

# 神经外科疾病患者的饮食与运动建议

□ 董攀

神经外科疾病患者在康复过程中,合理的饮食与运动建议至关重要,有助于促进伤口愈合、减少并发症、提高生活质量,并加速神经系统的恢复。

以下从饮食和运动两个方面,为神经外科疾病患者提供具体的建议。

## 饮食建议

### 1. 均衡营养

神经外科患者需要全面的营养支持,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。每天建议摄入100-150克的优质蛋白质,如鱼类、瘦肉、蛋类、奶类和豆制品,以促进组织修复和伤口愈合。

同时,选择富含不饱和脂肪的食物,如橄榄油、鱼油、坚果等,并控制精制糖和加工食品的摄入,以维持血糖稳定。

### 2. 多吃蔬果

新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,特别是维生素C和E,作为强效抗氧化剂,有助于保护细胞不受自由基损害,加速伤口愈合。建议每日摄入多样化的蔬菜和水果,如苹果、香蕉、橙子、菠菜等。

### 3. 适量水分

充足的水分摄入有助于维持正常的生理功能,促进新陈代谢和废物排出。神经外科患者应保持每天足够的水分摄入,避免脱水。

### 4. 个性化定制

根据患者的具体病情、手术情况和身体状况,制定个性化的饮食计划。例如,吞咽困难的患者可选择软烂、易消化的食物;糖尿病患者应控制碳水化合物的摄入。

## 运动建议

### 1. 早期康复训练

神经外科疾病患者常常伴有肢体活动障碍,早期进行康复训练至关重要。在病情允许的情况下,应尽早开始患侧肢体的按摩和被动运动,如肩、肘、髋、膝、踝关节的屈曲、伸展及抬举活动。

### 2. 主动参与锻炼

患者应主动参与功能锻炼,如患肢能够弯曲五指,就从五指의屈伸锻炼开始,逐步进行手腕、手肘的屈伸、旋转、抬起等动作,直至患肢功能恢复。鼓励患者自己穿脱衣裤、刷牙洗脸等,提高日常生活自理能力。

### 3. 循序渐进

肢体的功能康复需要时间和耐心,不要急于求成。锻炼过程中应遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动强度和时间,避免过度运动

导致损伤。

### 4. 预防跌倒

在进行康复训练时,要特别注意预防跌倒。保持地面干燥,穿防滑鞋,病房保持光线明亮,上厕所时应有家属或护工陪伴。

### 5. 心理支持

神经外科患者在康复过程中可能面临心理适应问题,如焦虑、抑郁等。建议在专业心理医生指导下,通过认知重构、放松技巧等方式缓解压力,提高康复效果。

通过科学合理的饮食与运动管理,神经外科疾病患者可以有效促进康复进程,提高生活质量。

患者、家属和临床医师应共同努力,为患者提供全面、个性化的康复支持。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 药物过敏该如何应对

□ 高晓莉

皮肤样本进行过敏测试,以确定你对哪些药物可能过敏。

除了立即就医,你还可以采取一些预防措施来减少药物过敏的风险。首先,要向医生提供你过去的过敏病史和任何已知的过敏源。这样,医生可以更好地了解你的身体状况,并选择更安全的药物。其次,如果可能的话,避免使用已知会引起过敏反应的药物。此外,遵循医生的指示和剂量是非常重要的,因为错误的剂量或频繁的使用都可能增加过敏的风险。

