

心理康复对身体健康的影响

□ 代谈

心理康复,作为现代医学的重要组成部分,日益受到广泛关注。它不仅关注患者的心理状态,更重视心理状态对身体健康的深远影响。本文将从多个角度探讨心理康复对身体健康的积极影响,以期提高公众对心理康复重要性的认识。

一、增强免疫系统功能

心理健康与免疫系统功能密切相关。研究表明,长期的心理压力、焦虑和抑郁等负面情绪会导致免疫系统的抑制,增加患病风险。而积极的心理状态则能够增强免疫系统的功能,提高身体的抵抗力。心理康复通过缓解负面情绪,帮助患者维持良好的心理状态,进而增强免疫系统的功能,减少疾病的发生。

二、促进身体康复和健康

心理康复在促进身体康复和健康方面发挥着重要作用。心理健康的人通常有更强的自我控制能力和意志力,能够更好地管理自己的身体和健康。他们更容易遵循健康的生活方式,如健康的饮食、适量的运动和充足的睡眠,从而保持身体的健康状态。

三、改善心血管健康

心理康复对心血管健康的影响尤为显著。压力、焦虑、抑郁等负面情绪会影响血管和心脏功能,增加心血管疾病的风险。心理康复通过缓解这些负面情绪,改善血管和心脏的功能,降低心血管疾病的发生率。同时,心理康复还能提高患者的自我管理能力和他

们更好地控制心血管疾病的危险因素,如高血压、高血脂等。

四、提高生活质量

心理康复不仅关注身体健康,还重视患者的生活质量。心理健康的人通常有更高的幸福感和生活质量,能够更好地应对疾病的挑战,促进身体的康复和健康。心理康复通过帮助患者建立积极的心态,提高他们对生活的满意度和幸福感,从而改善整体健康状况。

五、预防慢性疾病

心理康复在预防慢性疾病方面 also 具有重要作用。

长期的心理压力和不良心理状态是许多慢性疾病的诱因,如高血压、糖尿病等。心理

康复通过缓解这些负面因素,帮助患者维持良好的心理状态,从而预防慢性疾病的发生。

六、科学干预与支持

心理康复需要科学的干预和支持。多种治疗手段,如认知行为疗法、药物治疗和心理教育等,都可以用于心理康复。这些手段通过改变患者的消极思维模式,增强他们的应对能力,从而改善心理状态,促进身体健康。

总之,心理康复对身体健康具有深远的影响。通过增强免疫系统功能、促进身体康复和健康、改善心血管健康、提高生活质量以及预防慢性疾病等多种方式,心理康复为患者的全面健康提供了有力支持。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

浅谈高血压的预防与治疗

□ 樊伟娜

惯等因素有关;后者则是由其他疾病引起的症状之一,如肾脏疾病、内分泌疾病等。

一、高血压的预防

预防高血压,关键在于改变不良生活方式和饮食习惯:

- 合理饮食:低盐饮食,每日食盐摄入量应控制在5克以下;低脂饮食,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入;高纤维饮食,多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物、蔬菜、水果等;适量摄入优质蛋白质,如鱼类、瘦肉、豆制品等。
- 适量运动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,或75分钟的高强度有氧运动;每周至少进行2次力量训练,有助于增强肌肉力量,提高基础代谢率;伸展运动,如瑜伽、普拉提等,有助于增加身体柔韧性,缓解压力。

3. 控制体重:肥胖是高血压的一个重要危险因素,保持健康的体重对于预防高血压至关重要。

4. 戒烟限酒:烟草和酒精对血压有明显的升高作用,应尽早戒烟限酒。

5. 控制心理压力:长期的心理压力会导致血压升高,应保持心态平和,避免过度紧张和焦虑。

6. 定期体检:定期进行身体检查,特别是血压监测,可以及早发现高血压的存在和发展情况。

三、高血压的治疗

高血压的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗两部分:

- 药物治疗:常用的降压药物包括厄贝沙坦、硝苯地平、氨氯地平、呋达帕胺等。这些

药物可以通过降低血管阻力、改善心脏功能,从而降低血压。患者应在医生的指导下服用降压药物,并严格按照医嘱服药,不可随意更改药物剂量或停药。

2. 非药物治疗:非药物治疗主要包括生活方式的改变,如健康饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒、保持良好的心态等。这些措施不仅可以降低血压,还可以提高患者的生活质量。

结语

高血压是一种常见的慢性疾病,但通过合理的预防措施和有效的治疗方法,我们可以更有效地控制这一疾病,降低患病风险,保护人们的健康。因此,建议大家从日常做起,关注自己的血压状况,积极采取预防措施,并在医生的指导下进行治疗。

(作者单位:河北省霸州市康仙庄镇卫生院)

推拿治疗小儿脑瘫的常见问题及应对策略

□ 付海霞

小儿脑瘫,即小儿脑性瘫痪,是指出生前至出生后1个月内由于感染、出血、外伤等多种原因引起的非进行性中枢性运动功能障碍,常伴有智力低下、惊厥、听觉与视觉障碍及学习困难等症状。治疗小儿脑瘫的方法多种多样,其中小儿推拿与雷火灸的结合治疗近年来备受关注。以下将探讨这种治疗方法中的常见问题及应对策略。

