

健康管理:克服惰性,保持良好习惯

□周琼

健康是人生的第一财富,而健康管理则是维护和提升这一财富的重要手段。然而,在现实生活中,许多人发现保持健康习惯并非易事,需要克服惰性,长期坚持。本文将探讨健康管理的重要性,以及如何克服惰性,保持健康习惯。

一、健康管理的重要性

健康管理涵盖了诸多方面,包括饮食、运动、睡眠、心理等。良好的健康管理不仅能预防疾病,提高生活质量,还能降低医疗成本。然而,健康管理需要长期的坚持,因为许多疾病的发生和发展都需要一定的时间。因此,养成良好的健康习惯并长期坚持,是每个人都应该追求的目标。

二、克服惰性:挑战与策略

惰性是人类的自然反应,特别是在面对

需要付出努力的任务时。然而,克服惰性对于健康管理至关重要。以下是一些克服惰性,保持健康习惯的策略:

- 制定计划和目标:**明确自己的健康目标,制定可行的计划,并将其分解为短期和长期目标。这有助于保持动力,并在实现目标的过程中不断激励自己。
- 设定奖励机制:**为每个健康习惯设定奖励,例如为自己购买一份美食或选择一天的休息时间。这种正向激励有助于保持坚持的动力。
- 建立支持系统:**与家人和朋友建立健康伙伴关系,互相支持和鼓励。共同的关注和参与有助于保持健康习惯的一致性。
- 保持积极心态:**面对惰性时,保持积

极的心态至关重要。通过关注自己的进步和成就,以及健康习惯带来的积极影响,有助于增强信心和动力。

5. **避免诱惑:**在面对诱惑和干扰时,尽量远离可能导致偏离健康习惯的环境和事物。例如,避免在电子设备上花费过多时间,以减少干扰和诱惑。

6. **灵活调整:**在实施健康管理的过程中,要根据实际情况灵活调整策略和方法。每个人的身体和心理状况都不同,因此需要采用适合自己的方法来克服惰性。

三、持续坚持:从习惯到生活方式

要使健康管理成为一种生活方式,而不是短期行为,需要持续坚持和不断的努力。以下是一些有助于将健康习惯转变为生活方式

的建议:

1. **培养健康的生活习惯:**将健康的饮食、运动、睡眠和心理调节等习惯融入日常生活中,使其成为日常生活的一部分。

2. **保持耐心和毅力:**改变习惯需要时间和耐心,不能急于求成。通过坚定的毅力和持久的努力,逐渐培养健康的习惯并逐渐巩固。

总之,健康管理需要长期坚持和克服惰性。通过制定计划和目标、建立支持系统、保持积极心态、避免诱惑、灵活调整以及培养良好的生活习惯等策略和方法,我们可以将健康管理从一种短期行为转变为一种长期的生活方式。

(作者单位:呼和浩特市第一医院)

四维超声检查的原理、应用范围及未来发展

□邓微

四维超声检查,也称为三维超声成像或立体超声成像,是一种先进的医学成像技术。它不仅在二维平面上展示胎儿或器官的结构,还能够提供三维空间的立体图像,使医生能够更直观地观察和分析器官以及病变部位的结构。本文将为您详细介绍四维超声检查的原理、应用范围以及它带来的好处。

一、四维超声检查的原理

1. **三维重建:**四维超声检查通过对多个二维超声图像进行处理和分析,利用计算机技术重建出三维图像。

2. **实时动态:**四维超声不仅可以提供静态的三维图像,还能展示动态的立体图像,使医生能够观察到器官或胎儿的实时运动。

二、四维超声检查的应用范围

1. **妇产科:**四维超声在妇产科的应用非常广泛,可以用于监测胎儿的生长发育、检测胎儿畸形,能清晰重建子宫全貌,对子宫畸形、子宫内膜的多种病变,各部位肿瘤及多囊卵巢均有较高的诊断价值。还可以用于产后康复状态的动态评估、应用于盆底功能障碍性疾病的诊断和治疗后的疗效评估。

