

情感障碍的定义与应对策略

□ 王成武

在我们的日常生活中,心情如同天气一般多变,时而晴空万里,时而阴云密布。然而,当这种心情的波动超出正常范围,影响到我们的日常生活和心理健康时,便可能涉及情感障碍这一医学领域。

本文将带您走进情感障碍的奇妙世界。从科学角度解析这一复杂而重要的医学议题。

一、情感障碍的定义与分类

情感障碍,是一类以显著而持久的情感或心境改变为主要特征的精神疾病。它包括但不限于抑郁症、双相情感障碍(躁郁症)以及季节性情感障碍(SAD)等。这些疾病不仅影响患者的情绪状态,还可能对其认知功能、行为模式及生理健康产生深远影响。

二、季节性情感障碍(SAD)的奥秘

季节性情感障碍是一种在特定季节反复发作的抑郁性情感障碍,尤以冬季高发。其主要原因与光照减少有关。在冬季,随着日照时间的缩短,人体内的褪黑素分泌增加,而血清素水平下降,导致情绪低落、兴趣丧失、疲劳无力等症状。居住在高纬度地区的人群,由于长时间缺乏阳光照射,更易罹患此病。

三、双相情感障碍的双面人生

双相情感障碍,又称躁郁症,是一种既有躁狂发作又有抑郁发作的心境障碍。患者在躁狂期表现为情感高涨、精力充沛、言语活动增多;而在抑郁期则情绪低落、兴趣丧失、言语活动减少。这种情绪的极端波动不仅让患者难以预测自己的状态,也给其社交、工作和

学习带来巨大挑战。

四、情感障碍的“天气预报”

情感障碍的发作往往与多种因素相关,包括遗传、环境、季节变化等。如同天气预报预测天气变化一样,我们可以通过观察患者的情绪变化、生理反应及行为模式,来预测其情感障碍的发作风险。

五、应对情感障碍的策略

1. 光照疗法:对于季节性情感障碍患者,增加光照时间可以有效缓解症状。在冬季,可以使用特殊的光照设备来模拟日光照射。

2. 心理治疗:认知行为疗法等心理治疗方法可以帮助患者调整思维模式,减少负面情绪的影响。

手术室从术前到术后的全程护理

□ 范宇晖

手术室护理是医疗过程中极为关键的一环,它不仅关乎手术的成功率,更直接影响到患者的生命健康。

从术前准备到术后护理,每一步都需要医护人员之间紧密配合,以确保手术的顺利进行和患者的快速康复。以下是从术前到术后全程护理的详细解析。

一、术前准备

1. 患者评估与宣教

手术室护士会提前与病房护士联系,了解患者的一般情况、手术部位及术前特殊要求。

医护人员会与患者进行充分沟通,解释手术的目的、流程、可能的风险及预期的后果,并获得患者或其监护人的知情同意。

评估患者的身体状况,包括测量生命体征、询问病史、过敏史等,确保手术安全。

2. 术前指导

术前指导患者禁食、禁水,通常术前12小时禁食,4-6小时禁水,防止麻醉或手术过程中呕吐物误吸入气管。指导患者术前取下所有贵重物品、活动性人工弥补物,如假牙、义肢等,并告知术中使用电刀时需注意事项。保持手术部位皮肤清洁,术前酌情沐浴更衣。

3. 手术室准备

术前半小时,手术室护士准备好手术间,包括手术床、手术灯、手术器械、敷料、药品等,并进行清洁、消毒、灭菌工作。检查手术室的仪器设备,确保其处于备用状态。

二、术中配合

1. 患者核对与安置

患者进入手术室后,医护人员会核对患者的身份信息、手术部位、手术内容等,确保手术的正确性。协助患者平躺在手术床上,并调整至合适的手术体位。

2. 器械与药品准备

手术室护士负责检查手术所需的器械、设备、药品等,确保其完整性和准备情况。核对手术所需药品的名称、剂量和有效期,确保药品的准确性和齐备性。

3. 术中监护

在手术中,医护人员会密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,及时发现并处理异常情况。配合医生进行手术,递送手术器械、敷料等物品,确保手术的顺利进行。

