

多发性硬化症生活质量提升策略

□ 郝佳佳

多发性硬化症是一种慢性疾病，它攻击人体中央神经系统，进而影响患者的身体功能与生活品质。面对这种疾病，提升生活质量不仅需要医疗干预，还需要患者、家庭和社会的共同参与和支持。本文将为大家介绍多发性硬化症患者如何通过综合策略，来提高整体生活质量。

一、多发性硬化症概述

多发性硬化症(Multiple Sclerosis, 简称MS)是一种慢性疾病，它破坏中枢神经系统(CNS)的髓鞘和轴突。病理过程涉及自身免疫反应，其中免疫系统错误地将髓鞘视为异物并攻击它们，这导致神经传导速度减慢或中断。长期而言，这种炎症可导致永久性的神经损伤和瘢痕组织形成，即所谓的硬化斑块。这些斑块多见于大脑、脊髓和视神经，临床表现多种多样，包括运动、感觉、视力和认知障碍。MS的具体病因尚未完全明确，但众多研究表明，遗传易感性、环境因素(如烟草、维生素D缺乏和某些病毒感染)以及免疫调节异常等都可能与其发病相关。

二、全面的健康管理

全面的健康管理是多发性硬化症治疗计划的核心。定期医学检查能够帮助监测病情，评估治疗效果，并据此调整治疗方案。例如，通过神经功能测试可以评估神经系统的损伤程度，MRI扫描能够直观展示脑部和脊髓中的病变。药物治疗遵从性对治疗效果至关重要，遵循医嘱严格按处方服用药物，并及时沟通任何副作用或治疗反应，确保治疗的最佳效果和患者的安全。

三、日常生活管理

日常生活管理对于提高多发性硬化症患者的生活质量十分关键。个性化的时间管理可以帮助患者更好地分配精力，预防过度疲劳。使用日历和提醒工具规划日常活动，并确保充足的休息和自我照顾时间，可以帮助患者保持最佳的身体状态。家居环境的改造，包括安装扶手、无障碍斜坡、升降设备，以及合理布局家具，都可以减少生活中的困难，增强患者的独立性和安全感。

四、心理支持与社会参与

心理健康在多发性硬化症的管理中占有重要地位。定期心理咨询可以帮助患者应对疾病带来的情绪压力，如焦虑和抑郁。

加入患者社群和支持小组，不仅可以获得情感上的支持，还能交流治疗经验和生活技巧，减轻孤立感。心理康复计划旨在帮助患者建立积极的生活态度，提升面对疾病的心理韧性。

五、饮食调整与营养补充

适当的饮食调整和营养补充对于MS患者的健康管理非常重要。炎症应对饮食策略，如摄入富含Omega-3脂肪酸和抗氧化剂的食物，有助于减少炎症和保护神经系统。根据医生建议补充维生素D、B群维生素等营养素，可以促进神经修复，提高神经功能。

六、适当的体育锻炼

体育锻炼是多发性硬化症患者保持身体活力和健康的重要组成部分。与康复理疗师共同制定的定制化锻炼计划应包括有氧运动、力量训练、灵活性和平衡训练，以增强肌肉力量和提高生活质量。同时，患者需要注意避免过度训练，根据身体状况适当调整锻炼的种类和强度。

七、疾病监测和长期护理

多发性硬化症是一种需要长期管理的疾病。疾病监测通常涉及定期的神经学评估和

磁共振成像(MRI)，以评估疾病进展和治疗效果。药物疗效和副作用的监测能够确保患者接受最佳治疗方案。此外，随着疾病的进展，患者可能需要更多的家庭护理和专业护理服务，包括家庭护理人员的定期访问，以及可能的住院护理或疗养院护理。

八、职业规划与工作适应

对于多发性硬化症患者而言，职业规划和适应工作场所的适应性调整，如引入灵活的工作时间和远程工作选项，可以帮助患者更好地平衡工作与健康。

总体来说，提升多发性硬化症患者的生活质量是一个多方面的综合过程。通过科学的日常生活管理、积极的心理支持与社会参与、合理的饮食调整以及适量的体育锻炼，患者可以在疾病的挑战中找到更多的生活质量和幸福感。这需要患者、家人、医疗团队和社会共同努力，每一步虽小，但都是朝着更好生活迈进的坚实步伐。

(作者单位:山西省中医院脑病科)

家长须知:小儿发育迟缓的护理方法

□ 潘倩春

小儿发育迟缓是指儿童在身体、智力、语言、社交等方面的发展进程明显慢于同龄儿童。这对于家长来说是一项严肃的任务，需要细心呵护，积极寻求医疗支持，并采取有效的护理方法。本文将为大家介绍小儿发育迟缓的原因、家长应关注的迹象，以及科学的护理方法，旨在帮助家长更好地应对这一挑战。

