

神经疾病和心理健康的不关系探究

□ 田三胜

随着社会的发展,人们的生活节奏越来越快,压力也越来越大,神经疾病和心理健康问题逐渐成为人们关注的焦点。神经疾病和心理健康相互影响,如何平衡二者,成为了一个重要的问题。本文将从神经疾病和心理健康的不关系、如何平衡二者以及如何预防和治疗神经疾病三个方面进行阐述。

一、神经疾病与心理健康的不关系

神经疾病是指神经系统发生的疾病,如帕金森病、阿尔茨海默病、抑郁症等。这些疾病会对人的认知、情感和行不产生影响,严重时甚至会影响人的生命。而心理健康则是指人的心理状态,包括情绪、认知、行为等方面。心理健康问题如

焦虑、抑郁等也会对人的生活不质量产生影响。

神经疾病和心理健康是相互关联的。一方面,神经疾病会影响人的心理状态,如抑郁症和焦虑症等,而这些心理问题又会加重神经疾病的病情。另一方面,心理健康问题也会对神经系统的功能产生影响,如焦虑症和抑郁症等心理问题会导致人的情绪波动,进而影响神经系统的工作。因此,平衡神经疾病和心理健康之间的关系非常重要。

二、如何平衡神经疾病与心理健康

1. 建立健康的生活方式: 保持健康的生活方式是平衡神经疾病与心理健康的基础。这包括保持充足的睡眠、合理的

饮食、适量的运动以及良好的社交关系等。这些因素都对心理健康和神经系统的健康有着重要的影响。

2. 学会放松: 在面对压力和挑战时,学会放松自己的身心是非常重要的。这可以通过各种方式实现,如冥想、瑜伽、音乐放松等。这些放松方式可以帮助人们缓解压力,增强应对困难的能力。

3. 寻求专业帮助: 当神经疾病或心理健康问题影响到日常生活时,寻求专业帮助是非常必要的。专业的医生或心理咨询师可以帮助人们了解自己的病情,制定合适的治疗方案,同时也可以提供心理支持和建议。

4. 保持积极的心态: 保持积极的心

态是平衡神经疾病与心理健康的关键。人们应该学会积极面对生活中的困难和挑战,相信自己的能力,同时也应该学会关注自己的内心世界,了解自己的情感需求。

三、神经疾病的预防和治疗

预防神经疾病的关键在于保持良好的生活习惯和健康的心态。此外,定期的身体检查也是必要的,这样可以及早发现并治疗潜在的疾病。在治疗神经疾病时,药物治疗和心理治疗都是重要的手段。

总之,平衡神经疾病和心理健康需要我们采取多种方法,建立健康的生活方式,保持积极的心态,并在必要时寻求专业帮助。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

浅谈胆囊结石患者的护理技巧

□ 郑文光

胆囊结石是一种常见的消化系统疾病,影响着人们的健康和生不质量。本文将就胆囊结石的护理方法进行阐述,帮助读者了解胆囊结石的基本知识,掌握有效的护理技巧,从而提高生不质量。

一、认识胆囊结石

胆囊结石是发生在胆囊内的结石病不,通常表现为胆囊内部的不光滑、炎症、甚至阻塞。长期患有胆囊结石可能导致胆囊炎、胆管炎、胰腺炎等疾病,严重影响身体健康。

二、护理方法

1. 饮食调整: 胆囊结石患者应保持低脂饮食,避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物,如油炸食品、动物内脏等。适量摄

入蛋白质、蔬菜、水果等富含维生不的食物,以保持身体健康。

2. 多喝水: 保持充足的水分摄入有助于稀释胆汁,减少结石的形成和沉积。建议每天饮用至少8杯水。

3. 规律排便: 保持规律的排便习惯,有助于胆汁的正常排放,减少结石沉积的可能性。

4. 适当运动: 适当的运动有助于促进身体新陈代谢,减少脂肪堆积,从而降低胆囊结石的发生风险。建议进行有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等。

