

应对支气管镜不适感的方法及注意事项

□ 安源源

支气管镜是一项在医疗中广泛应用的检查技术,但对于许多患者来说,它可能会引起不适感。本文将讲述支气管镜中的小插曲,并探讨如何应对不适感。

一、支气管镜简介

支气管镜是一种内窥镜,通过一根细长的管子,可以深入到人体的呼吸道和肺部进行检查。这项技术可以帮助医生了解患者的肺部状况,如炎症、肿瘤、感染等,从而进行针对性的治疗。

二、应对不适感的小插曲

在支气管镜检查过程中,患者可能会感到不适,如咳嗽、气短、恶心等。然而,这些不适感都是可以应对和管理的。以下是一些应对不适感的小插曲:

- 心理准备:**在进行支气管镜检查前,患者应充分了解这项技术,并做好心理准备。这将有助于减轻对未知的恐惧感,并使你在检查过程中保持镇静。
- 放松技巧:**学习并实践一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛等,可以在检查过程中帮助你缓解不适感。这些技巧可以在医生的指导下进行练习。
- 呼吸控制:**在支气管镜检查过程中,学会正确的呼吸方式非常重要。保持深呼吸,有助于减轻不适感。同时,尽量避免屏息,因为这可能会加重不适感。
- 与医生沟通:**如果你在检查过程中感到不适,不要犹豫与医生沟通。他们将根据你的反应调整检查方式或使用适当的药物来缓

解不适感。

5. **坚持配合:**保持配合医生的工作,将有助于整个检查过程的顺利进行。这包括正确地配合呼吸控制、保持安静等。

6. **及时反馈:**如果你发现不适感持续存在或加重,请及时向医生反馈。他们将根据你的反馈提供适当的帮助和支持。

三、其他注意事项

除了以上提到的小插曲外,还有一些其他注意事项需要注意:

- 身体准备:**在进行支气管镜检查前,患者应确保身体状况良好,无急性疾病。如有特殊情况,应提前告知医生。
- 遵守医嘱:**在进行支气管镜检查前,医生通常会给出详细的医嘱,包括注意事项和

药物使用。请务必遵守这些医嘱,以确保检查过程的顺利进行。

3. **配合医生操作:**在检查过程中,请尽量配合医生的操作。这包括保持正确的姿势、按照医生的指示进行呼吸控制等。

4. **保持耐心:**虽然支气管镜检查可能带来不适感,但它是非常重要的医疗检查技术之一。请保持耐心,并与医生合作,共同完成整个过程。

支气管镜中的小插曲虽然可能会带来一些不适感,但通过心理准备、放松技巧、与医生沟通、及时反馈等措施,我们可以有效地应对和管理这些不适感。同时,遵守医嘱、保持配合和耐心也是完成检查的重要因素。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

高血压患者的饮食调理与护理方法

□ 张莉婧

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响身体的血压调节机制,对心脏、大脑和肾脏等重要器官造成损害。高血压患者在饮食上需要特别注意,因为饮食不当可能导致血压波动,加重病情。本文将为高血压患者介绍一些健康的食物选择和正确的饮食调理方法,帮助大家保持健康的生活方式。

一、高血压患者的饮食原则

- 控制总热量摄入:**高血压患者应保持低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食,控制总热量摄入,以减轻心脏负担。
- 适量摄入蛋白质:**高血压患者应适量摄入优质蛋白质,如鱼肉、禽肉、豆类等,以补充身体所需的氨基酸。
- 多食用蔬菜水果:**蔬菜水果富含维生

