

高血压患者的内科护理要点

□田晶晶

高血压是一种常见的慢性疾病,近年来,随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快,高血压的发病率逐渐上升。

高血压患者需要长期的治疗和护理,而有效的内科护理可以帮助患者控制血压,远离相关风险。以下是高血压患者的内科护理要点:

1. 调整饮食结构

高血压患者的饮食应以低盐、低脂、高纤维为主。减少腌制肉类、咸菜等高盐食物的摄入,每日钠摄入量不超过5克。

同时,要减少高脂、高热量食物的摄入,如五花肉、排骨等,多食用新鲜蔬菜水果和豆制品,以增加钾的摄入,提高身体免疫力。营养平衡的饮食有助于控制血压,降低心血管

疾病的风险。

2. 坚持适当运动

合理的运动计划对于高血压患者至关重要。每周坚持有氧运动4-7次,每次30分钟以上,如慢跑、快走、骑自行车、散步、打太极拳等。

运动有助于改善患者的心脏功能,提高心血管调节适应能力,稳定血压水平。但运动量不宜过大,避免剧烈运动引发血压升高。

3. 合理药物治疗

高血压患者需要遵医嘱使用降压药物进行治疗,如氨氯地平 and 硝苯地平等。药物治疗是高血压患者的主要治疗方式,但需注意药物的副作用和相互作用。患者需定期监测血压,根据血压变化调整药物剂量,确保血压控

制在安全范围内。

4. 定期测量血压

高血压患者应定时检测血压,可以使用臂式自动电子血压计进行家庭监测。测量血压时,应在早晨起床后和晚上睡前进行,记录每次测量的数据,为医生评估病情和调整用药方案提供参考。对于血压波动大的患者,应及时就诊,调整治疗方案。

5. 保持心理平衡

长期心情急躁或强烈的精神创伤可使血压升高。因此,高血压患者需保持良好的心理状态,避免精神紧张和情绪波动。可通过找人倾诉、培养兴趣、出门活动等方式发泄情绪,降低血压和减少心脑血管事件的发生风险。

6. 戒烟限酒

吸烟和饮酒是高血压的重要诱因。吸烟会导致心跳加速,对心脏造成严重损害,降低对降压药的敏感度。饮酒也会增加高血压的风险,引发心脑血管疾病。因此,高血压患者应及时戒烟、限制饮酒。

7. 保持充足睡眠

高血压患者应养成规律的作息习惯,保证充足的睡眠,不要熬夜,也不要过度劳累。良好的睡眠有助于降低血压和改善身体状况。

通过以上内科护理要点,高血压患者可以有效地控制血压,降低心血管疾病的风险,提高生活质量。高血压的护理是一个长期而持续的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。

(作者单位:河北省曲周县安寨中心卫生院)

浅谈心理支持在呼吸康复护理中的重要性

□徐艺霞

呼吸康复护理,又称为肺康复,是一种基于全面评估的个性化综合干预措施,旨在改善慢性呼吸系统疾病患者的身体和心理状况,并促使他们长期践行有益于健康的行为。这一综合性的治疗措施不仅涵盖了运动、训练、教育、行为改变等多个方面,还尤其强调了心理支持的重要性。以下将详细探讨心理支持在呼吸康复护理中的重要性及其实践方法。

一、心理支持的重要性

1. 改善生活质量

呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺疾病(COPD)常常导致患者生活质量大幅下降。焦虑、抑郁等情绪问题不仅影响患者的心理状态,还进一步加剧呼吸困难等症状,形成恶性循环。心理支持可以帮助患者建立积极的心态,增强对疾病的信心,从而提高生活质量。