2. **心血管科:**四维超声可以用于心脏病的诊断,如评估心脏瓣膜的功能、检测心肌病变以及观察心腔的大小等,四维超声还可以检查血管的狭窄、血栓、动脉瘤等血管疾病。

3. **肿瘤科:**四维超声可以用于肿瘤的诊断和监测,如乳腺肿瘤、甲状腺肿瘤等,对肿瘤疾病的治疗也可以实现精准定位。

三、四维超声检查的好处

1. **更高的诊断准确性:**四维超声能够提供更为立体和全面的图像,使得诊断更为准确。

2. **无创性:**四维超声是一种无创性检查,不需要使用放射性物质,对患者的安全性更高。

3. **实时动态观察:**四维超声能够实时动态地观察器官或胎儿的运动,有助于发现异常情况。

4. **更低的重复检查率:**由于四维超声的诊断准确性较高,可以减少重复检查的次数。

四、四维超声检查的未来发展

随着技术的不断进步,四维超声检查的分辨率将进一步提高,使得检查更为精确和

便捷。此外,四维超声还可能与其他医学技术相结合,如虚拟现实、增强现实等,为医生和患者提供更丰富的信息。

四维超声检查是一种利用计算机技术,在二维超声图像的基础上重建出三维图像,并能够提供实时动态立体图像的先进医学成像技术。它在妇产科、心血管科、儿科和肿瘤科等领域有广泛的应用,并为医生提供了更为准确和直观的诊断工具。四维超声检查的好处包括更高的诊断准确性、无创性、实时动态观察以及更低的重复检查率。患者在进行四维超声检查前,应与医生沟通并了解具体的准备事项。随着技术的不断发展,四维超声检查将在未来发挥更大的作用。

(作者单位:肃宁县人民医院)

糖尿病足部护理的措施

□刘玉红

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响到患者的血糖水平,从而影响身体各个系统的正常运作。糖尿病足部护理是糖尿病患者日常生活中非常重要的一部分,因为不正确的护理可能导致足部感染、溃疡、坏疽等并发症,甚至需要截肢。因此,了解如何保护双脚,预防并发症非常重要。

一、了解糖尿病足部并发症

糖尿病足部并发症是糖尿病患者常见的并发症之一,主要是由于足部的血液循环不畅、神经病变、损伤等原因引起的。常见的症状包括足部疼痛、麻木、水肿、溃疡等,严重时甚至需要截肢。

二、如何保护双脚

1. **定期检查:**糖尿病患者应该定期到医院进行检查,

包括检查足部是否有伤口、红肿、水泡等异常情况。这有助于及时发现潜在的问题并采取相应的措施。

2. 保持足部清洁:

糖尿病患者应该每天用温水和温和的肥皂清洗双脚,保持足部的清洁卫生。同时,避免使用刺激性强的清洁剂或消毒剂。

3. 穿合适的鞋子和袜子:

糖尿病患者应该选择透气性好、舒适、防滑的鞋子和袜子。鞋子应该适合患者的脚型,能够提供足够的支撑和保护。袜子应该选择棉质或透气的材料,避免穿高跟鞋、硬底鞋和有装饰物的袜子。

4. 修剪趾甲:

糖尿病患者应该使用专门的趾甲工具修剪趾甲,但不要剪得太短或伤及足部皮

肤。修剪趾甲时应该注意力度和角度,避免损伤足部。

5. 避免受伤:

糖尿病患者应该避免任何可能导致足部受伤的行为,如赤足行走、在湿滑的地面上行走或站立等。避免过度使用热水袋或进行足部按摩,以防止烫伤。

6. 坚持适当的运动:

