

心内科建设的生活小贴士

□ 李娜

疾病风险。蔬菜水果富含维生素、矿物质,对心脏大有裨益,应保证每日摄入量足够的量。

二、适量运动,增强体质

运动是维护心脏健康的重要手段。有氧运动如慢跑、游泳、骑自行车等,能够加快心率、促进血液循环,增强心肺功能。

每周保证 150 分钟的中等强度有氧运动,有助于控制体重、降低血压和血脂。此外,适当的力量训练也能增强心肌力量,提高心脏效率。选择适合自己的运动方式,并持之以恒,是保护心脏的有效方法。

三、戒烟限酒,健康生活

吸烟和过量饮酒都是心脏健康的隐形杀手。吸烟会引发血管收缩,导致血压升高,显著增加心脏病风险。为了心脏健康,应坚决戒烟。同时,限酒也同样重要,过量饮酒可能引

发心律失常、心脏肥大等问题。建议男性每日饮酒不超过两个标准饮品,女性则不应超过一个。

四、定期体检,及时发现

心脏疾病往往悄无声息,早期可能无明显症状。因此,定期进行心脏健康检查至关重要。

心电图、超声心动图等检查手段可以帮助我们及时了解心脏的健康状况,发现潜在风险。对于已经患有心脏病或存在高血压、高血脂等基础疾病的人群,更应定期进行复查和随访,以便及时调整治疗方案和监测病情变化。

五、心理调适,缓解压力

长期的精神压力也是心脏健康的隐形杀手。为了缓解压力,可以尝试冥想、瑜伽或深

呼吸等方法,这些活动有助于放松身心,降低压力水平。将缓解压力作为日常习惯,对保护心脏健康具有积极作用。

六、遵医嘱服药,规范治疗

对于已经患病的人群,遵医嘱规律服药是控制病情、降低风险的关键。药物的正确使用能够显著降低心脏病发作的风险,提高生活质量。因此,患者应严格按照医生的指导,规律服药,并定期复查,确保病情得到有效控制。

总之,护心如护宝,需要我们从生活的点滴细节入手,持之以恒地努力。通过合理的饮食、适量的运动、良好的生活习惯以及定期的身体健康检查,我们可以大大降低心脏病的风险。让我们共同行动起来,用爱心呵护心脏,让心脉畅通无阻,享受健康快乐的生活。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

中西医结合治疗肾病需注意的问题

□ 刘靖薇

的比例,如瘦肉、鱼类、蛋类等。

2. 遵医嘱用药

中西医结合治疗肾病时,患者应严格遵医嘱用药。按时服用医生开具的西药,如糖皮质激素、免疫抑制剂等,并注意观察药物副作用,如有不适应及时调整药物剂量或更换药物。同时,遵循中医的辨证论治原则,服用中药调理身体,改善体质。在不了解药物之间相互作用的情况下,中西药服用时间应间隔 4 小时以上,以提高疗效并避免毒副反应。

3. 注意休息与活动

肾病患者在治疗过程中,应根据病情合理安排休息与活动。在水肿期,应以卧床休息为主,但也要保持适度的床上及床旁活动,以

防肢体血管血栓形成。病情缓解期,可逐渐增加活动量,以增强身体抵抗力。然而,要避免过度劳累,以免加重病情或引起复发。

4. 定期监测与复查

定期监测血压、尿蛋白、肾功能等指标,以及时了解病情变化。

按照医生的安排进行定期复查,有助于医生及时调整治疗方案,确保治疗效果。患者不应忽视任何异常症状,如持续的水肿、乏力、恶心等,应及时向医生报告。

5. 保持良好心态

积极面对疾病,保持乐观的心态对于肾病的康复至关重要。过度焦虑和压力可能加重病情,因此患者要学会调节情绪,保持心理

健康。可以通过与家人朋友交流、参加兴趣小组等方式来放松心情。

6. 避免感染与劳累

肾病患者免疫力较低,易感染,因此要注意个人卫生,避免感染。同时,避免过度劳累,以免加重病情或引起复发。在季节交替或流感高发期,要特别注意保暖和防护。

综上所述,中西医结合治疗肾病需要患者在饮食、用药、休息与活动、定期监测与复查、心态调整以及预防感染等方面加以注意。只有积极配合医生的治疗方案,保持良好的生活习惯和乐观的心态,才能取得最佳的治疗效果,早日恢复健康。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

生活中的医学康复训练小技巧

□ 尹波

二、日常生活中的康复训练小技巧

1. 关节活动训练:关节活动训练是康复训练中非常重要的一环。对于关节活动度受限的患者,可以通过被动锻炼的方式,由医生或家人辅助进行关节的屈伸运动。同时,患者也可以尝试主动进行关节活动,如转动手腕、脚踝等,以增加关节的灵活性。

2. 增强肌力训练:肌力训练是帮助患者恢复肌肉力量的重要手段。患者可以在床上进行简单的肢体活动,如抬腿、举手等,以锻炼肌肉。此外,利用一些日常物品如哑铃、弹力带等,也可以进行有针对性的肌力训练。

