

眼科患者的心理健康与情绪管理

□ 郭卫娜

眼科疾病不仅影响患者的视力,还可能对其心理健康产生深远影响。了解并管理眼科患者的心理健康与情绪,对于促进疾病康复、提高生活质量至关重要。以下从几个方面探讨眼科患者的心理健康与情绪管理。

一、眼科疾病对心理健康的影响

眼科疾病,如青光眼、白内障、眼底出血等,不仅导致视力下降、视物模糊,还可能引发一系列心理问题。视力障碍可能使患者感到挫败、无助和焦虑,担心影响日常生活和工作能力。长期的治疗过程也可能让患者产生恐惧、抑郁等情绪。此外,视力下降还可能影响患者的社交能力,增加孤独感和社交障碍。

二、情绪管理的重要性

良好的情绪管理对于眼科患者至关重要。

情绪稳定有助于减轻患者的心理压力,提高治疗依从性,从而促进疾病的康复。具体来说,情绪管理可以帮助患者:

- 缓解焦虑和恐惧:**通过心理支持和情绪疏导,帮助患者减轻因疾病和治疗带来的焦虑和恐惧情绪。
- 增强信心:**给予患者积极的心理暗示和鼓励,增强其战胜疾病的信心。
- 提高舒适度:**关注患者的情绪变化,及时采取措施缓解其不适和疼痛,提高生活质量。

三、情绪管理的方法

- 认知重构:**帮助患者正确认识和看待疾病,理解疾病的本质和治疗过程,减少不必要的担忧和恐惧。
- 放松训练:**指导患者进行深呼吸、渐进

性肌肉松弛等放松训练,以缓解紧张和焦虑情绪。

3. **积极沟通:**鼓励患者与医护人员、家人和朋友积极沟通,分享自己的感受和需求,获得情感支持。

4. **心理支持:**提供心理咨询和心理疏导服务,帮助患者解决心理问题,增强心理韧性。

四、医护人员的角色

医护人员在眼科患者的心理健康和情绪管理中扮演着重要角色。他们应:

- 关注患者情绪变化:**密切观察患者的情绪状态,及时发现并干预负面情绪。
- 提供个性化支持:**根据患者的具体情况和需求,制定个性化的心理支持方案。
- 加强沟通:**与患者建立良好的沟通关

系,耐心倾听患者的诉求和担忧,给予积极的回应和支持。

4. **心理教育:**向患者提供有关眼病的知识和心理健康教育,提高患者的自我管理 and 应对能力。

五、结语

眼科患者的心理健康和情绪管理是其康复过程中不可忽视的重要环节。通过认知重构、放松训练、积极沟通和心理支持等方法,可以有效缓解患者的负面情绪,提高其生活质量和治疗依从性。医护人员应关注患者的心理需求,提供个性化的心理支持服务,共同促进患者的全面康复。

(作者单位:河北省联勤保障部队第980医院)

浅谈医学影像技术的“进化史”

□ 胡青松

医学影像技术,作为现代医学的重要支柱,经历了从黑白到彩色、从模糊到清晰的漫长而辉煌的进化历程。

这一技术的不断革新,不仅极大地提升了医疗诊断的准确性和效率,也为患者带来了更好的治疗体验和健康福祉。

一、黑白影像的启蒙时代

医学影像技术的起点可以追溯到1895年,德国物理学家伦琴发现了X射线。这一发现开启了医学影像的新纪元。伦琴通过X射线拍摄了人类第一张X线照片——他夫人的手,清晰地显示了骨骼结构,使人类首次在活体上透过皮肤观察到人体内部结构。

这一突破性的发现迅速被应用于医学领域,成为诊断骨骼和胸部疾病的重要手段。

二、CT技术的三维革命

20世纪70年代初,CT技术的诞生,标志着医学影像技术进入了三维时代。CT通过X射线从多个角度扫描人体,再由计算机处理生成三维图像,极大地提高了诊断的精确度和细节展示能力。

