

辅助生殖技术的心理建设指导

□ 杨静雅

在现代社会中,由于各种生活压力和环境因素,许多夫妇面临生育难题,辅助生殖技术(Assisted Reproductive Technology, ART)应运而生,为不孕夫妇带来了生育的希望。然而,这一技术并非简单的医学操作,它背后涉及到的心理和社会问题同样复杂。本文将针对辅助生殖技术的心理建设进行科普指导,帮助不孕夫妇更好地应对这一过程中的挑战。

一、了解辅助生殖技术及其心理影响

辅助生殖技术,包括人工授精(Artificial Insemination, AI)和体外受精-胚胎移植(In Vitro Fertilization and Embryo Transfer, IVF-ET)及其衍生技术,旨在通过医疗手段帮助不孕夫妇实现妊娠。然而,这一技术并非万无一失,其成功率受到多种因素的影响,如年龄、健康状况、心理状态等。同时,不孕症本身以及辅助生殖治疗的过程都可能对夫妇的心理健康产生负面影响。

不孕症可能导致夫妇产生焦虑、抑郁、自卑等负面情绪,而辅助生殖治疗过程中的身体检查、药物使用、手术操作等也可能带来一定的心理压力。此外,治疗过程中的失败、费用高昂、社会舆论等也是影响夫妇心理健康的重要因素。

二、心理建设的重要性

面对辅助生殖技术的挑战,心理建设显

得尤为重要。一个积极、健康的心态有助于夫妇更好地应对治疗过程中的各种困难,提高成功率。同时,心理建设也有助于夫妇更好地处理与家庭、社会的关系,减轻因不孕症和治疗带来的负面影响。

三、心理建设指导策略

1. 接受自我与不孕症,不孕症并非个人价值的体现,夫妇应学会接受自己的身体状况,认识到不孕症只是生活中的一部分,而非全部。同时,也要认识到辅助生殖技术是一种选择,而非唯一途径。通过积极的心态,夫妇可以更好地面对治疗过程中的挑战。

2. 保持沟通与理解,不孕症和辅助生殖治疗对夫妇关系是一种考验。在这个过程中,夫妇应保持积极的沟通,理解彼此的感受和需求,共同面对困难。同时,也要学会寻求外部支持,如与家人、朋友或专业心理医生交流,以缓解心理压力。

3. 关注身体与心理健康,在治疗过程中,夫妇应关注自己的身体和心理健康。保持良好的作息习惯、均衡的饮食、适度的运动等有助于增强体质,提高成功率。同时,也要学会调整心态,保持乐观、积极的心情。

4. 制定合理期望与目标,辅助生殖技术的成功率并非百分之百,夫妇应制定合理的期望与目标。不要过分追求完美的结果,而是

将注意力放在过程中的每一个小进步上。通过逐步实现小目标,夫妇可以逐渐积累信心,更好地应对治疗过程中的挑战。

5. 寻求专业心理支持,当夫妇感到压力过大或无法应对时,应寻求专业心理医生的帮助。心理医生可以通过专业的知识和技能,为夫妇提供个性化的心理支持和指导,帮助他们更好地应对辅助生殖技术带来的挑战。

四、具体的心理调节措施

在辅助生殖技术的过程中起着至关重要的作用。以下是一些具体的心理调节措施,旨在帮助不孕夫妇缓解压力、增强信心,更好地应对治疗过程中的挑战:

1. 情绪宣泄与表达

倾诉与分享:选择信任的朋友、家人或专业心理咨询师,倾诉自己的感受、困惑和担忧。通过分享,得到情感上的支持和理解,有助于减轻心理压力。

写日记或绘画:将自己的情绪、想法和经历记录下来,或者通过绘画来表达内心的感受。这种方式有助于自我认知和情绪调节,使情绪得到合理的宣泄。

2. 认知重构与积极思维

认识现实:明确了解辅助生殖技术的成功率、风险和限制,避免盲目乐观或过

度悲观。接受现实,以平和的心态面对治疗过程。

培养积极思维:关注治疗过程中的积极进展和成果,将挫折视为学习的机会。通过自我鼓励、肯定自己的价值,增强信心和勇气。

辅助生殖技术为不孕夫妇带来了生育的希望,但这一过程中也伴随着诸多心理挑战。通过了解辅助生殖技术及其心理影响、重视心理建设的重要性以及采取相应的心理建设指导策略,夫妇们可以更好地应对这一过程中的困难,实现生育梦想。同时,我们也要呼吁社会各界关注不孕夫妇的心理健康问题,为他们提供更多的支持和帮助。