一、推拿治疗中的常见问题及应对策略

1. 推拿手法不当

问题:推拿手法不正确可能加重患儿病情,甚至导致二次伤害。

应对策略:推拿时应区分硬瘫与软瘫,手法轻柔或重刺激需根据患儿具体情况调整。对于硬瘫患儿,优势侧肌肉手法宜轻柔,劣势侧肌肉宜加大刺激量;对于软瘫患儿,手法应适当轻柔。

2. 推拿疗程长,家长坚持性差

问题:推拿治疗需要长期坚持,部分家长可能因见效慢而失去信心。

应对策略:家长需了解推拿治疗的长期性和重要性,建立良好的心态。同时,医疗机构应提供持续的支持和指导,鼓励家长坚持治疗。

3. 推拿部位选择不当

问题:推拿部位不准确可能影响治疗效果。

应对策略:推拿治疗应针对患儿的具体症状选择部位,如头部、背腰部及四肢部等。通过专业医生的指导,确保推拿部位准确。

二、雷火灸治疗中的常见问题及应对策略

1. 雷火灸操作不规范

问题:雷火灸操作不当可能导致烫伤或穴位刺激不足。

应对策略:雷火灸应由专业医生操作,确保药物燃烧的热量和悬灸的方法准确。同时,

患儿皮肤娇嫩,需严格控制灸疗时间和温度。

2. 雷火灸治疗效果不稳定

问题:雷火灸治疗效果因人而异,部分患儿可能反应不明显。

应对策略:雷火灸治疗应结合患儿体质和病情,制定个性化的治疗方案。同时,治疗过程中需密切观察患儿反应,及时调整治疗方案。

3. 雷火灸治疗与推拿结合不当

问题:推拿与雷火灸治疗结合不当可能影响整体疗效。

应对策略:推拿与雷火灸治疗应相辅相成,根据患儿具体情况制定综合治疗计划。如推拿后配合雷火灸,以增强治疗效果。

三、综合应对策略

1. 个性化治疗方案

根据患儿的具体情况,制定个性化的推拿与雷火灸治疗方案,确保治疗精准有效。

2. 家长教育与支持

对家长进行充分的教育,使其了解治疗的重要性,并提供持续的支持和指导,增强家长的信心。

3. 多学科协作

推拿与雷火灸治疗应与其他康复方法相结合,形成多学科协作的治疗体系,以提高整体疗效。

4. 持续监测与调整

治疗过程中应持续监测患儿的反应和病情变化,及时调整治疗方案,确保治疗效果最大化。

通过科学的推拿与雷火灸结合治疗,结合个性化的治疗方案,家长教育与支持、多学科协作以及持续监测与调整,我们可以为小儿脑瘫患儿提供更加全面、有效的治疗,帮助他们更好地恢复健康。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

中药在季节性疾病预防中的应用

□ 谷权宏

的作用,可有效预防风寒感冒。

二、中药治疗咳嗽

咳嗽是四季均可发生的常见疾病,主要由于外邪侵袭或内伤所致。中药在治疗咳嗽方面具有显著的效果。常用的治疗咳嗽的中药有:

1. 桑菊饮:桑叶、菊花、杏仁、贝母等,具有宣肺止咳、清热化痰的功效,适用于风热感冒引起的咳嗽。

2. 川贝枇杷膏:川贝枇杷叶、枇杷叶、冰糖等熬制而成,具有清热化痰、止咳润肺的作用,适用于肺热燥咳。

3. 百合固金丸:百合、熟地黄、玄参等,具有养阴润肺、化痰止咳的作用,适用于肺虚火旺所致的干咳痰少等症状。

三、中药在腹泻方面的应用

腹泻常常是由于饮食不当或寒热夹杂所

致。在预防和治疗腹泻方面,中药也发挥着重要作用。常用的治疗腹泻的中药有:

1. 藿香正气丸:藿香、紫苏、白术等具有祛湿解表、和中止泻的作用,适用于暑湿感冒引起的腹泻。

2. 姜枣散:生姜、大枣、花椒等具有温中散寒的作用,适用于寒湿引起的腹泻。

3. 防风通圣丸:防风通圣药物组成有防风、荆芥穗、薄荷等,具有解表通里、清热解毒的作用,对于寒热夹杂引起的腹泻有较好的疗效。

四、中药在四季养生中的应用

除了在季节性疾病的预防和治疗中发挥作用外,中药还广泛应用于四季养生中。例如:

1. 春季养肝:春季肝气旺盛,可选用枸杞、菊花、山楂等具有养肝疏肝作用的中药进行调理。

2. 夏季清热:夏季炎热,易生暑湿,可选用金银花、荷叶等具有清热利湿作用的中药进行调理。

3. 秋季润燥:秋季干燥易伤肺阴,可选用百合、麦冬等具有养阴润燥作用的中药进行调理。

4. 冬季温阳:冬季寒冷易损伤阳气,可选用附子、干姜等具有温阳散寒作用的中药进行调理。

综上所述,中药在季节性疾病预防中具有显著的优势。通过合理使用中药,可以有效地预防和治疗季节性疾病,提高人们的生活质量。在日常生活中,我们应注重中医药的养生保健知识,合理利用中药进行调理,以达到防病强身的目的。

(作者单位:河北省张家口市涿鹿县疾病预防控制中心)