

探讨焦虑症患者的护理策略

□ 刘大明

焦虑症是一种常见的心理障碍，表现为持续的担忧和恐惧，对日常活动和人际关系产生负面影响。对于焦虑症患者，提升生活质量的关键在于理解并应对这种情绪，同时寻求专业的护理和支持。

一、焦虑症对生活的影响

焦虑症可能导致许多问题，如失眠、食欲不振、注意力难以集中、疲劳、易怒和情绪波动。这些问题不仅影响患者的日常生活，如工作、学习和人际关系，还可能对患者的心理健康产生长期的负面影响。

二、护理焦虑症患者的策略

1. 理解并接受：首先，患者及其家人需要理解焦虑是一种常见的情绪，并非疾病。患者应接受这种情绪的存在，并尝试与它和平共处。

2. 建立支持系统：建立一个支持系统对于焦虑症患者至关重要。这可

能包括家人、朋友和专业的心理咨询师。他们可以提供情感支持和指导，帮助患者应对困难时刻。

3. 健康的生活方式：保持健康的生活习惯，如规律的睡眠、健康的饮食和适度的运动，有助于改善心理健康。这些习惯有助于调节情绪，增强患者的精神力量。

4. 制定目标：为患者制定明确、现实和可达成的目标，可以帮助他们保持积极的态度，并感到有所作为。这些小胜利可以为患者带来成就感，有助于提高自尊心。

5. 寻求专业帮助：专业的心理咨询师可以提供必要的支持和治疗。他们可以帮助患者识别和处理焦虑情绪，提供应对策略，帮助患者恢复自信。

6. 培养应对技巧：专业心理咨询师可以教授一些应对焦虑的技巧，如深呼吸、冥想和放松技巧。这些技巧可以帮助患者放松身心，减少紧张和焦虑感。

7. 关注心理健康：家庭和社会应关注焦虑症患者的心理健康，提供必要的支持和资源。社区可以组织讲座和活动，提高公众对焦虑症的认识和理解。

三、护理焦虑症患者的意义

护理焦虑症患者不仅有助于改善他们的生活质量，还有助于提高整个社会的心理健康水平。通过理解和支持，我们可以帮助焦虑症患者更好地应对他们的情绪困扰，增强他们的自尊心和自信心。这有助于他们恢复正常的社会生活，减少对家庭和社区的负面影响。

结语：焦虑症是一种常见的心理障碍，对患者的生活质量产生严重影响。通过理解并接受这种情绪，建立支持系统，保持健康的生活方式，制定目标，寻求专业帮助，培养应对技巧以及关注心理健康，我们可以有效地提升焦虑症患者的生活质量。
(作者单位：河北省秦皇岛市九龙山医院)

冠心病介入治疗后的运动康复方法

□ 张旭光

随着生活水平的提高，冠心病介入治疗越来越普遍。然而，很多患者及家属在治疗后，对于运动康复的重要性及方法存在诸多疑问。本文将详细阐述冠心病介入治疗后的运动康复为何重要，以及如何正确进行。

一、运动康复为何重要

冠心病介入治疗是一种通过导管将支架或药物球囊送至冠状动脉病变部位，以改善血管狭窄程度的手术。术后，患者需要一段时间的康复，以逐渐恢复心功能，减少并发症的发生。运动康复是其中一种重要的康复方式，原因如下：

1. 增强心肺功能：适当的运动可以增强心肺功能，提高血液循环效率，有助于减少心脏负荷，预防心肌缺血等并发症的发生。

2. 改善心理状态：适当的运动可以缓解焦虑、抑郁等不良心理状态，有助

于患者保持积极的心态，更好地应对疾病。

3. 促进身体恢复：适当的运动可以促进身体恢复，提高患者的生活质量。

二、如何正确进行运动康复

1. 了解运动种类和强度：在开始运动康复前，应了解适合自己的运动种类和强度。一般而言，有氧运动如慢跑、散步等较适合冠心病患者。同时，应根据自身情况逐渐增加运动强度和运动时间。