一、发育迟缓的原因

小儿发育迟缓的原因多种多样，包括遗传因素、出生时的并发症、生活环境等。某些儿童可能天生就存在发育障碍，而另一些可能在生活中面临不利的因素，如营养不良、早产、母亲妊娠期患病等。了解发育迟缓的原因是制定有效护理方法的第一步。

二、家长应关注的迹象

1、生理迹象:在关注儿童的生理发展方面，家长应当密切留意婴儿的体重、身高和头围等指标。这些生理迹象是评估儿童生长发育是否正常的重要参考。若发现体重增长缓慢、身高增长不明显或头围偏小，可能是潜在发育问题的信号，及时的体格检查和专业医生的评估将有助于识别问题并采取相应的护理措施。

2、运动能力:儿童的运动发育是发展的重要组成部分，因此家长需要关注儿童的运动能力。早期的爬行、坐立、行走等基本动作是儿童健康成长的关键里程碑。若儿童迟迟不会坐或行走，可能意味着运动发育存在问题。家长可以通过观察儿童的动作表现，及时发现异常迹象，并及时寻求专业医疗建议，以制定有效的康复计划。

3、语言发展:语言发展是儿童智力和社交能力发展的核心。家长需要留心观察儿童的语言表达能力，包括发音是否正常、词汇量是否与同龄儿童相当等方面。迟缓的语言发展可能是潜在问题的标志。

4、社交能力:家长应观察儿童与同龄人的互动，关注他们是否能够建立友谊和参与基本的社交活动。发育正常的儿童通常能够主动参与游戏、分享玩具，并建立简单的友谊关系。若发现儿童缺乏社交互动或出现明显的退缩行为，家长应及时与学校、幼儿园老师沟通，寻求专业的社交技能培训或心理辅导，以帮助儿童更好地适应社交环境。

三、科学的护理方法

1、早期干预:一旦发现儿童存在发育迟

缓的迹象，及时进行早期干预非常重要，包括物理治疗、言语治疗、作业训练等，以帮助儿童在各方面的发展中迎头赶上。物理治疗能够通过特定的锻炼和活动，促进儿童的运动能力和肌肉发育。言语治疗则有助于提升儿童的语言表达能力，促进语言发展。职业治疗致力于培养儿童日常生活技能，如自理能力和协调能力。

2、定期复诊:定期复诊是持续关注儿童发育状况的关键步骤。通过体检和发育评估，医生能够更全面地了解儿童的身体状况和发展情况。这样的定期监测不仅有助于及时发现潜在问题，还能够根据儿童的发育阶段制定更切实可行的护理方案，确保护理措施的有效性。

3、饮食调整:儿童的营养摄入对于发育至关重要。在饮食调整方面，家长应确保提供均衡的膳食，包含足够的蛋白质、维生素和矿物质。选择富含营养的食物，如鱼类、蔬菜、水果等，有助于促进儿童的生长发育。此外，家长可以咨询专业医生或营养师，制定适合儿童的个性化饮食计划，以满足其特殊的营养需求。

4、创造良好的生活环境:良好的生活环

境对于儿童的发展至关重要。家长可以通过创造安全、有趣的学习和生活环境，激发儿童的学习兴趣。提供丰富多彩的玩具和教育资源，引导儿童积极参与各类活动，培养其认知和动手能力。家长的支持和鼓励是孩子发展的强大动力，积极参与儿童的学习过程，帮助他们建立自信心，形成积极的学习态度。

5、心理支持:了解儿童发育迟缓对家庭可能带来的影响，家长应及时寻求心理支持。专业的心理咨询服务可以帮助家长理解和应对与发育迟缓相关的情绪压力，提供实用的情绪调节和家庭沟通技巧。此外，加强家庭成员之间的沟通，共同分享关于儿童护理的经验 and 感受，形成共同努力的团队，更有助于应对发育迟缓带来的各种挑战。

小儿发育迟缓是一个需要家长高度重视的问题，但并非无法解决。通过科学的护理方法，早期干预和全面的医疗支持，儿童有望克服发育迟缓，实现全面的身心健康发展。关键在于家长的耐心和努力，与专业医护人员紧密合作，共同为儿童创造一个良好的成长环境，引导他们茁壮成长。

(作者单位:广西柳州市柳铁中心医院)

子宫肌瘤的基础知识

□ 赵倩

子宫肌瘤是女性子宫平滑肌组织中的一种良性肿瘤，这种疾病在女性三十岁到五十岁年龄较为常见，这种肿瘤的发病原因可能跟遗传有关，也可能和女性性激素等因素联系紧密，患有子宫肌瘤的女性通常没有明显的症状，部分患者可能会经历下腹坠痛、白带增多、月经异常，以及由瘤体压迫引起的尿频、便秘等问题出现。治疗子宫肌瘤的选择取决于患者的年龄、症状以及肌瘤的位置等因素，通过有效的药物或手术治疗，可以较好地控制子宫肌瘤的生长或者是移除。但是在日常生活当中，仍然有许多妇女对子宫肌瘤的日常注意事项和保健措施了解不足，本文将为大家介绍一些子宫肌瘤的基础知识。