5. 定期检查: 定期进行腹部超声检查,可以及时发现胆囊结石并进行处理。一般建议每半年至一年进行一次检查。

6. 心理调适: 胆囊结石虽然是一种常见疾病,但患者不应过度焦虑,保持良好的心理状态对疾病恢复有积极作用。可以尝试通过冥想、音乐疗法等方式放松心情。

7. 避免过度劳累: 过度劳累可能导致身体抵抗力下降,增加胆囊结石发病的风险。因此,患者应合理安排工作和生活,注意休息,避免过度疲劳。

三、注意事项

1. 避免盲目服药: 不是所有药物都能溶解结石,有些药物可能反而促进结石的形成。因此,在服药前应咨询医生,遵循医嘱服药。

2. 切勿自行穿刺胆囊: 有些患者可

能因为疼痛难忍,自行尝试穿刺胆囊,这是非常危险的行为。如果疼痛难忍,请及时就医。

3. 预防复发: 除了积极治疗外,预防复发也是非常重要的。患者应保持良好的生活习惯,如健康饮食、规律排便、适当运动等,以降低复发风险。

总之,胆囊结石的护理需要从饮食、作息、心理等多方面入手,通过调整生活习惯可以有效预防疾病的复发。在护理过程中,患者应保持耐心和信心,积极配合医生的治疗和建议,以促进身体的康复。同时,我们也要注意胆囊结石的预防知识普及,提高大众对胆囊结石的认识和预防意识。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

常见的生化检验项目及其意义

□ 周尚阳

生化检验作为常见的名词,多数人对该内容皆一知半解,并不知道其中包含的项目有什么,其意义又是什么。为此,以下通过科普常见的生化检验项目及其意义,旨在能让更多人认识与了解生化检验项目。

1. 什么是生化检验

生化检验顾名思义是生物化学实验的简称,是在人体正常代谢基础上,研究疾病状态下代谢变化的一种检验方法。通过生化检验的结果能直接或间接的判定受检者的身体是否出现问题,从而为疾病的诊断、治疗及预防提供良好的依据。由于其检查对人体的危害比较小,也比较容易实现,已经成为临床上最常运用的检查方法之一。

2. 常见的生化检验项目及其意义

(1)血糖检查: 是诊断糖尿病的重要手段。通过血糖检测,可以了解糖尿病患者的血糖水平,为诊断、治疗和监控糖尿

病提供重要依据。

(2)血脂检查: 可以评估血脂水平,预测心血管疾病的风险。通过检测胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇等指标可以了解心血管疾病的危险因素,为预防和治疗心血管疾病提供参考。

(3)肾功能检查: 可以评估肾脏的功能。通过检测尿蛋白、尿肌酐、尿素氮等指标,了解肾脏的滤过功能和肾小管的重吸收功能,为诊断肾脏疾病提供参考。

(4)肝功能检查: 可以评估肝脏的功能。通过检测胆红素、转氨酶、白蛋白等指标,可以了解肝脏的代谢、合成和分泌功能,为诊断肝脏疾病提供参考。

(5)电解质检查: 可以了解体内电解质平衡情况。通过检测钾、钠、钙、磷等离子浓度,可以了解机体的水盐平衡、酸碱平衡和渗透压平衡等情况,为诊断和治疗相关疾病提供参考。

(6)心肌酶学谱检查: 可以了解心肌损伤情况。通过检测肌酸激酶、乳酸脱氢酶、a-丁酸脱氢酶等指标,可以了解心肌的代谢和损伤情况,为诊断和治疗心肌疾病提供参考。

(7)甲状腺功能检查: 可以了解甲状腺的功能状态。通过检测促甲状腺激素、游离甲状腺素等指标,可以了解甲状腺的分泌功能和对外源性甲状腺素的反应情况,为诊断和治疗甲状腺疾病提供参考。

(8)肿瘤标志物检查: 用于肿瘤的辅助诊断和病情监测。通过检测肿瘤标志物如癌胚抗原(CEA)、甲胎蛋白(AFP)糖类抗原19-9(CA19-9)等指标,可以了解肿瘤的发生和发展情况,为早期发现和治疗肿瘤提供参考。