素和纤维素,有助于降低血脂、稳定血压。建议高血压患者多吃蔬菜水果,减少食用油炸、烧烤、腌制等食品。

4. **限制饮酒:**饮酒过量会导致血压升高,因此高血压患者应限制饮酒,最好不饮酒。

5. **坚持适量运动:**适量运动有助于降低血压、增强心肺功能,高血压患者应坚持适量运动,如散步、慢跑、游泳等。

二、健康的食物选择

- 燕麦:**燕麦富含膳食纤维和亚油酸,有助于降低胆固醇和稳定血压。
- 芹菜:**芹菜富含膳食纤维和维生素,有助于降低血压、调节心率。
- 木耳:**木耳富含膳食纤维和胶质,有助于降低血脂、预防血栓形成。

4. **紫菜:**紫菜富含钾和碘,有助于维持血压稳定。

5. **鱼肉:**鱼肉富含不饱和脂肪酸,有助于降低胆固醇、保护心血管健康。

6. **脱脂牛奶:**脱脂牛奶富含钙和蛋白质,有助于维持身体健康。

7. **粗粮:**粗粮如玉米、小米、高粱等,富含膳食纤维和维生素B族,有助于控制血糖和血脂。

三、正确的饮食调理方法

- 规律饮食:**高血压患者应保持规律的饮食习惯,避免饥一顿饱一顿导致血压波动。
- 分餐进食:**高血压患者可采用分餐进食的方式,每餐不要吃得太饱,以免增加心脏负担。
- 食物搭配合理:**高血压患者应注意食

物搭配,如酸性食品与碱性食品的搭配,以保持酸碱平衡。

4. **饮水适量:**高血压患者应适量饮水,避免因出汗过多导致体内水分不足。

5. **清淡饮食:**高血压患者应尽量避免食用过多的盐分,烹饪时少放盐或使用低钠盐。

6. **戒烟限酒:**戒烟限酒是高血压患者必须遵守的生活准则,烟草和酒精都会对心血管系统造成损害。

综上所述,高血压患者的饮食调理与护理至关重要。通过选择健康的食物和采用正确的饮食调理方法,可以有效地控制血压、保护心血管健康。

(作者单位:河北省邢台市襄都区西大街街道办事处社区卫生服务中心)

常见的泌尿系统问题及应对策略

□ 张红丽

泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成的。其主要功能是过滤血液中的废物,形成尿液,并通过尿道排出体外。这个系统对于维持身体的正常功能和健康至关重要。

一、如何呵护泌尿系统?

- 健康饮食:**饮食对泌尿系统的健康有着直接的影响。应保持均衡的饮食,摄入足够的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和足够的水分。避免过度摄入咖啡因、酒精和过多的盐,这些都会增加尿路的负担。
- 定期检查:**定期进行尿液检查和肾功能检查,可以帮助及早发现任何可能的问题。如果有家族遗传性肾病的病史,应定期进行基因和肾功能检查。

3. **保持水分充足:**保持充足的水分摄入有助于保持尿液的正常浓度,从而减少尿路感染的风险。每天至少喝八杯水,尤其是在天气炎热或运动后,应增加饮水量。

4. **避免过度憋尿:**憋尿会对泌尿系统造成压力,增加尿路感染的风险。应尽量避免过度憋尿,并养成良好的排尿习惯。

5. **预防感染:**尿路感染是泌尿系统最常见的疾病之一。为了预防感染,应保持外阴区域的清洁,避免使用刺激性的洗液,并遵循医生的建议进行治疗。

6. **定期体检:**定期体检可以帮助及早发现任何可能的

问题,如结石、囊肿或肿瘤等。定期进行B超、X光或CT检查可以帮助诊断和治疗这些问题。

二、常见泌尿问题及应对策略

1. **尿路感染:**尿路感染通常表现为尿频、尿急、尿痛等症状。如果症状持续或加重,应寻求医生的帮助。医生可能会开具抗生素药物进行治疗。

2. **结石:**结石通常是由于尿液中的矿物质沉积所致。常见的结石类型包括肾结石和膀胱结石。应保持水分充足,避免过度摄入高盐、高糖和高蛋白质的食物,以减少结石的风险。如果发现有关结石,应及时就医,寻求医生的建议和治疗方案。