2. 促进康复进程

心理干预通过认知行为疗法、情绪疏导等方式,帮助患者调整心态,更好地适应康复计划。积极的心理状态有助于患者坚持呼吸

训练、运动锻炼等,加快康复进程。

3. 减少并发症

有效的心理支持能够减少因情绪波动导致的急性发作和并发症,如呼吸道感染、呼吸衰竭等,从而降低住院率和死亡率。

4. 增强社会支持

鼓励患者参与社交活动,与家人和朋友保持联系,有助于减轻孤独感和无助感,增强社会支持,进一步促进康复。

二、心理支持的实践方法

1. 建立信任和安全感

医护人员应与患者建立良好的沟通,提供专业的医疗信息,解答疑问,同时关注患者的情感需求,给予温暖的关怀和支持。这种信任关系的建立是心理支持的基础。

2. 情绪疏导

鼓励患者表达感受,倾听他们的需求和担忧,并给予适当的回应。通过专业的心理疏导技巧,帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题。情绪疏导有助于患者释放压力,改善心理

状态。

3. 认知行为疗法

认知行为疗法旨在帮助患者改变不良的思维模式和行为习惯,提高应对压力和疾病的技巧。医护人员可以通过这种疗法,帮助患者学会如何调整心态,更好地应对疾病带来的挑战。

4. 社交支持

组织社交活动,让患者有机会与其他呼吸系统疾病患者交流经验、互相鼓励。这不仅有助于患者感到不再孤单,还能从其他患者的经验中获得宝贵的康复建议。

5. 个性化心理支持方案

根据患者的具体情况,提供个性化的心理支持方案。每个患者的心理需求和应对能力不同,因此心理支持应灵活调整,以满足患者的独特需求。

三、心理支持在康复过程中的具体应用

在呼吸康复护理中,心理支持不仅是一项独立的干预措施,还贯穿于整个康复过程。

从全面的评估开始,心理支持就渗透在呼吸训练、有氧运动、抗阻力量训练等各项康复活动中。医护人员通过定期监测患者的心理状态,及时调整康复计划,确保心理支持的有效实施。

四、结语

心理支持在呼吸康复护理中扮演着至关重要的角色。通过提供全面的心理支持,可以帮助患者建立信心和积极态度,更好地应对疾病带来的挑战。

医护人员应关注患者的情感需求,给予温暖的关怀和支持,并根据患者的具体情况提供个性化的心理支持方案。只有这样,才能确保患者在康复过程中获得最佳的心理支持,实现身心的全面康复。

随着医疗技术的不断进步和康复理念的更新,相信未来心理支持将在呼吸康复护理中发挥更加重要的作用,为更多患者带来福音。

(作者单位:四川省广安市人民医院)

X光检查助你深入了解牙齿健康情况

□梁亮

口腔健康是整体健康的重要组成部分,而牙齿作为口腔的主要组成部分,其健康状况尤为重要。然而,由于牙齿的特殊性,许多病变并不容易被肉眼直接观察到。

为了深入了解牙齿的健康状况,口腔医学中广泛采用了一种有效的检查手段——小牙片(根尖片)X光检查。

小牙片是口腔科常用的一种影像学检查方法,主要用于单个或者局部牙齿病变的检查。这种检查方法通过X射线拍摄牙齿及其周围组织的影像,使医生能够清晰地观察到牙齿的结构和病变情况。

其优点是拍摄速度快、剂量小、等待时间短,非常适合用于牙科疾病的初诊和常规

检查。

小牙片通常能拍摄到1-3颗牙齿的全貌及其根尖周围的牙槽骨影像。通过观察这些影像,医生可以了解牙齿的龋坏程度、牙髓炎、根尖周炎等病变情况,以及根管治疗后的效果。

此外,小牙片还能帮助医生判断牙齿的生长情况,如乳牙龋坏情况、恒牙的数目和位置等,为牙齿的治疗和矫正提供重要的参考信息。

在实际应用中,小牙片的作用不仅限于诊断,还能在治疗过程中起到关键作用。例如,在进行根管治疗时,医生需要通过小牙片观察根管内的填充情况,确保填充到位,避免

治疗不彻底导致的复发。此外,在正畸治疗中,医生也会定期拍摄小牙片,观察牙齿的移动情况和牙槽骨的变化,以便及时调整治疗方案,确保正畸效果。

当然,任何医疗检查都存在一定的辐射风险,小牙片也不例外。然而,口腔X光检查的辐射剂量非常小,对人体的影响微乎其微。根据相关数据,拍摄一张小牙片的辐射剂量约为5 μ Sv,吃一根香蕉所承受的剂量是0.1 μ Sv,拍摄一次小牙片相当于吃50根香蕉的辐射量。因此,在正常的口腔检查中,我们无需过分担心辐射问题。不过,对于备孕或者正在孕期的孕妇患者,为了胎儿的健康,应尽量避免拍摄X线片。