2. 遵循循序渐进的原则：运动康复应遵循循序渐进的原则，从简单的运动开始，逐渐增加难度和强度。切勿一开始就进行高强度的运动，以免对身体造成损伤。

3. 定期监测：在运动过程中，应定期监测心率、血压等指标，以确保身体在安全范围内进行运动。如有不适，应立即停止运动并寻求医生的建议。

4. 避免单独行动：在运动康复过程中，应避免单独行动，以免发生意外。如

有任何不适，应及时就医。

5. 坚持锻炼：运动康复需要持之以恒，不可三天打鱼两天晒网。只有坚持锻炼，才能取得良好的效果。

三、注意事项

1. 患者在进行运动康复前，应咨询医生，了解适合自己的运动方式和强度。

2. 如有任何疑虑或身体不适，应及时就医。

3. 患者在康复过程中，应保持良好的生活习惯，如戒烟限酒、保持饮食健康、作息规律等，以促进身体恢复。

总之，冠心病介入治疗后的运动康复对于患者的身体恢复和心理状态具有重要意义。患者应了解运动康复的重要性，并遵循循序渐进的原则，进行适当的运动锻炼。在康复过程中，如有疑虑或身体不适，应及时就医咨询。

(作者单位：河南省驻马店市第一人民医院)

康复治疗师的角色与职责

□ 石宝珠

康复治疗师，在日常生活中通常被大家称为“理疗师”。他们在医学康复团队中起着不可或缺的作用。本文将全面探讨康复治疗师的角色和职责，同时介绍康复治疗的含义以及治疗师们所运用的专业方法和技术。

首先，让我们来看看康复治疗师的角色。他们是康复团队中非常重要的一员，他们的工作是为患者提供物理、职业、言语、认知等障碍的全面康复方案。具体来说，康复治疗师负责评估患者的功能状况，包括日常生活活动能力、精神状态等，以此制定康复计划。康复治疗师不仅关心患者的身体状况，还会密

切关注他们的心理健康和情感状态。在患者进行康复治疗的过程中，他们扮演着监督者和指导者的角色，确保患者正确执行治疗计划，并在必要时给予额外的支持。此外，康复治疗师还会参与患者回归社会的准备工作，协助他们适应日常生活，恢复工作能力，甚至重返工作岗位。

那么，康复治疗的含义是什么呢？康复治疗是一个系统过程，包括物理疗法、职业疗法、言语疗法等，旨在帮助患者改善或恢复身体、心理和社会功能。在这个过程中，康复治疗师运用各种专业技术和方法，如运动疗法、

物理因子疗法、职业疗法等，帮助患者克服功能障碍，提高生活质量。

接下来，我们将深入了解康复治疗师所使用的专业方法和技术。首先，运动疗法是康复治疗的基础。治疗师会根据患者的具体情况，制定个性化的运动计划，帮助患者进行肌力训练、关节活动度训练、步行训练等。其次，物理因子疗法利用热疗、冷疗、电疗等物理因素，促进患者康复。这些疗法有助于缓解疼痛，加速血液循环，促进愈合。此外，职业疗法在帮助患者恢复工作能力和日常生活自理方面起着关键作用。治疗师会根据患者的职业

背景和需求，制定针对性的康复计划，如手部功能训练、步态训练等。言语疗法在帮助患者恢复语言和交流能力方面也具有重要作用。治疗师会使用各种工具和方法，如言语矫治器、沟通板等，帮助患者恢复沟通能力。

总之，康复治疗师在康复团队中扮演着至关重要的角色。他们的工作涵盖了评估、计划、实施和评估整个康复过程。作为专业人士，他们拥有丰富的专业知识和技能，能够根据患者的具体情况制定个性化的康复方案。

(作者单位：河南省老干部康复医院(河南省老年医院))

如何预防高血压并发症

□ 李晋冉

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响到心血管系统的正常功能，导致身体内部环境的失衡。高血压并发症可能会引发各种严重的健康问题，如心脏病、脑卒中、肾脏疾病等。因此，对于高血压患者，护理是非常重要的。本文将介绍高血压护理的相关知识，包括预防并发症的方法、饮食调理、运动和情绪管理等方面。

一、预防并发症

高血压并发症的发生与血压控制情况密切相关。高血压患者需要定期监测血压，按时服用降压药物，并保持良好的生活习惯，以预防并发症的发生。

1. 定期监测血压：高血压患者应定期进行血压监测，了解自己的血压状况。

建议每周至少测量一次血压，或在医生建议下进行定期检查。

2. 按时服用降压药物：高血压患者应在医生指导下按时服用降压药物，确保血压稳定在正常范围内。不要随意自行调整药物剂量或停药，以免影响治疗效果。

3. 保持良好的生活习惯：高血压患者应保持健康的生活习惯，包括合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠和良好的心态。饮食方面，应控制盐分摄入，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。适量运动有助于降低血压，增强心血管系统的健康。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对心血管系统产生不良影响，增加高血