对于某些慢性疾病的患者来说,药物治

应对呢?首先,最重要的是立即停止正在使用的药物。如果你怀疑是药物过敏,应立即停止使用该药物,并寻求医疗帮助。

其次,记录下所有与过敏有关的症状,包括开始和结束的时间,以及症状的严重程度。这些信息对于医生诊断和治疗非常重要。

在紧急情况下,如呼吸困难或心跳加速,你可能需要紧急就医或拨打急救电话。在非紧急情况下,应尽快去医院就诊,寻求医生的帮助。

医生可能会给你一些抗过敏的药物,如抗组胺药、激素等。他们也可能需要采集你的

疗可能是必要的。然而,我们不能忽视药物过敏的风险。了解如何识别和应对药物过敏是非常重要的,因为这样可以减少因过敏而造成的严重后果。

总的来说,药物过敏是一种需要我们注意的医疗问题。

了解如何识别和应对药物过敏可以帮助我们更好地保护自己 and 他人免受其影响。虽然我们不能完全避免药物过敏的发生,但通过了解和采取适当的预防措施,我们可以降低其发生的可能性,并在发生时能够做出适当的反应。

(作者单位:河北省张家口市沙岭子医院)

# 浅析重症患者的心理护理

□ 郝伟丹

重症患者面临着生命的巨大挑战,不仅需要医疗技术的支持,更需要全面的心理护理。心理护理在重症患者的康复过程中起着至关重要的作用,能够帮助他们缓解焦虑、恐惧和抑郁等心理问题,增强信心,积极配合治疗。以下是一些关于重症患者如何做好心理护理的建议。

## 一、建立信任与安全感

重症患者常常处于高度紧张和焦虑状态,需要感受到安全和稳定的环境。医护人员应与患者建立良好的沟通和信任关系,耐心倾听他们的需求和感受,理解他们的痛苦和困惑。这种倾听和理解能够增强患者的安全感,使他们更加信任医护人员的专业能力,从而积极配合治疗。

## 二、提供信息支持

向患者提供关于疾病、治疗和康复等方面的信息,帮助他们正确认识自己的状况,减少恐惧和焦虑。同时,

分享正面经验或案例,提高患者的治疗信心。准确、及时的信息支持能够让患者更好地了解病情,减少不必要的担忧,树立战胜疾病的信心。

## 三、改善病房环境

重症患者需要在一个舒适、安静、温馨的病房环境中休养。医护人员应合理安排治疗和护理时间,减少干扰和 unnecessary 的打扰。同时,通过调整灯光、音乐等环境因素,营造家庭化的氛围,缓解患者的紧张情绪。此外,还应尽量避免让患者看到其他危重患者的抢救场面,以免加重他们的恐惧心理。

## 四、加强护患交流

有效的护患交流是心理护理的重要环节。医护人员应根据患者的病情、社会地位、文化背景等因素选择合适的交流方式,及时解答患者的疑问,减轻他们的精神负担。通过术前访视、术后关怀等方式,了解患者的心理状态,提供个性化的心理支持。

## 五、维护患者自尊心

重症患者在治疗过程中可能需要全身裸露或接受各种检查和治疗,这可能会损伤他们的自尊心。医护人员在进行任何治疗或护理操作时,应尽量减少暴露部位,使用屏风或病衣遮挡,尊重患者的隐私和尊严。

## 六、鼓励社会支持

重症患者需要家人、朋友和社会的支持。医护人员应鼓励患者与家人、朋友保持联系,参与社交活动。良好的社会支持能够减轻患者的孤独感,提高生活质量。同时,家属也应给予患者足够的关注和陪伴,提供情感上的支持和安慰。

综上所述,重症患者的心理护理是一个全面而细致的过程。

医护人员应通过建立信任、提供信息支持、改善病房环境、加强护患交流、维护患者自尊心和鼓励社会支持等方式,为患者提供全方位的心理关怀。

(作者单位:河北省廊坊市第四人民医院)

