

抑郁症患者家庭护理的有效措施

□ 周小念

抑郁症这一疾病属于一种易得而难治的疾病,十分容易出现复发。因此,需要抑郁症患者本人和抑郁症患者家属以及医生建立起“同盟”,除了进行科学的药物治疗和物理治疗之外,还要注意做好抑郁症的家庭护理。良好的家庭护理能够改善抑郁症患者的生活质量,帮助抑郁症患者更好的康复。今天,就让我们跟随这篇文章来了解一下那些抑郁症患者家庭护理的有效措施吧!

一、什么是抑郁症?

想要做好抑郁症患者的家庭护理,首先要能够清晰认知抑郁症究竟是一种什么样的疾病,对于抑郁症的家庭护理重视起来。首先,抑郁症疾病是一种常见的精神障碍,并不是单纯的心情不好或者情绪低落。抑郁症是以显著而持续的心境低落为主要特征的疾病,患者通常会存在兴趣减退、愉快感消失、自杀倾向、思维迟缓、意志活动减退等等,同时大多数患者还存在各种躯体症状,例如入睡困难、睡眠浅、精力减退、食欲下降、性功能减退、便秘、全身疼痛不适等等,其严重的困扰着患者的生活和工作。除此之外,还有一种

隐匿型抑郁症,属于不典型的抑郁症,主要表现为反复和持续的各种肢体不适和植物神经症状,例如胸闷、气短、心悸、头晕、恶心、呕吐、四肢麻木等等,抑郁问题很容易被躯体症状所掩盖。

二、抑郁症患者的家庭护理措施有哪些?

1、督促患者服药:抑郁症患者都需要长期维持用药,这样才能巩固疗效,防止复发。但是很多患者都容易出现自行停药或者对于药量成分随意删减或增加等问题,对此,护理人员要督促其按时按量的用药。其次,还要密切关注患者对于药物的不良反应,例如便秘、口干等等。对此,要及时对于患者做好解释工作,让患者能够接受药物所带来的一些副作用,并采取积极的措施来进行缓解。例如,多饮水、多吃富含纤维素的食物、多运动等等。

2、密切观察病情:抑郁症患者的自杀率极高,因此在家庭护理过程当中还要密切观察患者的病情变化,重点防护抑郁症患者出现自杀行为。同时这也要求家庭护理人员熟悉抑郁症疾病的临床特征,了解

患者哪些情况属于发作期,并采取相应的防范措施。其次,很多时候抑郁症患者的自杀手段较为隐蔽,并且具有预谋性,因此不论是抑郁症患者出现情绪低落还是情绪突然好转,都应当加强防范,同时还要注意护理人员自我保护。

3、注意生活护理:首先,许多抑郁症患者都会存在失眠的问题,常会表现为入睡困难、过早清醒、焦虑不安等等。对此,患者家属要能够多给患者安慰和劝导,充分理解患者,帮助患者产生一定的安全感,消除各种不良情绪,同时也能够有效避免患者出现自杀问题。很多抑郁症患者的自杀时间多在清晨,对此一定要对早醒的患者进行控制,延长患者的睡眠时间。其次,当患者在生活中存在各种消极情绪时,可以带领患者做一些他感兴趣的事物来转移注意力,或者让患者学习一些新鲜事物,来进行情绪释放,帮助患者掌握一定的自我调节方式。此外,还要注意做好卫生护理,督促和帮助患者进行卫生清洁,以及给患者提供更加安全舒适的卫生环境,避免

患者出现各种健康问题。

4、做好饮食护理:对于抑郁症患者来说,经常会因为情绪低落等原因存在食欲下降的问题,甚至部分患者会通过绝食来达到消极身亡的目的。因此要尤为注意,对于抑郁症患者进行饮食护理,督促患者按时吃饭。同时,还要注意保持患者饮食的多样化,尽量让患者多吃新鲜的水果蔬菜,以及蛋奶类食物和大豆类食物,避免高脂肪、高热量和高糖分的食物,防止患者暴饮暴食。

5、去除刺激因素:对于很多抑郁症患者来说,去除不良的刺激因素,能够极大程度的缓解病情。其中大多数抑郁症患者家庭成员之间的关系存在一定的问题,例如某些成员存在不良倾向以及不良行为,就很有可能对抑郁症患者构成不良刺激因素,促进抑郁症的发展。对此,应当改善家庭成员之间的关系,对于患者的不良刺激因素进行分析,寻找患者的发病根源,尽量避免这些刺激因素,给患者创造更加良好的生活环境。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)