4. 保暖与皮肤护理

手术过程中,医护人员需采取措施预防低体温的发生,如加盖保温毯、使用温暖的输液液体等。巡回护士会关注患者的皮肤状况,避免长时间受压导致压力性损伤。

三、术后护理

1. 患者苏醒与转运

手术结束后,患者逐渐苏醒,医护人员会

3. 药物治疗:根据病情严重程度,医生可能会开具抗抑郁药、心境稳定剂等药物来控制症状。

4. 生活方式调整:保持规律的作息时间和健康的饮食习惯和适量的运动,有助于缓解情感障碍的症状。

结语

情感障碍是一个复杂而多变的医学领域,它影响着无数人的生活质量。通过科学的认知、合理的治疗及积极的生活方式调整,我们可以更好地应对这一挑战。正如我们无法完全掌控天气一样,我们也不能完全避免情感障碍的发作,但我们可以学会如何与它共处,如何在风雨中寻找属于自己阳光。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

观察患者的意识状态、生命体征等,确保患者安全。患者苏醒后,手术室护士与病房护士交接,将患者安全转运至病房或重症监护室。

2. 伤口观察与护理

手术室护士会检查患者的手术伤口,观察伤口敷料是否干燥、清洁,有无渗血、感染等情况。对伤口进行清洁、换药和观察,以预防感染并促进愈合。

3. 康复指导

护士向患者和家属提供术后康复指导,包括饮食、活动、药物使用等方面的建议,以促进患者尽快康复。

手术室护理是一项复杂而重要的工作,它需要医护人员之间高度的配合与协作。

通过从术前到术后的全程护理,可以确保手术的顺利进行和患者的安全康复,为患者的健康保驾护航。

(作者单位:四川省罗江区人民医院)

儿科呼吸系统的保健习惯

□ 高娇娇

儿科呼吸系统健康是儿童整体健康的重要组成部分,尤其是考虑到儿童呼吸系统尚处于生长发育阶段,其结构相对成人更为脆弱。因此,家长和监护人应从日常细节入手,采取有效措施,为孩子的呼吸系统健康保驾护航。

以下是一些关键的保健措施:

