

康复护理中的心理干预与调适

□ 王同雨

康复护理是帮助患者恢复健康、提高生活质量的重要环节。在这个过程中,患者不仅要面对身体上的障碍,还要克服心理上的困难。心理支持在康复护理中起着至关重要的作用,能够帮助患者调整心态,增强信心,更好地适应康复过程。以下是康复护理中几种重要的心理干预与调适方法。

1. 全面的心理评估

康复护理团队应包括专业心理师,对患者进行全面的心理评估。了解患者的心理状况,包括焦虑、抑郁、恐惧等情绪反应,有助于制定个性化的心理干预措施。

2. 心理咨询与心理干预

心理咨询:提供个体咨询、家庭访问、专家心理门诊等服务,帮助患者和家属合理发泄情

绪,释放压力。通过患者小组讲座与他人的交流,使患者获得心理支持,建立积极心态。

心理干预方法:如认知行为疗法、放松训练等,可以帮助患者调整心态,克服心理障碍。认知疗法通过改变不良认知来矫正适应不良行为和情感。

3. 家庭与社会的支持

鼓励患者家属参与康复过程,提供情感支持和生活照顾。家属的支持可以减轻患者的孤独感,增强康复信心。同时,帮助患者建立良好的社会关系,参加社交活动,有助于减轻心理负担。

4. 发泄疗法与转移注意力

发泄疗法:提供合适的环境和表达机会,让患者多与他人聊天、沟通,释放郁闷,消除

顾虑。

转移注意力:让患者将注意力转移到兴趣爱好中来,如种花、养鸟、书法等,以放松身心,改善不良情绪。

5. 行为疗法与认知疗法

行为疗法:通过条件反射作用的方法,矫正患者的异常行为或生理功能,建立新的健康行为。

认知疗法:与病人共同找出适应不良认知,并提供学习或训练方式来矫正这些认知,使病人的认知更接近现实和实际。

6. 康复训练与教育

通过康复训练和教育,提高患者的自我管理能力和自我效能感。鼓励患者积极参与康复过程,发挥主观能动性。及时肯定患者的进步,给予激励

和表扬,让患者感受到自己的努力得到了认可,增强康复信心。

7. 创造舒适的康复环境

为患者创造一个舒适、安全的康复环境,有利于患者保持良好的心态,积极配合康复训练。良好的康复环境可以降低并发症和复发率,提高康复效果。

康复护理中的心理干预与调适是一个综合的过程,需要专业心理师、医护人员、家属以及患者的共同努力。通过全面的心理评估、心理咨询与干预、家庭与社会的支持、发泄疗法与转移注意力、行为疗法与认知疗法、康复训练与教育以及创造舒适的康复环境,可以帮助患者克服心理障碍,提高生活质量,实现全面康复。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

手术过程中的心理护理

□ 信思齐

分,更是患者顺利康复的重要保障。

二、术前心理护理

1. 术前访视与沟通:巡回护士在术前携带相关宣传图册和访视单进行访视,通过亲切、耐心的沟通,了解患者的生理和心理状况,解答其疑问,讲解手术的必要性和可靠性,帮助患者树立信心。

2. 心理支持与鼓励:医护人员应向患者介绍手术团队的专业性和成功经验,列举成功案例,鼓励患者勇敢面对手术,消除紧张和焦虑情绪。

3. 环境适应:对于手术室环境的陌生感,护士可通过播放短视频等方式,让患者直观了解手术室环境,减少恐惧感。

三、术中心理护理

1. 情绪安抚:患者进入手术室后,护士

应以平和、亲切的态度接待,询问其睡眠及身体状况,交代术中注意事项,给予心理支持。

2. 减少刺激:手术室应保持整洁、安静,减少器械碰击声等不必要的噪音,避免刺激患者情绪。

医护人员应专注工作,避免闲谈嬉笑,营造良好的手术氛围。

3. 实时沟通:在手术过程中,巡回护士应随时观察患者病情,询问其感受,及时回答患者提出的问题,并适当报告手术进展情况,帮助患者放松心情。

四、术后心理护理

1. 疼痛管理:术后疼痛是患者最关心的问题之一。医护人员应通过积极暗示、调整舒适体位等方式减轻患者疼痛,同时指导患者正确使用镇痛药物。

手术,作为现代医学治疗疾病的重要手段,往往伴随着患者复杂而强烈的心理反应。紧张、焦虑、恐惧等情绪不仅影响患者的心理状态,还可能对手术效果及术后康复产生不利影响。因此,手术过程中的心理护理显得尤为重要。本文旨在通过通俗易懂的方式,介绍手术过程中心理护理的重要性及其具体实施方法。

一、心理护理的重要性

手术对患者而言,既是对身体的挑战,也是对心理的考验。术前紧张、焦虑情绪可能导致血压升高、脉搏加快,影响手术耐受力;术中的恐惧和不安可能干扰手术顺利进行;术后则可能因疼痛、并发症等产生新的心理负担。

因此,心理护理不仅是医疗服务的一部

鼻窦炎手术治疗后的护理要点

□ 于若卉

者在术后多喝水,但应避免饮用含有咖啡因或酒精的刺激性饮料,以免加重身体不适。

三、保持鼻腔清洁

术后鼻腔清洁是预防感染和减少黏液积聚的关键。患者可以使用生理盐水清洗鼻腔,每天至少清洗2-3次。清洗时,要保持头部前倾,将生理盐水轻轻倒入鼻腔,然后让水自然流出。清洗过程中,要注意避免用力擤鼻,以免损伤手术区域。