精神分裂症家庭护理策略

□鲁会燃

在现代医学体系中,心理护理作为不可或缺的一部分,正日益受到广泛的关注与重视。它不仅关乎患者的心理健康,更是整体治疗效果和康复进程的关键因素。心理护理通过一系列科学的方法和策略,帮助患者应对疾病带来的心理压力、恐惧、焦虑及抑郁等情绪问题,从而促进身心的全面康复。以下是心理护理在患者治疗中几个核心作用的详细阐述。

1. 缓解情绪压力,提升应对能力

面对疾病的诊断与治疗,患者往往伴随着巨大的心理压力。这种压力可能源于对病情未知的恐惧、治疗过程中的疼痛不适、对未来生活质量的担忧等。心理护理通过专业的心理咨询、情绪释放技巧(如深呼吸、冥想)、认知行为疗法等手段,帮助患者有效管理这些负面情绪,减轻心理负担。

同时,通过教育患者如何积极面对疾病,

增强其自我调节和应对能力,使患者在治疗过程中保持较为平和的心态,有利于疾病的恢复。

2. 增强治疗依从性,提高疗效

患者的治疗依从性,即患者遵循医嘱进行治疗的程度,是影响治疗效果的重要因素之一。

心理护理通过增强患者与医护人员之间的信任关系,提高患者对治疗方案的理解和接受度,从而增强其治疗依从性。例如,通过详细的病情解释、治疗方案的利弊分析,以及鼓励性的沟通,让患者感受到被尊重和理解,增加其参与治疗的主动性和积极性。良好的治疗依从性能够确保药物按时服用、定期检查等医疗行为的执行,直接提升治疗效果。

3. 促进身心整合,加速康复进程

身心健康是相互关联的,心理状态的改善可以直接促进生理机能的恢复。心理护理

通过引导患者进行正向思维、积极情绪的培养,以及提供放松训练、音乐疗法等辅助手段,有助于调节患者的神经系统功能,减少应激反应,促进内分泌平衡,从而加速身体的自我修复过程。此外,心理护理还关注患者的睡眠质量、饮食习惯等生活方式的调整,这些都有利于整体健康状况的提升,加快康复速度。

4. 减少并发症,改善生活质量

长期的心理压力和负面情绪是多种慢性疾病并发症的重要诱因,如心血管疾病、糖尿病等。心理护理通过持续的心理支持和干预,能够有效降低这些并发症的风险。同时,心理护理还关注患者的生活质量,包括社会功能的恢复、家庭关系的和谐、个人兴趣的维持等,帮助患者在疾病治疗的同时,保持生活的乐趣和意义,增强生活的满意度和幸福感。

5. 促进医患沟通,构建和谐医疗环境

心理护理强调以患者为中心,鼓励开放、

诚实的医患沟通。这不仅有助于医护人员准确了解患者的心理状态和需求,制定个性化的心理护理计划,还能让患者感受到被重视和关怀,增强对医疗团队的信任。良好的医患关系能够减少误解和冲突,构建和谐的治疗环境,为患者提供更加安全、有效的治疗体验。

综上所述,心理护理在患者治疗中扮演着至关重要的角色。它不仅能够帮助患者有效应对疾病带来的心理挑战,提升治疗依从性和康复速度,还能减少并发症,改善生活质量,促进医患之间的和谐沟通。因此,将心理护理纳入综合治疗方案,是实现患者全面康复不可或缺的一环。

未来,随着心理学与医学融合的深入,心理护理将更加个性化、精准化,为患者带来更加全面、高效的健康服务。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)