最后,我们要强调的是,每个人的情况都是独特的,因此在面对辅助生殖技术的挑战时,夫妇们应根据自己的实际情况制定个性化的心理建设方案。同时,也要保持开放和包容的心态,不断学习和探索新的应对策略,以更好地应对生活中的各种挑战。

辅助生殖技术的心理建设是一个复杂而重要的过程。通过积极的心态、良好的沟通、关注身心健康、制定合理期望以及寻求专业支持等方式,夫妇们可以逐步建立起强大的心理防线,勇敢地面对这一过程中的挑战,最终实现生育梦想。

(作者单位:贵港市人民医院)

中药提纯与西药发展的实例与展望

□ 罗蒂

在医学的广袤领域中,中药与西药一直被视为两个相对独立的体系。然而,随着科学技术的不断发展,人们逐渐发现,这两者并非完全割裂,而是可以相互融合、相互促进的。其中,一些西药正是通过中药提纯或其有效成分中衍生而来,这一发现不仅丰富了西药的研究领域,也为中药的现代化应用开辟了新的道路。

一、中药提纯与西药发展的历史背景

中药,作为中华民族的传统瑰宝,历经数千年的沉淀和积累,形成了独特的理论体系和用药方法。然而,由于中药的成分复杂,药效作用机制不明确,一直以来都面临着国际社会的质疑和挑战。与此同时,西药以其明确的化学成分、作用机制和治疗效果,在全球范围内占据了主导地位。

然而,随着现代科学技术的进步,人们开始意识到中药中蕴含着丰富的生物活性物质和潜在的药用价值。通过对中药进行提纯和分离,可以获取到具有特定药效的化合物,为西药的研究和开发提供了新的思路和方法。

二、中药提纯与西药发展的具体实例

1. 青蒿素与青蒿素

青蒿素是一种具有高效、快速、低毒的抗疟药物,被广泛用于治疗疟疾。它的发现和研发过程,正是中药提纯与西药发展的

典型代表。

青蒿在中药学中具有清热解毒、除疟疾的功效。在20世纪70年代,中国科学家屠呦呦带领团队在中医古籍的启发下,对青蒿进行了深入研究,成功地从青蒿中提取出了青蒿素,并发现其对疟疾具有显著的疗效。这一发现不仅为全球抗击疟疾做出了巨大贡献,屠呦呦也因此获得了诺贝尔生理学或医学奖。

2. 麻黄与麻黄碱

麻黄碱,也称为麻黄素,是一种重要的生物碱,主要从传统中药麻黄中提取。麻黄碱是一种常用的平喘药和兴奋剂,被广泛用于治疗哮喘、支气管炎等疾病。

麻黄碱主要用于感冒止咳,比如大家常吃的感冒药白加黑、新康泰克胶囊、复方甘草片中都含有麻黄碱,五官外用药如呋麻滴鼻液、盐酸麻黄碱滴鼻液等也含有麻黄碱。常见的不良反应包括睡眠障碍、焦虑、头痛、高血压、心悸过快等。长期使用麻黄碱可能引起成瘾性及耐受性,因此被列入中国二类精神药品进行管制。使用麻黄碱时,应遵医嘱,合理控制用药量和频率,以避免不良反应的发生。

3. 黄连与黄连素

黄连素,也称为盐酸小檗碱,是从传统中药如黄连、黄柏、三颗针等植物中提取的重要

生物碱。它的化学结构使其具有显著的抑菌作用,能有效对抗多种病原微生物,包括痢疾杆菌、结核杆菌和肺炎球菌等。

黄连素的抗菌效果在对痢疾杆菌时尤为强大,因此它主要用于治疗细菌性肠炎和痢疾等消化道系统疾病,这些疾病的主要症状包括腹泻和拉肚子。盐酸小檗碱片是一种常见的黄连素制剂,通常情况下,口服该药的不良反应较少,但有时也可能出现恶心、呕吐和食欲不振等胃肠道不适症状。一般情况下,停药后这些不适症状会逐渐消失。

4. 山羊豆与二甲双胍

二甲双胍是口服降血糖药物的首选之一,主要用于治疗2型糖尿病。二甲双胍的原型来源于一种名为山羊豆的中草药,科学家从中提取了具有降血糖活性的成分,并经过化学修饰得到了二甲双胍。

