

浅谈糖尿病共病抑郁

□ 袁雁

者着于承认自己得了抑郁症而不及及时治疗,那就会使病情雪上加霜,导致生活质量进一步下降。因此,我们应提高对糖尿病并发抑郁症的认识,关爱患者,给予他们更多的理解和支持。同时,鼓励患者积极面对疾病,寻求专业医生的帮助,共同战胜糖尿病和心理困境,重拾生活的快乐与希望。

两病共存的危害远远大于这两种疾病单独存在。糖尿病患者合并抑郁可使生活质量降低,医疗保健支出显著增加,自我护理能力降低,血糖水平控制不佳,大血管及微血管并发症增加,甚至使患者死亡率增加3倍。抑郁导致患者不愿意积极治疗和管理疾病,不愿意控制饮食、监测血糖和使用药物治疗等,导致血糖控制恶化,增加并发症的风险。抑郁症状也可能导致患者忽视自己的健康问题,不愿意寻求医疗帮助或寻求心理咨询等。

抑郁症的治疗包括药物治疗、心理治疗、物理治疗及生活方式的调整,如增加适量的体育活动和建立健康的饮食习惯。此外,还应加强对患者的心理辅导,帮助他们建立积极的人生观和应对压力的能力。通过全方位的治疗和关爱,可以有效地缓解糖尿病患者的抑郁症状,提高他们的生活质量,让他们在抗击疾病的同时,也能享受到生活的美好。同

时,社会各界也应加大对糖尿病及心理健康知识的普及力度,减少对患者的误解和歧视,共同营造一个和谐、包容的社会环境。

当医生面对血糖控制不佳、治疗依从性差、常有疼痛和其他躯体不适主诉及医患关系不佳的糖尿病患者时,更应高度怀疑抑郁症的可能。要注意区别糖尿病并发抑郁症与糖尿病心理痛苦。糖尿病患者中抑郁症的诊断率仍然偏低,相当多的抑郁症仍未得到诊治。抑郁症患者需要被理解、被支持,他们的情绪变化和心理需求应得到家人和医生的重视。

心理健康是糖尿病管理中的一部分,医生、患者、家属都要有这样的认知,尽早发现和缓解糖尿病患者的抑郁焦虑情绪,帮助患者及早摆脱不良心理,恢复自信,不但有助于提高患者的生活质量,也有助于糖尿病的控制,降低糖尿病并发症的风险。抑郁症的判断需要临床医生从临床特征、既往病史、生活环境、量表或问卷、实验室指标等多个维度对患者的危险因素、并发症、相关病因、抑郁症状严重程度、自残风险和功能障碍程度等进行全面评估。患者及家属需要配合,而且要认识评估是一个连续的过程,需要根据治疗的需要分阶段对患者定期评估。

(作者单位:广西国际壮医医院内分泌代谢病科)

了解高血压,科学护理心血管健康

□ 胡小芳

血压。高血压可分为原发性高血压(占90%以上,原因不明)和继发性高血压(由其他疾病引起)。

二、高血压的危害

高血压被称为“无声的杀手”,因为它在早期往往没有明显症状,但长期存在会悄无声息地损害心、脑、肾等重要器官。它不仅增加心脑血管疾病的风险,还可能引发视网膜病变、认知功能下降等问题,严重影响患者的生活质量。

三、科学护理心血管健康

1. 定期监测血压:无论是高血压患者还是健康人群,都应定期测量血压,了解自己的血压状况,及时发现并控制血压升高。

2. 健康饮食:减少盐的摄入,每日不超过5克;多吃富含钾、钙、镁的食物,如新鲜蔬果、全谷物;适量摄入优质蛋白质,如鱼、禽、豆制品;减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,控制总热量,避免肥胖。

3. 规律运动:每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,有助于降低血压,增强心肺功能。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素,应尽早戒烟,限制酒精摄入,男性每日不超过25克,女性不超过15克。