1. 合理饮食,增强免疫力

均衡膳食:确保孩子的饮食中包含足够的优质蛋白质、维生素和矿物质。适当增加瘦肉、鸡蛋、牛奶等高蛋白食物,以及新鲜蔬菜和水果,以提供必要的营养支持。

清淡饮食:避免油腻、辛辣等刺激性食物,这些食物可能刺激呼吸道黏膜,增加炎症风险。建议多食用粥类、蔬菜等易消化食物。

少食多餐:儿童胃容量相对较小,且消化

功能较弱,因此应采用少食多餐的方式,避免暴饮暴食。

2. 保持室内环境清洁与通风

定期通风:每天至少开窗通风半小时以上,保持室内空气流通,减少细菌滋生。室内湿度应控制在适宜范围内,一般建议在25-27℃之间。

清洁打扫:定期清洁房间,尤其是地毯、床单等易滋生细菌的地方。新装修的房子应避免过早入住,以免有害气体影响儿童健康。

3. 预防感染,做好个人防护

佩戴口罩:在人群密集或空气质量不佳的场合,应给孩子佩戴口罩,以减少吸入有害物质的风险。

勤洗手:教育孩子养成勤洗手的习惯,特别是在饭前便后、外出归来等关键时刻,使用

肥皂和流动水彻底清洁双手。

避免交叉感染:家庭成员中如有感冒、咳嗽等症状,应做好隔离措施,避免与孩子密切接触,防止交叉感染。

4. 注意保暖,避免受凉

合理增减衣物:根据天气变化,及时给孩子增减衣物,避免受凉感冒。冬季尤其要注意保暖,同时也要注意手部卫生和及时消毒。

适当锻炼:鼓励孩子进行适当的户外活动,增强体质,提高免疫力。但需注意运动量和强度,避免过度劳累。

5. 养成良好生活习惯

呼吸习惯:教育孩子尽量使用鼻子呼吸,避免用嘴巴呼吸。因为鼻子具有过滤和加温空气的功能,可以有效减少空气中的灰尘和细菌直接进入呼吸道。

戒烟环境:确保孩子生活在无烟环境中,避免二手烟的危害。香烟中的有害物质会严重刺激呼吸道,增加患病风险。

定期体检:定期带孩子进行体检,及时发现并处理潜在的呼吸系统问题。

一旦出现发热、咳嗽等异常症状,应及时就医并遵医嘱治疗。

综上所述,儿科呼吸系统保健需要从日常细节做起,通过合理饮食、保持室内环境清洁与通风、预防感染、注意保暖以及养成良好生活习惯等措施,为孩子的呼吸系统健康打下坚实的基础。

家长和监护人应时刻关注孩子的身体状况,及时发现并处理潜在的健康问题,确保孩子健康成长。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

新生儿黄疸的日常护理要点有哪些

□ 钱雪娇

新生儿黄疸是新生儿期常见的一种现象,主要由于胆红素代谢异常导致血中胆红素水平升高,进而出现皮肤、黏膜及巩膜黄染的症状。黄疸分为生理性和病理性两种,生理性黄疸多为暂时性,无需特殊治疗;而病理性黄疸则需及时干预和治疗。以下是关于新生儿黄疸日常护理的几个重要要点。

1. 密切观察黄疸变化

家长应每天在自然光线下观察新生儿的皮肤黄染程度,从颜面部开始,逐渐观察至躯干、四肢和手足心。

注意黄染的范围是否扩大,颜色是否加深。同时,观察新生儿的精神状态、吃奶情况、体温以及大小便的颜色。如果发现新生儿出现精神萎靡、嗜睡、拒奶、体温不稳定或大便颜色发白等异常情况,可能是黄疸加重或病

理性黄疸的表现,应及时就医。

2. 保证充足喂养

频繁喂奶可以促进新生儿肠道蠕动,加速胎便排出,因为胎便中含有大量胆红素,如果胎便排出延迟,胆红素会被重新吸收入血液,从而加重黄疸。对于母乳喂养的新生儿,应按需哺乳;配方奶喂养的则应按奶粉说明按时喂养,确保新生儿摄入足够的奶量,以维持正常的新陈代谢,有助于胆红素的代谢和排泄。

3. 适当晒太阳

在阳光不是很强烈的时候,如上午9-10点或下午4-5点,可以让新生儿适当晒太阳。晒太阳有助于将皮肤中的胆红素转变为水溶性异构体,从而易于排出体外。晒太阳时,应注意保护新生儿的眼睛和会阴部,避免

直射光线。每次晒太阳的时间不宜过长,每次15-20分钟即可,每天可进行1-2次。

4. 遵医嘱用药

如果新生儿黄疸较严重,医生可能会给予药物治疗,如口服益生菌等。益生菌有助于调节肠道菌群,促进肠道内胆红素的转化和排泄。家长应严格按照医生的嘱咐给新生儿用药,注意药物的剂量、用药时间和保存方法,避免自行给新生儿使用退黄药物或其他未经医生许可的方法。

5. 做好皮肤护理

保持新生儿皮肤清洁,每天用温水给新生儿洗澡,但要避免使用刺激性的肥皂或沐浴露。洗澡后用柔软的毛巾轻轻擦干皮肤,避免皮肤破损,因为皮肤破损可能会引起感染,从而加重黄疸。给新生儿穿柔软、宽松的衣

物,避免衣物摩擦皮肤。

6. 定期检查

定期带新生儿去医院检查,确保胆红素水平在安全范围内。医生会根据新生儿的实际情况制定个性化的检查和治疗方案,及时发现并处理可能的病理性黄疸。

结语

新生儿黄疸虽然常见,但家长也不必过分担忧。通过密切观察黄疸变化、保证充足喂养、适当晒太阳、遵医嘱用药、做好皮肤护理以及定期检查等日常护理措施,可以有效减轻黄疸症状,促进新生儿健康。同时,家长应密切关注新生儿的身体状况,如有异常应及时就医,以免延误病情。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)