四、避免剧烈活动和用力

术后恢复期间,患者应避免剧烈活动和用力,以防止手术区域的创口或黏膜受到损伤。避免弯腰、举重或其他需要用力的活动,也不要用力擤鼻。同时,要注意休息,保证充足的睡眠时间,有助于身体的恢复。

五、保持良好的生活环境

术后患者要注意室内清洁,保持空气流通,避免长时间处于污染或刺激性的环境中。此外,要注意空气湿度,避免过于干燥或潮湿的环境对鼻腔造成不适。在空气质量较差时,可以佩戴口罩来减少对鼻腔的刺激。

六、定期复查和遵医嘱用药

术后患者要遵医嘱定期复查,以便医生及时了解患者的恢复情况,发现并处理可能出现的问题。同时,患者要遵医嘱用药,特别是抗生素和止痛药等处方药,要按照医生的指导正确使用,避免自行滥用或过量使用。

七、心理调适和情绪管理

手术对患者来说是一种心理和身体上的双重挑战。术后患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此,患者要学会调适自己的心理状态,保持乐观的心态和积极的生活态度。可

以通过与家人、朋友交流、听音乐、阅读等方式来放松心情、缓解压力。

八、注意事项和常见问题解答

在术后恢复过程中,患者可能会遇到一些常见问题,如鼻腔出血、疼痛、鼻塞等。对于这些问题,患者不必过于担心,可以按照医生的指导进行处理。同时,患者要注意避免自行处理或听信非专业人士的建议,以免加重症状或造成不必要的损失。

总之,鼻窦炎手术治疗后的护理要点包括饮食调整、保持充足的水分摄入、保持鼻腔清洁、避免剧烈活动和用力、保持良好的生活环境、定期复查和遵医嘱用药以及心理调适和情绪管理等方面。患者要严格遵守这些要点,以促进身体的恢复和健康。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

加强内科护理的用药指导与安全管理

□ 张丹

随着医学技术的不断发展,内科护理在提高患者生活质量方面发挥着越来越重要的作用。

本文将介绍内科护理的秘籍,帮助医护人员提升患者的生活质量。

一、提供舒适的住院环境

1. 保持病房整洁、舒适、安静,空气清新。

2. 合理安排床位,避免相邻床位患者疾病相互影响。

3. 提供必要的设施,如床头灯、呼叫器、电视等,方便患者生活。

4. 定期更换床单、被褥、枕套等,确保患者使用的物品干净卫生。

二、加强患者心理护理

1. 关心、尊重、理解患者,建立良好的护患关系。

2. 积极与患者沟通,了解患者的心理状态,给予必要的心理疏导。

3. 鼓励患者保持乐观的心态,积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。

4. 定期组织病友交流会,让患者之间相互鼓励、支持,分享治疗经验。

三、合理安排饮食

1. 根据患者的病情和饮食习惯,制定合理的饮食计划。

2. 鼓励患者多食用高蛋白、高维生素、易消化的食物,保证营养摄入。

3. 避免患者食用刺激性食物和饮料,如辛辣、生冷、油腻等。

4. 对于无法自行进食的患者,提供必要的喂食和鼻饲支持。

四、加强病情观察与监测

1. 密切观察患者的生命体征,发现异常及时报告医生。

2. 定期检查患者的各项生化指标,根据检查结果调整治疗方案。

3. 关注患者的精神状态、睡眠、排泄等

情况,发现异常及时处理。

4. 定期对患者进行健康教育,讲解疾病相关知识,提高患者自我管理能力和

五、加强患者康复训练

1. 根据患者的病情和恢复情况,制定个性化的康复计划。

2. 鼓励患者进行适当的运动,如散步、太极拳等,以促进血液循环、增强体质。

3. 对于长期卧床的患者,协助其进行肢体活动,预防压疮、下肢静脉血栓等并发症。

4. 鼓励患者积极参与社交活动,增强自信心,提高生活质量。

六、加强用药指导与安全管理

1. 向患者讲解所用药物的作用、副作用及正确服用方法。

2. 确保患者按时按量服药,不随意停药,如遇问题及时就医。

3. 对特殊药物如激素类药物的使用,需加强安全管理,防止过量或不当使用。

4. 对于需要长期用药的患者,定期进行药物疗效评估,根据情况调整用药方案。

七、建立良好的医患沟通机制

1. 医护人员应尊重患者的知情权,及时向患者讲解疾病相关知识。

2. 医护人员应耐心倾听患者的诉求,给予必要的解释和帮助。

3. 定期组织医护人员与患者之间的交流会,加强医患沟通与互动。

4. 对于无法自行表达意见的患者,可由家属或护工代为转达需求,确保患者权益得到保障。

综上所述,内科护理秘籍的关键在于提供舒适的环境,加强心理护理、合理安排饮食、加强病情观察与监测、加强康复训练、加强用药指导与安全管理以及建立良好的医患沟通机制。通过这些措施的实施,可以有效提升患者的生活质量,促进患者的康复进程。

(作者单位:河北省隆化县医院)