5. 八角茴香与奥司他韦

奥司他韦是一种抗流感药物,它可以阻止流感病毒在人体内复制和传播,主要用于治疗流行性感冒和禽流感等疾病,具有抗病毒和免疫调节的作用。奥司他韦主要原料是莽草酸,因八角茴香的豆荚中莽草酸的含量高,通常做为合成奥司他韦磷酸盐的主流原料。事实上,30公斤的八角茴香仅可生产1公斤的莽草酸。

6. 红曲与洛伐他汀

红曲是一种食药两用药材,作为中药,《本草纲目》记载其能够“消食活血,健脾燥胃。治赤白痢,下水谷。”20世纪70年代,日本东京农业大学教授在红曲霉菌中提取发现了一类能够抑制胆固醇合成,从而预防和治疗心血管疾病的物质,并命名为 Monacolin K,它就是现在所说的洛伐他汀。

三、中药提纯与西药发展的意义与展望

中药提纯与西药发展的融合,不仅为西药的研究和开发提供了新的思路和方法,也为中药的现代化应用开辟了新的道路。通过对中药进行提纯和分离,可以获取到具有特定药效的化合物,为西药的研究和开发提供了更多的选择和可能性。同时,中药提纯与西药发展的融合也促进了中药的现代化进程,提高了中药在国际上的认可度和影响力。

未来,随着科学技术的不断进步和人们对中药认识的不断深入,中药提纯与西药发展的融合将会更加紧密和深入。我们可以期待更多具有高效、安全、方便等优点的中药提纯药物问世,为人类的健康事业做出更大的贡献。同时,我们也需要加强对中药提纯药物的研究和开发力度,提高其药效和安全性水平,确保其在临床应用中的安全性和有效性。

(作者单位:桂林市中医医院药剂科)

糖尿病白内障的护理方法

□ 谭晓燕

糖尿病白内障是一种常见的眼部疾病,由于糖尿病患者长期血糖过高,导致眼内晶状体发生混浊,影响视力。护理好眼睛对于糖尿病患者非常重要,以下是关于糖尿病白内障的护理方法,守护您的健康。

一、控制血糖

糖尿病患者应该严格控制血糖,定期监测血糖水平,遵循医生的建议,使用降糖药物或胰岛素治疗。血糖控制得好,可以减少白内障的发生和发展,提高治疗效果。

二、合理饮食

糖尿病患者应该遵循低糖、低盐、低脂肪的饮食原则,多食用富含维生素C、E、B族维生素等抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等。

三、保持眼部卫生

糖尿病患者应该注意眼部卫生,避免用手揉眼睛,定期清洗眼部,保持眼部清洁。同时,应该避免长时间使用电子设备,以免加重眼部疲劳和干涩感。

四、定期检查

糖尿病患者应该定期到眼科进行检查,了解晶状体的混浊程度和视力情况。如果发现白内障症状,应及时就医,接受医生的建议和治疗方案。

五、药物治疗

在医生的指导下,糖尿病患者可以使用一些药物来缓解眼部症状,如抗氧化剂、消炎药等。同时,可以使用一些人工晶状体来改善视力,提高生活质量。

六、康复训练

糖尿病患者在进行眼部康复训练时,可以通过按摩眼部、转动眼球等动作来缓解眼部疲劳和干涩感。同时,可以进行一些眼部运动,如眼球向上看、向左右看等,以提高眼部肌肉的灵活性。

七、心理护理

糖尿病白内障会给患者带来一定的心理压力和焦虑情绪。因此,患者应该保持积极的心态,与医生、家人和朋友保持良好的沟通,减轻心理负担。

八、避免过度用眼

糖尿病患者应该避免长时间用眼,如长时间看手机、电脑等。在用眼一段时间后,可以休息一下眼睛,进行眼部运动或闭眼休息,

以缓解眼部疲劳。

九、建立良好的生活习惯

良好的生活习惯对于糖尿病白内障的预防和治疗非常重要。患者应该保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。同时,应该戒烟限酒,减少酒精和烟草中的有害物质对身体的伤害。

总之,糖尿病白内障的护理非常重要。患者应该控制血糖、合理饮食、保持眼部卫生、定期检查、药物治疗、康复训练、心理护理、避免过度用眼和建立良好的生活习惯等方面入手,做好护理工作,守护眼睛健康。同时,如果症状严重或出现其他不适症状,应及时就医,接受医生的建议和治疗方案。

(作者单位:四川眼科医院)