

心脏病患者的生活方式与护理方法

□ 张鑫苗

心脏病是一种常见的循环系统疾病，影响着心脏和血管。心脏病患者的生活方式和护理指南对于控制病情、预防并发症和提高生活质量至关重要。本文将为心脏病患者提供一些实用的生活方式和护理建议。

一、健康生活方式

- 饮食调整：**心脏病患者应遵循低盐、低脂肪的饮食原则，多摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物，如水果、蔬菜、全谷物和瘦肉。避免食用过多的高糖、高胆固醇和高脂肪食物。
- 适量运动：**适量的运动有助于改善心脏健康，增强心肺功能，减少心脏病发作的风险。建议心脏病患者选择有氧

运动，如散步、慢跑、游泳等，每周至少进行五次，每次持续30分钟以上。

- 控制体重：**肥胖会增加心脏负担，加速动脉硬化的进程。因此，心脏病患者应保持适当的体重，避免过度饮食和缺乏运动。

- 戒烟限酒：**吸烟和过量饮酒是心脏病发作、中风和其它心血管疾病的主要风险因素。戒烟和限制酒精摄入是心脏病患者的重要任务。

- 睡眠充足：**睡眠不足可能导致血压升高，增加心脏病发作和中风的风险。建议心脏病患者每晚保持7-9小时的睡眠时间。

二、心理调适

心脏病患者的心理健康同样重要。学会应对压力、保持乐观的心态、寻求支持系统(如家庭和医生、心理咨询师等)能帮助您更好地应对疾病带来的困扰。

三、自我监测与紧急情况应对

心脏病患者应学会自我监测身体状况，如出现胸痛、胸闷、气短等症状应及时休息并呼叫急救人员。同时，患者应了解自己的药物服用时间、剂量等信息，以备紧急情况时能够迅速采取应对措施。

四、护理指南

- 定期就医：**心脏病患者应定期就医，遵循医生的建议按时服药，并接受必要的检查。如有异常症状或体征，及时就医。

- 家庭支持：**家庭成员应给予患者充分的关心和支持，帮助患者建立健康的生活习惯，监督其按时服药和进行适当运动。

- 健康环境：**避免在患者生活中接触二手烟和其他有害物质，保持室内空气流通，营造一个舒适健康的生活环境。

- 心理健康：**患者在面对心脏病时，可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。如有需要，可寻求心脏病是一种常见的循环系统疾病，对患者的健康和生活质量造成影响。通过遵循健康的生活方式、心理调适、自我监测与紧急情况应对以及正确的护理方法，心脏病患者可以更好地控制病情，提高生活质量。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

风湿性关节炎的日常护理方法

□ 赵洁

风湿性关节炎是一种常见的慢性关节疾病，其主要症状包括关节疼痛、肿胀和活动受限。由于其病程较长，因此自我照顾和护理对于患者的康复至关重要。本文将介绍风湿性关节炎的日常护理，包括如何在家进行自我照顾，以帮助患者更好地应对疾病。

一、保持良好生活习惯

- 规律作息：**保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。这有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。

- 均衡饮食：**风湿性关节炎患者应保持均衡饮食，摄入足够的营养物质。应多食用富含维生素、矿物质和蛋白质的食

物，如新鲜蔬菜、水果、坚果、瘦肉等。避免过度摄入高盐、高糖、高脂肪的食物。

- 适量运动：**适当的运动有助于增强身体的抵抗力，缓解关节疼痛。建议进行有氧运动，如散步、骑车、游泳等，避免剧烈运动和过度使用关节。

二、关节保暖和保护

- 关节保暖：**风湿性关节炎患者应保持关节温暖，避免寒冷刺激。在天气变化时，应及时添衣保暖。

- 关节保护：**使用适当的护具和工具保护受影响的关节，如手部矫形器、夹板、支具等。避免过度使用受影响的关节，尤其是在疾病发作期间。

三、正确使用关节

风湿性关节炎患者应学习正确使用关节的方法，以减少关节负担和疼痛。在日常生活中，应避免过度使用关节，尤其是在疾病发作期间。此外，患者还可以进行一些有助于缓解关节疼痛的日常活动，如散步、瑜伽、太极等。

四、合理用药

- 遵医嘱：**患者应遵医嘱，按照医生的建议合理使用药物。避免自行调整药物剂量或停药，以免影响治疗效果。

- 注意药物副作用：**部分药物可能产生副作用，如恶心、头晕等。患者应密切关注自己的身体状况，如有不适，应及

时就医。

五、心理调适

风湿性关节炎对患者的生活质量和心理健康产生一定影响。患者应学会调整心态，积极面对疾病，寻求心理支持。与家人和朋友保持良好的沟通，分享自己的感受和需要，有助于减轻心理压力。

本文介绍了风湿性关节炎的日常护理方法，通过这些措施，风湿性关节炎患者可以在家进行自我照顾，减轻疼痛，提高生活质量。同时，患者应保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

探讨中西医结合治疗慢性病

□ 赵曼宁

随着现代医学的发展，许多慢性疾病已成为我们生活中最常见的健康问题之一。尽管现代医学在治疗许多慢性疾病上取得了显著的进步，但仍有许多挑战需要解决。中西医结合的理念为慢性病治疗提供了一种新的创新路径，其融合了传统中医的智慧和现代医学的精确科学，为我们提供了一种全新的视角来应对慢性病问题。