高血压药物治疗常见误区

□ 潘奇峰

高血压是当今社会中最常见的慢性疾病之一,其药物治疗是控制血压、预防并发症发生的重要手段。但在实际治疗过程中,患者和部分医护人员存在一些误区,这些误区可能会影响治疗效果,甚至增加疾病的风险。本文旨在揭示这些常见的误区,并提供正确的治疗建议,以促进高血压患者的健康管理。

一、对高血压药物认识的误区

1、单一药物治疗足够:高血压患者常有一个误区,认为单一药物就能够有效控制血压。事实上,高血压是一个复杂的疾病,往往与遗传、生活习惯和环境因素等多种因素有关。因此,单一药物往往难以对所有高血压患者产生足够的降压效果。临床医生通常会根据患者的具体情况,比如血压水平、有无伴随疾病、对药物的反应等,来决定是否需要使用多种药物联合治疗。多药联用可以针对不同的生理机制来控制血压,有时还可以减少单一药物的剂量,以降低副作用的风险。

2、药物副作用太大不敢用:许多高血压患者对药物的副作用感到忧虑,担心长期服用对身体产生不良影响。尽管降压药物可能

会带来一些副作用,如头晕、乏力、电解质失衡等,但通过合理调整,这些副作用是可以控制的。医生在选择药物时,会考虑患者的整体健康状况,以及药物的效力和安全性,力求在控制血压的同时,最小化副作用的发生。此外,随着医药科技的进步,新型降压药物的副作用也在不断减少,使得治疗更加安全和容易被患者接受。

3、血压一旦控制就可以停药:停药是高血压患者的一个普遍误区。一些患者在血压控制达标后认为病情已经得到解决,从而中断治疗。然而,高血压是一种慢性疾病,需要持续的管理。突然停止降压药物会导致血管再次承受高压,可能迅速引起血压升高,甚至比治疗前更高,这种情况被称为反跳性高血压。它会加剧心脏、大脑和肾脏的负担,增加急性心脑血管事件的风险,如心肌梗死和脑卒中。因此,即便血压已经达到正常水平,也应遵循医生的建议,继续服用降压药物,并定期监测血压,以稳定控制病情。

二、高血压药物治疗的常见误区

1、不规律服药:高血压的治疗需要持之以恒,规律地服用降压药物才能保持血压在

正常水平。不少患者由于生活忙碌、遗忘或对治疗效果的误判,可能会不按时服药,导致血压控制不稳定。血压的波动不仅会减少药物治疗的效果,还可能对心血管系统产生额外的压力,长期下去有可能增加心脏病和中风的风险。因此,建立良好的服药习惯,如设定提醒、使用药盒等方法,有助于提高服药的规律性。

2、随意更换药物:一部分患者在没有医生指导的情况下随意更换药物,这是非常危险的。不同的降压药物有不同的作用机制,互相之间可能存在药物相互作用,随意更换可能会导致治疗效果不佳,甚至产生严重的副作用。此外,药物的剂量需要根据患者的具体情况来调整,过量或过少都可能影响疗效。因此,在更换药物前,应咨询医生,由医生根据患者状况来调整药物种类和剂量。

3、过分依赖药物治疗:药物治疗是高血压治疗中的重要环节,但并非万能。有的患者可能过分依赖药物,忽视了生活方式的改变。高血压的管理应该是一个全方位的策略,包括合理的饮食(如减少盐分和脂肪的摄入)、保持适当的体重、规律的体力活动、戒烟和限

制酒精摄入等。这些非药物治疗措施对于控制血压、减少对药物的依赖以及降低心脑血管事件的风险都有重要作用。

三、正确的高血压药物治疗方式

1、遵医嘱合理用药:患者应严格按照医嘱用药,即使血压已经控制,也不可擅自减量或停药,应定期复诊,由医生评估是否需要调整治疗方案。

2、综合治疗并重:除了药物治疗,还应重视饮食调整、增加体力活动、戒烟限酒等非药物治疗方法,这些方法能有效降低血压,减少药物治疗的依赖。

3、注意药物间的相互作用:在使用多种药物治疗时,应注意药物间可能产生的相互作用,特别是在添加新药或更换药物时,应告知医生正在使用的所有药物信息。

高血压的药物治疗是一个长期而复杂的过程,需要患者、医生以及家庭的共同努力。纠正治疗中的常见误区,遵循医嘱,综合运用多种治疗手段,才能有效控制高血压,降低并发症风险,提高生活质量。只有这样,我们才能在高血压的斗争中取得最终的胜利。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

