阶段,对于新妈妈们的身体恢复和心理健康都至关重要。以下是一些重点的护理要点:

## 一、身体恢复

1. 休息和睡眠:保证足够的休息和睡眠,有助于身体恢复。产后的一段时间内,应尽量保持作息规律,但随着身体的恢复,可以适当调整。

2. 饮食调整:产后妇女的饮食应以高蛋白、高维生素、低盐、易消化的食物为主,适当补充足够的水分。同时,要避免过度进补,以免引起乳汁过多或体重增加。

3. 卫生清洁:产后妇女的会阴部和乳房是重点清洁部位。每天要保持会阴部的清洁干燥,避免感染。对于母乳喂养的女性,保持

乳房的清洁也是非常重要的,以避免乳腺炎的发生。

4. 产后检查:产后42天左右,新妈妈应进行一次全面的身体检查,包括子宫的恢复情况、乳腺健康、宝宝的喂养等。

## 二、心理健康

1. 情绪管理:产后妇女常常因为角色的转变、生活方式的改变、身体的变化等而感到焦虑和压力。新妈妈们需要学会有效的情绪管理技巧,如深呼吸、瑜伽、冥想等。

2. 自我关爱:新妈妈们应该给自己一些时间和空间,关注自己的身心健康,不要把全部精力放在宝宝身上。适当的运动、良好的睡眠、均衡的饮食、适当的休息都是自我关爱的表现。

3. 家庭支持:家庭成员的支持和理解对新妈妈来说非常重要。家庭成员应该给予新妈妈足够的关心和支持,帮助她度过这个特殊的时期。

4. 产后抑郁的预防:产后抑郁是一种常见的心理问题,如果新妈妈感到情绪低落、失去兴趣、失眠等,应及时寻求专业医生的帮助。

## 三、产后恢复运动

1. 逐渐恢复运动:产后恢复运动应该根据个人情况和医生的建议进行。一开始,可以进行一些轻度的运动,如瑜伽或散步,然后逐渐增加强度。

2. 避免剧烈运动:产后一段时间内,应避免剧烈运动和过度劳累,以免影响身体的

恢复。

## 四、育儿知识和技能

1. 学习育儿知识:新妈妈们需要学习和掌握育儿知识,以便更好地照顾宝宝。可以从书籍、网络、社区活动等渠道获取信息。

2. 实践与反思:理论知识是非常重要的,但实践和反思更为关键。通过实际照顾宝宝的过程,不断调整和改进自己的育儿方法。

总之,产后妇女的护理是一个综合性的过程,包括身体恢复、心理健康、育儿知识和技能等多方面的内容。家庭成员的支持和理解非常重要,新妈妈们应该给自己一些时间和空间,关注自己的身心健康,同时也要注意宝宝的喂养和健康。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)