5. 心理调适:长期的精神紧张、焦虑也会影响血压水平。学会放松自己,保持积极乐

观的心态,必要时可寻求心理咨询帮助。

6. 遵医嘱治疗:一旦被确诊为高血压,应严格遵循医嘱,按时服药,定期复查,不可随意停药或更改治疗方案。

四、结语

高血压的管理是一个长期且需要综合干预的过程。

通过了解高血压的基本知识,采取科学的生活方式干预,结合必要的药物治疗,我们可以有效控制血压,减少心血管疾病的发生风险,守护好自己的心血管健康。记住,健康的生活方式是最好的预防药,让我们从现在做起,为自己的心血管健康护航。

(作者单位:四川广安市广安区人民医院)

烧伤的急救处理措施

□ 王鸿鹄

位,避免灰尘和污垢污染伤口。

4. 送医治疗:在初步急救处理后,尽快将患者送往医院接受进一步治疗。

三、常见问题与应对

1. 疼痛:烧伤引起的疼痛可能会非常剧烈。此时,可以尝试使用局部麻醉药或冷敷来缓解疼痛。

2. 感染:烧伤后的感染是一个常见问题。保持伤口清洁,遵循医生的建议,按时使用抗生素药膏或敷料,可以预防感染。

3. 休克:严重烧伤可能导致休克。在这种情况下,患者需要接受专业的护理和医疗

监护。

四、预防措施

1. 教育和训练:家庭成员和朋友应该了解烧伤的基本知识和急救措施,以便在紧急情况下迅速采取行动。

2. 安全用火:在使用火源时,应保持警惕,避免火灾等意外事件发生。

3. 家庭用电安全:家庭电路应定期检查和维修,确保安全用电。

4. 危险品管理:对于易燃、有毒或腐蚀性的化学品,应妥善存放和管理,避免儿童和宠物接触。

总结,烧伤是一种紧急情况,需要迅速而准确的急救处理。通过了解烧伤的基本知识、处理步骤和常见问题,我们可以为受伤者提供必要的帮助。

预防措施也是至关重要的,可以帮助我们减少烧伤事件的发生。在此,我们呼吁大家提高安全意识,学习烧伤急救知识,为家人和朋友的健康与安全保驾护航。

希望这篇文章能帮助你了解和应对烧伤的急救处理措施,如有任何疑问,请及时寻求专业医疗人员的帮助。

(作者单位:河北工程大学附属医院)

精神康复护理中的心理干预与辅导

□ 李兰妮

定程度上影响了个体的心理韧性。例如,某些基因变异可能与更高的复原力相关。

2. 环境因素:童年经历、家庭支持、社会关系和资源获取机会等环境因素对心理韧性的发展具有显著影响。在支持性环境中成长的孩子更有可能发展出较强的心理韧性。

3. 个人经历:逆境本身并不总是削弱心理韧性,相反,适度的逆境可以激发个体的适应能力和应对技能。然而,长期或压倒性的压力可能会对心理韧性产生负面影响。

三、精神康复护理中的心理干预与辅导
在精神康复护理中,心理干预与辅导是提升患者心理韧性的重要手段。以下是一些具体的干预与辅导方法:

1. 接受现实与积极面对
培养心理韧性的第一步是接受现实。护理人员应引导患者正视自己的病情和治疗过程,鼓励他们勇敢面对现实,而不是逃避或否认。通过积极面对问题,患者可以减少负面情绪,逐步建立起面对困难的勇气和信心。

2. 乐观心态的培养

乐观心态是心理韧性的关键元素之一。护理人员应帮助患者将注意力放在积极的方面,培养对未来的信心。通过鼓励患者参与正

念练习、感恩日记等活动,可以逐步提升他们的乐观心态,从而更好地应对生活中的挑战。

3. 社会支持系统的建立

在困境中,一个强大的社会支持系统是培养心理韧性的重要途径。护理人员应鼓励患者与家人、朋友及社区成员保持联系,分享自己的感受和经历。通过寻求支持和理解,患者可以更好地应对压力,加速康复过程。同时,护理人员还可以组织患者间的交流活动,促进他们相互支持、共同进步。