一、子宫肌瘤的概述

子宫肌瘤是女性生殖器官中常见的良性肿瘤，也被称为纤维肌瘤或子宫纤维瘤，从另一角度来看，子宫肌瘤是由于子宫平滑肌细胞过度增生而形成，对女性的健康构成直接威胁，因此女性应高度关注，在日常生活中做到定期的前往医院进行诊断检查，如果一旦被诊断患有子宫肌瘤，就应该迅速寻求治疗，做到尽早治疗，尽早康复。

二、子宫肌瘤的危害

子宫肌瘤主要发生在三十至五十岁的女

性，这种疾病对女性的身体健康造成了极大的危害，下面是子宫肌瘤对女性身体可能产生的一些常见危害:1.贫血:子宫肌瘤会导致女性月经量增多，持续时间延长，长期影响可能引发继发性贫血。在极端情况下，患者还可能出现面色苍白和全身乏力等多种不良症状，对女性的身体健康造成了严重的威胁。2.疼痛:子宫肌瘤较为常见的危害就是对妇女身体带来极大的疼痛，多数患者经历下腹坠胀和腰酸背痛，在一些特定的情况下，由于子宫肌瘤引起的蒂扭转可能导致急性腹痛。3.子宫出血:子宫出血是一种相当普遍的症状，尤其以周期性出血为常见，患者主要表现为月经量的增加和月经持续时间的延长。

三、子宫肌瘤的护理措施有哪些?

1、均衡饮食:对于子宫肌瘤的护理，养成良好的饮食习惯显得非常重要，以确保每日获得均衡的营养，由于子宫肌瘤在病情表现上可能引起患者体温升高，因此在这个过程中，就需要增加水量的摄入，防止发热对身体的不良影响。同时在发热期间，应该选择清淡、易于消化的食物，如常见的苹果汁、梨汁等饮料，避免摄入生冷、油腻和辛辣刺激的食物，维持好的肠道的通畅。

2、注意休息:子宫肌瘤患者需要注意休

息，同时还需要进行一定量的体育锻炼，因为必要的体育锻炼，能够强化免疫系统是对抗外部细菌的侵入，确保充足的睡眠是身体康复的基础条件，尤其对于子宫肌瘤患者而言，每天的睡眠时间不能低于六小时，要注重合理安排工作和休息，避免过于激烈的活动，活动强度应该在感觉不至于过于疲劳的范围内。

3、坚持治疗:对于子宫肌瘤患者，需尽早进行专业治疗，患者应该积极主动的接受医生的检查与诊断，配合医生用药治疗，不可随意中断治疗，随意用药，而是应该在医生确认康复后才考虑结束治疗。同时患者在治疗结束后，还要养成良好的生活习惯，养成科学合理的生活方式，积极调节生活规律避免子宫肌瘤再次复发。

4、保障自身心情的舒畅:不论是健康人群还是疾病患者，保持心情愉悦非常的关键，为此在日常生活中，子宫肌瘤患者应该确保自己的心情愉快，不要将抑郁和烦心事藏在心底，尤其是在生活中要保持情绪的平稳，避免过于激动或者沮丧，让心情大起大落，应该尽量做到知足常乐，心情愉悦。

5、做好经期保健工作:子宫肌瘤患者要在经期做好健康保养，经期的有效保健可以有效缓解月经过多的症状，减少潜在的并

症风险，为此在此期间，患者应该要特别注重保暖，避免受凉，选择摄入温热的食物，适度参与体育活动，并保持充足的休息，同时做到在月经期间应禁止性生活，以防感染对女性身体造成潜在危害。

四、中医护理技术应用

中医护理临床效果评价较好，可以有效减轻或解除患者痛感。一是湿热瘀阻者，可以采用中药保留灌肠，一般可用柴胡、蒲公英、败酱草、赤芍煎煮后灌肠，以清热解毒，活血化瘀；二是腹痛较轻者，可以采用耳穴贴压，小腹或少腹痛者，可取交感、神门、子宫、肾等穴行耳穴贴压；三是腹痛剧烈者，可以采用穴位按摩，可点按中极、归来、血海、三阴交等穴；四是瘀血者，可以采用中药热奄包外敷，可用大黄、薄荷、黄柏、泽兰侧柏叶外敷下部，以清热解痛，祛瘀止痛。

五、结语

我们应该正确看待子宫肌瘤，做到早诊断、早治疗，依据本文所提及的是子宫肌瘤的日常护理方法，患者可以进行有效的护理。随着社会的不断进步和科技的发展，对于子宫肌瘤的治疗已经取得显著进展，患者只需坚持良好的护理措施，认真听从医生的建议，就会得到及时的康复。(作者单位:山西省中医院)