最初的CT图像虽然仍是黑白,但已经能够清晰显示人体内部的复杂结构,如脑组织结构等,被誉为医学影像学发展的里程碑。随着技术的不断进步,CT图像的质量不断提升,从最初的黑白模糊逐渐变得清晰细腻。

三、彩色影像的兴起

进入21世纪,医学影像技术迎来了彩色时代。彩色多普勒超声技术的出现,使得医生

能够实时观察人体内部的血流情况,为心血管疾病、肝脏疾病等的诊断提供了重要依据。彩色影像的引入,不仅提高了诊断的直观性和准确性,也极大地丰富了医生的诊断手段。

四、从模糊到清晰的跨越

医学影像技术的另一个重要进化方向是从模糊到清晰。随着探测器技术、计算机处理技术和图像处理算法的不断发展,医学影像的分辨率和清晰度不断提高。

现代CT和MRI设备已经能够生成高分辨率的三维图像,甚至能够显示微小的血管和神经结构。这些技术的突破,使得医生能够更准确地判断病情,制定更合理的治疗方案。

五、未来展望

随着科技的不断发展,医学影像技术将继续向更高水平迈进。多模态成像、人工智能与机器学习、分子成像和量子成像等新技术将不断涌现,为医学影像技术带来更加广阔的发展前景。这些新技术将进一步提升医学影像的准确性和效率,为患者带来更好的健康福祉。

同时,随着远程医疗和PACS系统的普及,医学影像技术也将实现更加便捷和高效的医疗服务模式。

总之,医学影像技术的进化史是一部从黑白到彩色、从模糊到清晰的壮丽史诗。这一技术的不断革新和发展,不仅推动了医学诊断技术的进步,也为人类健康事业做出了巨大贡献。

(作者单位:河南省光山县人民医院)

采血后的护理方法

□ 李敬

采血室作为医院的重要服务窗口,承载着大量患者的采血需求。采血后的护理工作直接关系到患者的恢复和满意度,因此,掌握科学的采血后护理方法显得尤为重要。本文将详细介绍采血后的护理方法,旨在提高护理服务质量,保障患者安全。

一、按压止血与局部保护

采血完毕后,首要任务是确保穿刺点有效止血。护士应指导患者松开拳头,迅速拔出针头,并用无菌采血贴覆盖穿刺点。随后,嘱患者用棉签或纱布沿血管方向按压穿刺点5分钟左右,切勿按揉,以免造成皮下淤血。对于凝血功能较差的患者,按压时间应延长至10分钟,以避免针眼再次出血,引发

皮肤瘀青和疼痛。

二、保持局部清洁

采血后的1-2天内,患者应注意保持穿刺部位的清洁。可以使用干净的毛巾轻轻擦拭周围皮肤,保持干燥。同时,可以使用碘伏等消毒液对局部进行消毒,以减少感染的风险。护士应提醒患者避免使用刺激性强的清洁用品,以免加重局部不适。

三、适当休息与饮食调整

对于基础疾病患者或献血者来说,采血后应适当休息,避免进行重体力劳动和剧烈运动,以防止因血液流失过多而引发头晕、乏力等不适症状。在饮食上,应尽量选择清淡、易消化的食物,如新鲜蔬菜水果和富含

蛋白质的肉类,以补充维生素C和蛋白质,促进身体恢复。同时,应避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,减少对局部的刺激。

四、心理护理与健康教育

采血过程中,患者可能会因疼痛、紧张等因素产生不良情绪。护士应耐心倾听患者的感受,给予适当的心理安慰和支持,让患者认识到轻微的疼痛属正常现象。对于疼痛难忍的患者,护士应仔细查找原因,采取相应措施减轻疼痛。此外,护士还应在采血前后对患者进行健康教育,详细告知采血的目的、过程、注意事项及取报告的时间和地点等信息,提高患者的知晓率和满意度。