适当的运动可以促进血液循环,增强足部肌肉的力量,减少受伤的风险。糖尿病患者可以选择一些轻度的运动,如散步、太极拳等。但是要注意不要过度劳累,以不感疲劳为宜。

7. 注意饮食:

饮食对糖尿病病情有重要影响,糖尿病患者应遵循医生建议,合理控制饮食,避免高

糖食物摄入。

8. 控制血糖:

控制血糖是预防糖尿病足部并发症的重要措施之一。糖尿病患者应该按时服用降糖药物,定期监测血糖变化,以保持血糖在正常范围内。

9. 使用必要的防护用品:

糖尿病患者可以备用一些防磨脚、防滑的用品,如防滑垫、防护手套等,以增加足部的安全性。

总之,糖尿病足部护理对于预防并发症非常重要。了解如何保护双脚并采取相应的措施非常重要。定期检查、保持清洁、穿合适的鞋子和袜子、修剪趾甲、避免受伤、控制血糖等都是非常重要的。

(作者单位:临沭县人民医院)

胸心外科患者呼吸困难的护理方法

□朱晶

胸心外科患者呼吸困难的原因有多种,包括手术创伤、术后感染、肺不张、肺水肿等。手术创伤可能导致呼吸系统受到损伤,引起呼吸困难;术后感染可能由于患者抵抗力下降,导致细菌或病毒感染,引发呼吸困难;肺不张可能是由于术后痰液、血液等分泌物堵塞呼吸道所致;而肺水肿则可能是手术过程中液体过量渗入肺部组织,导致肺部压力过大,影响正常呼吸。

一、护理方法

1. **保持呼吸道通畅:**患者应采取半卧位,头部偏向一侧,以避免痰液或呕吐物阻塞呼吸道。同时,及时清理呼吸道分泌物,如痰液、血液等,保持呼吸道通畅。

2. **吸氧:**对于呼吸困难的患者,应给予吸氧治疗,以提供充足的氧气,帮助患者呼吸。根据患者病情,可选择鼻导管吸氧、面罩吸氧或机械通气吸氧等方式。

3. **药物治疗:**根据患者病情,可给予抗生素、祛痰药、平喘药等药物治疗。抗生素可用于治疗术后感染,祛痰药可用于促进排痰,平喘药可用于缓解肺水肿等引起的呼吸困难。

4. **疼痛护理:**术后患者可能出现疼痛,影响呼吸。此时,可给予止痛药或采用物理疗法缓解疼痛。

5. **心理护理:**呼吸困难的患者容易产生焦虑、紧张情绪,影响呼吸。因此,心理护理非

常重要。应给予患者关心和支持,帮助患者树立信心,积极配合治疗。

6. **饮食护理:**呼吸困难的患者应选择易消化、高营养的食物,如蔬菜、水果、肉类等。避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重病情。

二、注意事项

1. 患者及其家属应了解呼吸困难的危害及可能的诱因,学会自我观察病情,发现异常情况及时就医。

2. 患者在恢复期间应避免剧烈运动,以免加重病情。同时,保持良好的生活习惯,如戒烟、戒酒等,有助于加速康复。

3. 患者在恢复期间应保持充足的睡眠和休息,避免过度劳累。

4. 对于术后感染的患者,应注意个人卫生,保持伤口清洁干燥,避免感染加重。

5. 对于呼吸困难的患者,应注意控制水分摄入,避免过量饮水导致肺水肿加重。

6. 对于呼吸困难的治疗,应根据患者病情选择合适的治疗方法,不可随意更改治疗方案。

总之,胸心外科患者呼吸困难的护理方法包括保持呼吸道通畅、吸氧、药物治疗、疼痛护理、心理护理、饮食护理等。患者及其家属应了解呼吸困难的危害及可能的诱因,学会自我观察病情,发现异常情况及时就医。同时,医护人员应密切关注患者的病情变化,提供及时有效的护理措施,帮助患者早日康复。

(作者单位:山东省济南市第五人民医院)