3. **前列腺炎:**

前列腺炎是男性常见的泌尿问题,通常表现为尿频、尿急、尿痛和会阴部不适等症状。保持良好的生活习惯和饮食习惯,避免过度饮酒和辛辣食物,有助于预防前列腺炎的发生。如果症状持续或加重,应寻求医生的帮助和治疗方案。

泌尿系统是我们身体中非常重要的一个系统,它负责过滤血液中的废物并形成尿液,以维持身体的正常功能。通过了解和关注泌尿系统的健康,我们可以更好地保护自己免受各种问题的困扰。保持良好的生活习惯和饮食习惯,定期进行体检,以及遵循医生的建议和治疗方案,都是呵护泌尿系统的重要步骤。让我们一起关爱自己的泌尿系统,让生活更加健康和美好!

(作者单位:山东省临邑县人民医院)

糖尿病的预防措施与控制方法

□ 何萌

糖尿病是常见的慢性代谢性疾病,糖尿病患者长期高血糖可能导致心血管疾病、神经病变等多种严重的并发症,我国糖尿病发病率高达11.6%,是目前严重威胁社会健康的重大问题,早期预防、早期控制糖尿病至关重要。本文将介绍糖尿病的基本知识、预防措施及控制方法,希望能提高公众对糖尿病的认识,为健康生活提供参考。

一、糖尿病的基本知识

糖尿病是由胰岛素分泌不足引起的慢性高血糖疾病,糖尿病病因包括遗传与环境因素。1型糖尿病多发于青少年;妊娠期糖尿病是指在怀孕期间发生的糖尿病,患者需要接受胰岛素治疗。目前糖尿病治疗尚无根治方法,需要重视早期预防保持健康生活方式控

制血糖。

二、糖尿病的预防措施

- 合理饮食:**保持健康的饮食习惯是预防糖尿病的关键。建议多吃蔬菜、低脂肪食品,适量食用鱼类、豆类等优质蛋白质,减少饱和脂肪酸和糖类的摄入,多食用不饱和脂肪酸和纤维素。
- 适量运动:**运动有助于控制体重,提高身体代谢水平,预防糖尿病。建议每周进行快走、游泳等至少150分钟的中等强度有氧运动。
- 控制体重:**肥胖是糖尿病的重要诱因,体重过大会增加糖尿病风险,保持健康的体重有助于预防糖尿病。
- 戒烟限酒:**吸烟和过量饮酒会增加患

糖尿病的风险。戒烟限酒有助于降低糖尿病的发生率。

5. **定期检测血糖:**定期检测血糖有助于及早发现血糖异常,及时采取措施预防糖尿病。

三、糖尿病的控制方法

- 合理饮食:**糖尿病患者需要制定健康的饮食计划,控制总热量和糖分的摄入量。要注意饮食均衡,多吃蔬菜、低脂肪食品,适量摄入优质蛋白质。
- 规律运动:**运动有助于控制血糖水平,减轻体重,提高身体代谢能力。糖尿病患者应根据自己的身体状况和医生的建议,选择适合的运动方式和时间。
- 药物治疗:**糖尿病患者需要按照医生的建议进行药物治疗,包括口服降糖药和注

射胰岛素等。同时,要定期监测血糖水平,调整药物剂量。

4. **血糖监测:**糖尿病患者需要定期监测血糖水平,以便及时发现血糖异常,调整饮食和药物方案。

5. **心理调适:**糖尿病患者可能面临长期的疾病困扰和并发症风险,需要关注心理健康,积极面对疾病挑战。心理调适包括放松训练、认知行为疗法等。

总之,糖尿病是可预防控制的慢性疾病。公众应了解糖尿病的基本知识,采取科学的预防措施,及早控制病情发展。同时,糖尿病患者应积极配合医生的治疗建议,保持健康的生活方式,提高生活质量。

(作者单位:河北省固安县人民医院)