3. 生化检验时的注意事项

(1)确保空腹采血: 再进行检查前,严格控制饮食和水的摄入。在检查前需

保持空腹状态,尤其是在检查前的12个小时之内做到禁食禁水。否则一旦进餐,血中脂质会增加,对后续的检测工作带来干扰。

(2)禁止烟酒: 酒精摄入会导致机体中的血清酶、脂代谢、糖代谢及内分泌系统激素水平的紊乱,异常的检测结果无法将人体的真实生化指标反映出来,更有可能对疾病诊断与治疗产生误判。

(3)避免剧烈运动: 在检查前,需要禁止剧烈运动,如跑步、游泳等,肌肉运动会影响机体代谢,造成与肌肉相关的肌酸激酶、乳酸脱氢酶增高,影响检查的结果。

(4)遵循医嘱停药: 部分药物会影响机体的生物成分水平,需在检查前遵循医生嘱咐停药,避免对检查结果产生影响。

以上为常见生化检验项目及其意义,希望能通过介绍,让更多人了解此方面的信息。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

如何正确护理脑出血病人

□ 周少芳

脑出血,也被称为脑溢血,是一种急性脑血管疾病,通常由于血压的突然升高,导致脑血管破裂,血液溢出到脑部组织。对于这种病人,了解并正确护理非常重要,以降低并发症的风险,帮助恢复健康。

一、护理步骤

1. 休息与睡眠: 病人需要充分的休息,尤其是在发病的急性期。保证他们有足够的睡眠时间,以帮助他们恢复体力。避免过度劳累和情绪激动。

2. 饮食调整: 脑出血病人需要合理的饮食调理,以促进康复。饮食应以清淡、易消化、营养均衡为主,避免过咸、过油腻、过辛辣的食物。建议病人多吃蔬菜、水果、高蛋白食物,如瘦肉、鱼、豆制品

等。同时,要遵循少食多餐的原则,避免暴饮暴食。对于昏迷的病人,应给予鼻饲流质饮食,以保证营养摄入。

3. 康复训练: 脑出血的病人通常需要进行适当的康复训练。初期应避免剧烈运动,可从简单的日常活动开始,如行走、握拳、伸展等。随着病情的改善,逐渐增加活动的难度和强度。

4. 血压管理: 脑出血的主要原因是高血压,因此控制血压是护理的关键。病人应按时服用降压药物,密切监测血压变化,如有异常及时就医。同时,要避免情绪激动、过度劳累等诱因,以免加重病情。

5. 观察病情: 家属应密切关注病人的症状变化,如出现持续的头痛、恶心、

呕吐、意识障碍等症状,应立即就医。

6. 预防感染: 保持室内空气流通,避免去人多拥挤的地方,以降低感染的风险。根据气温变化,适时增减衣物,防止感冒。

7. 口腔和皮肤护理: 定期为病人清洁口腔和皮肤,以防止感染和压疮。注意保持床单干燥整洁。

8. 心理支持: 脑出血病人往往需要面对身体和心理的双重压力,容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此,心理护理非常重要。家属应给予关爱和鼓励,倾听病人的感受,帮助其树立战胜疾病的信心。

二、注意事项

1. 预防便秘: 病人可能因疾病原因

导致排便困难,应避免过度用力。如果需要使用通便药物,应遵医嘱。

2. 避免过度疲劳: 病人应避免长时间处于疲劳状态,以免影响康复。

3. 防止摔倒: 对于行动不便的病人,应确保他们有稳定的居住环境,避免摔倒。

4. 定期体检: 定期进行身体检查和评估,以便及时发现并处理潜在的健康问题。

通过以上步骤和注意事项,我们可以正确护理脑出血病人,帮助他们更好地恢复健康。同时,我们也应该鼓励他们保持积极乐观的心态,配合医生的治疗方案,以期早日康复。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)