4. 设定明确目标与规划
设定明确的目标和规划对培养心理韧性至关重要。护理人员应与患者一起制定切实可行的康复计划,并设定阶段性目标。通过逐步实现这些小目标,患者可以提升自信心和掌控感,从而更好地应对生活的变化。同时,这也有助于患者保持积极的心态和动力。

5. 解决问题的能力培养

学会面对问题时冷静分析、制定解决方案是心理韧性的重要表现。护理人员应教会患者如何识别问题、分析原因并寻求解决方案。通过模拟练习和案例分析等方式,患者可以逐步掌握解决问题的技巧和方法,从而更好地适应变化、应对挑战。

6. 促进身心健康的活动

身体健康与心理健康密切相关。护理人员应鼓励患者参与促进身心健康的活动,如定期锻炼、充足睡眠、健康饮食等。这些活动不仅可以提高患者的身体素质和免疫力,还可以缓解他们的压力和焦虑情绪,增强心理韧性。

7. 心理知识教育与自我认知提升

心理知识教育是提升患者心理韧性的重要手段之一。护理人员可以通过讲座、讨论会等形式向患者传授心理学知识,帮助他们了解自己的心理状态和应对机制。同时,鼓励患者进行自我反思和认知调整,提升自我认知能力和情绪管理能力。

四、结语

心理韧性的培养是一个长期而复杂的过程,需要患者、护理人员及家庭成员的共同努力。在精神康复护理中,通过综合运用心理干预与辅导方法,我们可以有效提升患者的心理韧性水平,帮助他们更好地应对生活中的挑战和困难。让我们携手努力,为患者的全面康复贡献自己的力量。在未来的日子里,愿每一位患者都能拥有坚韧不拔的心理韧性,在生活的旅途中稳步前行。

(作者单位:广西柳州市社会福利医院)

在当今社会,高血压作为一种常见的慢性疾病,正悄然影响着无数人的生活质量和生命健康。它不仅是心血管疾病的独立危险因素,还可能引发脑卒中、心肌梗死、肾衰竭等一系列严重并发症。

因此,深入了解高血压并学会科学护理心血管健康,对每个人来说都至关重要。以下,我们将从几个方面进行阐述。

一、认识高血压

高血压,顾名思义,是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力持续高于正常水平。正常情况下,血压会随着时间、年龄、环境及生理状态的变化而有所波动,但长期高于140/90mmHg(收缩压/舒张压)则被诊断为高

一、烧伤的基本知识

烧伤是指由于高温、电流、化学品等造成的皮肤和组织损伤。烧伤的程度和范围因情况而异,可能涉及皮肤、肌肉、骨骼甚至内脏器官。

二、烧伤的急救处理步骤

1. 迅速脱离热源:如果可能的话,尽快移除造成烧伤的源头,如关闭火源、切断电源等。

2. 冷却伤口:烧伤的皮肤需要快速冷却,以防止伤害进一步扩大。可以使用冷水冲洗或浸泡受伤部位。

3. 保护伤口:用清洁的敷料覆盖烧伤部

在医学领域,心理韧性(也称为心理弹性或心理复原力)被视为一种至关重要的能力,它帮助个体在面对生活挫折、压力和逆境时能够灵活适应、迅速恢复,并保持积极的心态。特别是在精神康复护理中,心理韧性的培养不仅有助于患者从疾病中恢复,还能促进他们重新融入社会,实现全面的身心健康。本文将从心理韧性的定义、影响因素,以及精神康复护理中的心理干预与辅导方法等方面进行探讨。

一、心理韧性的定义与重要性

心理韧性是指个体在面对逆境、创伤或重大压力时,能够有效应对并从中恢复的能力。这种能力不仅关乎个体的心理健康,还直接影响其社会功能和生活质量。在精神康复护理中,心理韧性的培养尤为重要,因为它能够帮助患者克服治疗过程中的困难,增强自信心,提高生活质量,并最终实现社会功能的恢复。

二、心理韧性的影响因素

心理韧性并非与生俱来,而是受多种因素影响的动态过程。这些因素包括遗传、环境和个人经历等。

1. 遗传因素:研究表明,遗传倾向在一