# 浅谈中药在慢性病治疗中的作用

□ 朱江华

部平衡,改善身体机能,从而达到治疗目的。

## 二、中药在慢性病治疗中的应用

1. 心血管疾病:许多中药具有降低血压、改善血管弹性、减轻炎症等作用,能有效缓解心血管疾病的症状。

2. 糖尿病:中药可以通过调节血糖、改善胰岛素敏感性、促进脂肪代谢等作用,有效控制糖尿病病情。

3. 慢性阻塞性肺病:中药可以减轻咳嗽、痰多等症状,改善呼吸功能,提高患者的生活质量。

4. 关节炎:一些中药具有消炎、止痛、改善关节活动范围的作用,能有效缓解关节炎症状。

此外,中药还可用于辅助治疗其他慢性病,如失眠、焦虑、肝脏疾病等。许多患者在使用中药后,病情得到明显改善,生活质量得到提高。

## 三、使用中药的注意事项

虽然中药在治疗慢性病方面具有一定的优势,但并非适用于所有患者。在使

用中药时,应注意以下几点:

1. 遵医嘱:在使用中药前,应咨询专业医生的建议,根据个体差异制定用药方案。

2. 避免自行调整:中药配方通常较为复杂,应避免自行调整剂量或更换药物,以免影响疗效。

3. 按时服药:按照医生规定的疗程和剂量服药,不要随意停药或增减剂量。

4. 注意副作用:部分患者在使用中药后可能出现过敏、胃肠不适等副作用,应及时就医。

总的来说,中药在慢性病治疗中具有显著的优势,其安全、稳定、长期疗效以及整体调理的特点,使其成为许多慢性病患者理想的选择。

然而,使用中药时仍需遵循专业医生的建议,根据个体差异制定用药方案。通过合理使用中药,相信许多慢性病患者能够获得更好的治疗效果,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市涿鹿县疾病预防控制中心)

在我们的日常生活中,药物是必不可少。然而,正确的用药方法和注意事项却常常被我们忽视。因此,这篇文章将重点讨论如何正确用药,以保护我们的健康。

首先,我们需要了解正确的用药方法。不同的药物有不同的用药方式,包括口服、注射、吸入等。

此外,药物的使用剂量、频率和时间也需遵循医生的建议。特别需要注意的是,抗生素不能滥用,应在医生指导下使用。此外,许多药物可能对胃部有刺激,因此最好在饭后服用。同时,有些药物需要整片吞下,不能掰开或咀嚼。

其次,我们需要注意药物的保存和有效期。未开封的药品应储存在阴凉干燥的地方,避免阳光直射和潮湿。对于药品的包装和标签,我们应该确保它们完好无损,以便在需要时能够迅速识别。对于过期或受潮的药物,应立即丢弃,不能继续使用。

第三,我们应避免使用来源不明的药物或草药补充剂。这些药物可能含有未知的成分和风险,甚至可能引起严重的健康问题。同时,我们应该避免使用非处方药治疗未确诊的疾病。只有在医生明确建议的情况下,才能使用非处方药。

第四,我们需要了解药物的副作用和可能的过敏反应。有些药物可能导致严重的副作用,如过敏反应、肝损伤、肾功能损害等。因此,在使用药物前,我们应该仔细阅读说明书,并遵循医生的建议。如果在服用药物后出现任何不适或异常反应,应及时就医。

最后,我们需要注意药物的相互作用。某些药物可能与其它药物相互作用,导致药效降低或产生不良反应。因此,在使用多种药物时,我们应该咨询医生或药师,了解可能的相互作用和应对策略。

总之,正确用药是保护健康的重要一环。我们需要了解药物的正确使用方法、保存方式、来源、副作用和相互作用。

在用药过程中,我们应该遵循医生的建议,不滥用抗生素和非处方药,不使用来源不明的药物或草药补充剂。此外,我们还需要注意药物的剂量和时间,避免过量或不足导致的不良反应。

最后,我们需要强调的是,如果出现身体不适或疾病症状,应及时就医。医生会根据具体情况开具合适的药物,并给予正确的用药指导。

同时,我们也应该保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、充足休息等,这些都有助于提高身体免疫力,减少药物的使用和依赖。让我们一起行动起来,为自己和他人的健康负责!

(作者单位:河北省张家口市沙岭子医院)

## 正确用药的方式方法

□ 陈卓