孕妇进行放射检查的安全指南

□ 梁建华

怀孕是每个家庭的重要时刻,但同时也会伴随着对孕妇和胎儿健康的关心。在现代医疗中,放射检查是诊断疾病的常用方法,但对于孕妇而言,放射检查的安全性成为了一个不容忽视的问题。本文将为大家介绍的一些指南,介绍孕妇进行放射检查的安全措施和注意事项,以确保母婴的健康和安全。

一、放射检查概述

1、放射检查的定义与类型:放射检查是一种利用放射线如X射线、γ射线等进行身体内部成像的诊断方法。常见的放射检查包括X光检查、计算机断层扫描(CT)、正电子发射断层扫描(PET)和核磁共振成像(MRI)等。

2、放射检查在孕期的应用与风险:放射检查在孕期的应用是双刃剑。一方面,它可以帮助医生诊断和治疗某些疾病;另一方面,放射线有可能对胎儿造成不利影响,尤其是在孕早期。

二、放射检查与孕妇健康

1、放射线对孕妇的影响:放射线对孕妇的健康影响取决于辐射剂量和孕妇体内组织的吸收能力。辐射可以导致组织和细胞的损伤,增加患某些类型癌症的风险,尤其是剂量

较高时。因此,医生在推荐放射检查时会考量孕妇的整体健康状况和检查的必要性。

2、放射线对胎儿的影响:胎儿尤其在孕早期对放射线极为敏感。放射线辐射会增加胎儿发育异常的风险,包括生长迟缓、先天性畸形以及认知功能障碍等。因此,在考虑进行放射检查时,医生会仔细评估胎儿暴露于辐射中的实际风险。

三、孕妇放射检查安全指南

1、评估检查的必要性和紧急性:在决定是否进行放射检查时,医生会综合考虑检查的必要性与胎儿的安全。紧急情况下,如疑似急性阑尾炎或肺栓塞,放射检查可能是不可避免的。在这种情况下,医生会评估是否有其他替代方法,或者是否可以推迟检查至孕晚期,届时胎儿对辐射的敏感度较低。此类决策需要多学科团队的协作,包括放射科医师、产科医师和儿科医师。

2、选择合适的放射检查项目:当放射检查被视为必要时,选择哪种类型的检查十分重要。不同的放射性检查,如X光、CT扫描或核磁共振成像(MRI),具有不同的辐射水平和对胎儿的潜在风险。MRI通常被认为是

对胎儿较安全的选择,因为它不使用电离辐

射。然而,MRI的可用性和对特定病症的诊断价值也需要考虑。

3、对比剂使用的考量:在某些放射检查中,可能需要使用对比剂来增强成像效果。医生需要评估使用对比剂的必要性,并解释其潜在风险。例如,碘化对比剂和含钆的MRI对比剂可能对孕妇或胎儿带来风险。因此,医生会根据孕妇的状况和检查需求,慎重选择对比剂。

4、暴露剂量的优化:放射检查应遵循“尽量低剂量”的原则,即使用足以获得必要诊断信息的最低辐射剂量。这可能涉及调整扫描参数,如电压和电流,以及优化扫描区域,确保只有必要的部位被扫描。此外,医生会考虑采用间隔扫描或分时扫描技术来减少总辐射剂量。

5、使用防护装置和屏蔽技术:在进行放射检查时,使用防护装置,如铅围裙,可以有效减少散射辐射对孕妇腹部的影响。屏蔽技术也包括在检查室内使用铅屏或铅玻璃,以及确保检查设备的防护措施得到妥善应用。

6、剂量监测和记录:医院通常会对所有接受放射检查的患者的辐射剂量进行监测和记录,对孕妇而言更是如此。这些记录有助于

追踪孕妇和胎儿的累积辐射暴露,对于评估潜在的风险和进行未来的健康监测至关重要。

7、孕妇的心理支持:放射检查可能会对孕妇带来心理压力和焦虑,因此提供心理支持是很重要的。医生和护士应对孕妇进行充分的沟通,解释检查的必要性,以及采取的安全措施。如有需要,可提供咨询服务或心理支持。

8、后续监测和评估:检查后的跟踪工作不仅包括对孕妇的监测,也包括对未出生婴儿的长期影响评估。任何放射性检查后,都应安排产前检查以关注胎儿的生长和发育情况。如果有任何异常,应立即进行进一步评估和处理。

在孕期,进行放射检查时的安全性是每个准妈妈和医疗团队都要关注的问题。通过本文的讨论,我们了解了放射检查的基本知识,孕妇和胎儿的风险,以及如何在必要时安全进行放射检查的指南。记住,在考虑放射检查时,始终要与医疗专业人员紧密沟通,确保母婴安全是最优先的事项。我们希望这份指南能够帮助孕妇在需要时,能够做出明智的决策,确保自己和宝宝的健康。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)