3. 姿势矫正训练:正确的姿势对于康复至关重要。患者需要在日常生活中养成良好的姿势习惯,如站立时挺胸收腹、坐下时保持

背部挺直等。通过持续的姿势矫正训练,可以有效改善患者的体态,减轻身体负担。

4. 平衡训练:平衡训练对于提高患者的稳定性和防止跌倒具有重要意义。患者可以通过一些简单的平衡训练动作,如单脚站立、闭眼行走等,来增强自己的平衡能力。同时,借助一些平衡训练工具如平衡板等,也可以进行更加有效的平衡训练。

5. 日常生活活动能力训练:日常生活活动能力训练是帮助患者恢复独立生活能力的关键。患者需要在医生的指导下,逐步学习如何完成一些基本的日常生活活动,如穿衣、洗漱、进食等。通过反复练习和适应,患者可以逐渐提高自己的日常生活活动能力。

三、注意事项

在进行日常生活中的康复训练时,患者需要注意以下几点:

首先,康复训练应在医生的指导下进行,确保训练的安全性和有效性;其次,患者应根据自己的身体状况和康复需求选择合适的训练方法;最后,患者应保持积极的心态和耐心,坚持进行康复训练,逐步提高自己的身体功能和生活质量。

总之,生活中的康复训练对于患者的康复具有重要意义。通过掌握一些实用的康复小技巧并在日常生活中加以应用,患者可以在家中进行有效的康复训练,加速康复进程,提高生活质量。

(作者单位:河北省任丘市华北石油管理局总医院)

骨科康复护理的重要性及关键技术

□ 庄雪敏

骨科康复护理涵盖了多种关键技术,这些技术在患者的康复过程中发挥着至关重要的作用。

首先,疼痛管理是骨科康复护理的基础,通过药物、物理疗法和心理干预等手段,有效缓解患者的疼痛感。其次,功能锻炼是骨科康复的核心,通过专业的康复训练,帮助患者恢复关节活动度和肌肉力量。此外,日常生活能力训练也是骨科康复护理的重要内容,旨在提高患者的自理能力和生活质量。

三、骨科康复护理的个性化服务

骨科康复护理强调个性化服务,根据患者的具体情况制定针对性的康复计划。这包括对患者进行全面的评估,了解其疼痛程度、功能障碍和心理状态,然后制定个性化的康复方案。在康复过程中,护理团队会密切关

注患者的病情变化,及时调整康复计划,确保患者得到最佳的治疗效果。

四、骨科康复护理的欢乐时光

尽管骨科康复过程可能充满挑战,但在专业的护理团队的陪伴下,患者们也能体验到欢乐时光。在康复训练中,患者们不仅可以通过锻炼逐渐恢复身体功能,还可以在与其他患者的交流中分享经验、互相鼓励。同时,护理团队也会组织各种趣味活动,如康复运动会、健康讲座等,让患者们在轻松愉快的氛围中度过康复时光。这些欢乐时光不仅有助于缓解患者的心理压力,还能提高他们对康复治疗的信心和积极性。

五、骨科康复护理的成效与展望

骨科康复护理的成效显著,许多患者在经过专业的康复护理后,不仅身体功能得到了恢复,生活质量也得到了显著提高。然而,

随着医学技术的不断进步和人口老龄化趋势的加剧,骨科康复护理面临着更高的挑战和更广阔的发展空间。

未来,骨科康复护理将更加注重科技创新和人才培养,通过引进先进的康复技术和设备,提高护理团队的专业水平和服务质量,为患者带来更好的康复效果和生活体验。

总的来说,骨科康复护理是一项充满挑战与希望的工作。在这个过程中,护理团队不仅关注患者的身体状况,还注重患者的心理和社会适应能力的恢复。未来,随着医学技术的不断进步和社会对康复护理需求的增加,骨科康复护理将发挥更加重要的作用,为更多患者带来健康和欢乐。让我们共同期待骨科康复护理在未来创造更多的“感动奇迹”,为人类的健康事业贡献更大的力量。

(作者单位:四川省攀钢集团总医院)

康复医学,作为一门关注人体功能恢复的学科,旨在帮助患者克服各种生理、心理和社会障碍,重获独立生活和工作能力。然而,康复并非只局限于医院或专业机构,生活中的康复训练同样重要。

本文将为您揭秘一些实用的康复小技巧,让您在日常生活中也能进行有效的康复训练。

一、理解康复医学的重要性

康复医学并非仅仅是医疗后的延续或疗养,它强调的是在患者身体出现功能障碍之前或之后,尽早介入,通过综合措施帮助患者改善障碍,发挥残存功能。这意味着,无论是对于神经系统疾病、骨关节疾病还是内脏系统疾病等,康复医学都能提供有效的帮助。

在医学的广阔领域中,骨科康复护理是一个充满挑战与希望的领域。它不仅涉及到骨折、关节置换、脊柱疾病等复杂病例的治疗,还涵盖了患者从疾病到康复的全过程。在这个过程中,骨科康复护理以其专业的技术和细致的服务,为患者带来了“骨动奇迹”的欢乐时光。

二、骨科康复护理的重要性

骨科康复护理是骨科治疗的重要组成部分,其目的在于通过专业的护理手段,帮助患者减轻疼痛、恢复功能,提高生活质量。在骨科康复过程中,护理团队不仅关注患者的身体状况,还注重患者的心理和社会适应能力的恢复。通过个性化的康复计划和贴心的护理服务,骨科康复护理为患者带来了身心的双重康复。

三、骨科康复护理的关键技术