五、防止交叉感染

采血过程中,医护人员应严格执行无菌操作原则,做到一人一针一垫一带一洗手。在采血后,应及时进行手消毒和医疗垃圾的妥善处理,防止交叉感染的发生。同时,医护人员还应注意自我防护,佩戴口罩、帽子、手套等防护用品,减少皮肤与血液的接触。

总之,采血后的护理工作是一项细致而重要的任务。通过科学的按压止血、保持局部清洁、适当休息与饮食调整、心理护理与健康教育以及防止交叉感染等措施的实施,可以有效促进患者的恢复和满意度提高。同时,医护人员还应不断学习和总结经验,提高自身的专业技能和服务水平,为患者提供更加优质的护理服务。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

多囊卵巢综合症揭秘

□ 李秋月

卵巢,这个女性体内如拇指般大小的器官,是孕育生命的神秘花园。它藏着无数卵子的种子,随着女性的生长发育,这些种子逐渐成熟并等待与精子的相遇。然而,当这片花园遭遇多囊卵巢综合症(PCOS)的侵袭时,女性的生育能力和身体健康都会受到严重影响。多囊卵巢综合症(PCOS)是一种发病多因性、临床表现多态性的内分泌综合征。它以月经紊乱、不孕、多毛、肥胖、双侧卵巢体积增大以及雄激素过多、稀发排卵或持续无排卵为临床特征。PCOS的内分泌特征主要是高雄激素血症、高胰岛素血症以及代谢综合征等。这是一种在育龄期妇女中相对常见的疾病,可以持续到绝经前。

PCOS的临床表现多种多样,但最常见的

症状包括月经不规则、月经稀发或月经量少,甚至闭经。由于卵巢无法正常排卵,患者常常面临不孕的困扰。此外,高雄激素血症还会导致多毛、痤疮等男性化症状的出现。50%以上的患者还伴有肥胖,且肥胖多集中于上身,体重不易控制。在B超检查中,医生会发现患者的卵巢呈现多囊样改变,即卵巢内有多个发育未成熟的小卵泡。

PCOS的发病机制迄今尚未完全明确,可能与遗传因素和后天环境共同作用有关。由于病因复杂,目前尚无根治的方法。然而,通过综合治疗,患者可以有效控制症状,提高生活质量。

治疗PCOS的方法通常包括一般治疗、药物治疗、手术治疗以及辅助生殖技术等。一

般治疗主要是调整生活方式,包括坚持低热量饮食、选用低糖高纤维饮食、适量规律的耗能体格锻炼以及改变不良饮食习惯等。药物治疗则根据患者的具体情况,采用孕激素、短效复方口服避孕药、雌孕激素周期序贯治疗以及高雄激素的治疗等。手术治疗如腹腔镜卵巢打孔术,主要适用于药物治疗无效的患者,但此手术并不常规推荐,且存在风险。辅助生殖技术如体外受精-胚胎移植,是多囊卵巢综合症不孕患者的三线治疗方案。

除了身体上的不适,PCOS患者还可能面临心理上的压力。因此,在治疗过程中,医生还会关注患者的心理健康,必要时进行心理治疗。

值得注意的是,PCOS不仅影响患者的生

育能力,还可能引发一系列代谢异常。如胰岛素抵抗、糖耐量受损以及血脂异常等。这些代谢异常会增加患者患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。因此,在治疗PCOS的同时,患者还需要关注自己的代谢健康,积极预防相关疾病的发生。

卵巢的秘密花园需要我们的精心呵护。面对多囊卵巢综合症这一挑战,我们需要保持积极的心态,配合医生的治疗建议,调整生活方式,以获得最佳的治疗效果。同时,我们也应该加强对这一疾病的认知和理解,提高自我保健意识,让卵巢的秘密花园绽放出更加绚烂的生命之花。

(作者单位:河北省雄安新区容城县中医院)