压并发症的风险。因此，高血压患者应戒烟限酒，保持健康的生活方式。

二、饮食调理

饮食对高血压的影响不容忽视。合理的饮食有助于控制血压，预防并发症的发生。高血压患者应遵循以下饮食原则：

1. 控制盐分摄入：过多的盐分摄入会导致水钠潴留，升高血压。高血压患者应控制每天的盐分摄入量，建议使用低钠盐等调味品。

2. 增加钾摄入：钾可以促进钠的排出，降低血压。高血压患者应多吃富含钾的食物，如绿叶蔬菜、豆类、水果和坚果等。

3. 适量摄入蛋白质：蛋白质是人体必需的营养物质，适量摄入优质蛋白质有助于维持身体的正常功能。高血压患

者可以选择鱼肉、瘦肉、豆类等富含优质蛋白质的食物。

4. 多吃蔬菜水果：蔬菜水果富含维生素和矿物质，有助于维持身体的健康。高血压患者应多吃蔬菜水果，以补充营养，促进血压的稳定。

三、运动和情绪管理

1. 适量运动：运动有助于降低血压，增强心血管系统的健康。高血压患者可以选择慢跑、散步、游泳等有氧运动，建议每周进行至少150分钟的中等强度运动。

2. 避免过度劳累：过度劳累会加重心脏负担，升高血压。高血压患者应合理安排工作和生活，注意休息和放松。

(作者单位：河北省盐山县小营乡卫生院)

常见的护理技巧和康复方法

□ 崔妍妍

在现代医疗体系中，护理技巧和康复是非常重要的组成部分。护理人员通过专业的技能和知识，为患者提供全面、细致的护理服务，帮助他们恢复健康。本文将介绍一些常见的护理技巧和康复方法，以帮助患者更好地恢复。

一、基础护理技巧

1. 观察病情：护理人员需要密切观察患者的病情变化，包括生命体征、症状、饮食和排泄等情况。如有异常，应及时报告医生。

2. 日常生活护理：为患者提供舒适的居住环境，保持床单位整洁、干燥，预防压疮的发生。指导患者正确饮食、饮水，避免呛咳。

3. 疼痛管理：为患者提供有效的疼痛管理策略，如遵医嘱给予止痛药、提供安静舒适的环境、减少患者的活动量等。

4. 呼吸道护理：对于需要卧床的患者，护理人员应保持室内空气清新，指导患者进行有效呼吸和排痰，预防呼吸道感染。

5. 预防并发症：为患者提供适当的运动和锻炼，以促进血液循环和胃肠蠕动，预防血栓形成和尿路感染等并发症。

二、康复方法

1. 物理治疗：物理治疗是康复治疗的重要组成部分，包括关节活动训练、肌肉力量训练、平衡能力训练等。物理治疗师可以根据患者的具体情况，制定个性化的训练计划。

2. 心理康复：心理康复对于患者的康复非常重要。护理人员应关注患者的心理状态，提供心理支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。

3. 康复锻炼：患者在康复期间应进行适当的锻炼，如散步、太极拳等，以促进血液循环，增强体质。

4. 饮食调理：合理的饮食对于患者的康复非常重要。建议患者多食用高蛋白、高维生素、易消化的食物，避免辛辣刺激性食物。

三、常见疾病的护理与康复

1. 冠心病：对于冠心病患者，护理人员应密切观察患者的症状变化，及时处理病情恶化。在康复期间，应指导患者合理饮食，控制血脂和血糖，进行适当的体育锻炼。

2. 脑卒中：对于脑卒中患者，护理人员应关注患者的肢体功能恢复，进行正确的肢体按摩和关节活动训练。同时，应关注患者的心理状态，提供心理支持。

3. 骨折：骨折患者需要长时间的康复期，护理人员应关注患者的肢体功能恢复，进行正确的肢体锻炼和保护。同时，应合理安排患者的饮食，促进骨折愈合。

总之，护理技巧和康复是患者恢复健康的重要手段。护理人员应具备专业的技能和知识，为患者提供全面、细致的护理服务。同时，患者自身也应积极配合护理人员的指导，进行适当的锻炼和康复训练，以达到更好的康复效果。

(作者单位：河北省隆尧县医院)