首先，让我们来了解一下慢性病的基本概念。慢性病通常是指那些需要长期治疗和管理的疾病，如糖尿病、高血压、心脏病等。这些疾病的特点是病情复杂，需要长期的管理和治疗，而不仅仅是一次性的治疗。然而，由于这些疾病通常需要

长期服用药物，患者往往面临副作用、耐药性和治疗中断等问题。

那么，中西医结合的理念是如何解决这些问题的呢？首先，中西医结合强调整体观念，将人体视为一个整体，而非孤立的各个部分。这意味着在治疗慢性病时，我们需要考虑患者的整体健康状况，包括他们的情绪、饮食、生活方式等。其次，中西医结合注重平衡和调理，而非单纯的药物治疗。这使得患者在治疗过程中能够更好地保持身体的平衡，从而更好地应对慢性病的挑战。

在中西医结合中，中医的“治未病”理念与现代预防医学不谋而合。中医强调预防胜于治疗，通过调整生活习惯、饮食

调理、心理疏导等方式，可以有效地预防和控制慢性病的发生和发展。在现代医学中，预防医学同样被重视，通过早期发现、早期诊断和早期治疗，可以有效地控制慢性病的进展。

然而，中西医结合并不是简单的中医和西医的结合，而是需要深入理解和融合两种医学体系的智慧和精髓。这需要医生具备丰富的医学知识和临床经验，能够灵活运用中西医结合的方法，为患者提供个性化的治疗方案。

同时，中西医结合也带来了许多独特的优势。例如，中医的草药和针灸等治疗方法可以提供天然、无副作用的治疗选

择。在现代医学的辅助下，这些治疗方法可以得到更好的理解和应用，从而提高治疗效果。此外，中西医结合的治疗方式也可以帮助患者更好地理解自己的病情，增强治疗的信心和耐心。

总的来说，中西医结合是一种创新的治疗理念，为慢性病治疗提供了新的视角和方法。它融合了传统中医的智慧和现代医学的精确科学，为患者提供了更全面、更个性化的治疗方案。随着中西医结合的不断发展和完善，我们有理由相信，它将为未来的医疗健康事业带来更多的希望和可能。

(作者单位：河北省平乡县人民医院)

甲状腺手术后的疼痛管理与康复措施

□ 周华

甲状腺手术是临床中常见的一种外科手术，主要用于治疗甲状腺肿瘤、结节、囊肿等疾病。手术后的疼痛管理和康复对于患者恢复健康和生活质量至关重要。本文将为您详细介绍甲状腺手术术后疼痛的管理与康复相关知识，以帮助患者更好地了解和应对这一过程。

一、术后疼痛管理

- 药物镇痛：**术后疼痛一般可通过口服镇痛药物如非甾体抗炎药(NSAIDs)如布洛芬、双氯芬酸等缓解。若疼痛较重，医生可能会开具阿片类镇痛药，但需遵医嘱并按需服用。镇痛药物应在医生指导下合理使用，以免出现副作用。

- 局部麻醉：**对于一些小型甲状

腺手术，医生可能会采用局部麻醉的方法，即仅对手术部位进行麻醉，以减少全身麻醉的风险。这种情况下，手术部位的疼痛通常可以得到有效缓解。

- 心理疏导：**患者术后可能会感到焦虑和紧张，这可能加剧疼痛感。因此，医护人员会为患者提供心理疏导和支持，帮助患者放松心情，缓解疼痛。

- 物理治疗：**术后适当的物理治疗有助于缓解疼痛和促进康复。如热敷、按摩等物理疗法可在医生指导下进行，有助于加速血液循环、缓解肌肉紧张，从而减轻疼痛。

二、术后康复

- 饮食调养：**术后饮食应以清淡、易消化的食物为主，适当补充高蛋白

食物，以促进伤口愈合。避免食用刺激性食物和饮料，以免加重伤口疼痛。

- 休息与活动：**术后应充分休息，避免剧烈运动。根据手术方式和恢复情况，医生可能会建议适当进行康复训练，如散步等轻度活动。

- 观察伤口：**术后需密切观察伤口情况，如出现异常疼痛、红肿、渗出等应及时就医。一般情况下，术后疼痛会在几天内逐渐减轻。

- 心理调适：**甲状腺手术可能会给患者带来一定的心理压力和困扰，因此心理调适和康复同样重要。患者应保持积极乐观的心态，学会自我调节情绪，与家人和朋友保持良好的沟通。

三、注意事项

- 遵守医嘱：**按时按量服用药物，避免擅自更改药物剂量或停药。

- 如有异常情况及时就医：**不要自行处理伤口或调整药物剂量。

- 保持清淡饮食：**避免辛辣刺激的食物和饮料，以免影响伤口愈合和康复。

综上所述，甲状腺手术后的疼痛管理和康复是患者恢复健康和生活质量的关键。通过合理的药物镇痛、局部麻醉、心理疏导及物理治疗等措施，可以有效缓解术后疼痛。患者应积极配合医生建议，保持乐观心态，与医生保持良好沟通，以达到最佳康复效果。

(作者单位：河北省保定市高碑店永康医院)