

眩晕的护理要点及预防方法

□ 王晓雨

在这个快节奏的生活中,眩晕成为了许多人常常面对的健康问题之一。无论是突然起身时头晕目眩,还是长时间看手机导致眼花缭乱,眩晕都会给我们的日常生活带来不便和困扰。那么,该如何有效地护理眩晕呢?下面就为大家分享一些小贴士,让你不再眩晕。

一、什么是眩晕?

眩晕是一种患者感到自身或周围环境不断旋转或摇动,但客观检查并无相应的病理体征的状态。眩晕可能与前庭系统、视觉系统、脑干网状结构、大脑皮层等部位的功能障碍有关。

二、眩晕的护理要点

1.休息与环境:眩晕患者应卧床休息,避免剧烈运动和嘈杂的环境,以免加重眩

晕症状。

2.饮食护理:饮食应清淡、易消化,避免油腻、辛辣、刺激性食物,多食用富含维生素的食物。

3.心理护理:眩晕患者可能会感到紧张和焦虑,因此心理支持非常重要。倾听患者的主诉,给予关心和支持。

4.观察病情:密切观察患者的生命体征,注意眩晕的程度和伴随症状。如有异常,及时通知医生。

5.避免头部剧烈运动:剧烈的头部运动可能会加重眩晕,因此应避免快速转头或颈部转动。

三、特殊情况下的眩晕护理

1.药物治疗:在医生的指导下,可采用药

物治疗来缓解眩晕症状,如抗组胺药、抗胆碱能药物、苯二氮卓类药物等。

2.预防复发:了解导致眩晕的诱因,如体位改变、视觉刺激等,采取相应的预防措施,以减少眩晕发作的频率。

3.康复训练:适当的康复训练有助于改善前庭功能,提高平衡能力。可根据医生建议进行前庭功能训练、针灸等治疗方法。

四、避免眩晕的日常护理小贴士

1.保持良好的生活习惯:保持规律的作息,充足的睡眠,避免过度劳累和精神压力过大。

2.避免长时间用眼:长时间用眼会增加视觉疲劳,进而诱发眩晕。适时休息,调整视线,有助于缓解眩晕。

3.保持心情愉快:良好的情绪有助于维持内分泌的平衡,从而影响前庭功能。避免过度紧张、焦虑,保持心情愉快。

4.定期体检:定期进行健康检查,及早发现潜在的疾病,如耳部感染、颈椎病等,这些疾病可能会引起眩晕。

5.避免长时间久坐:长时间坐着不动会增加颈椎负担,导致颈椎病等并发症,进而诱发眩晕。适时起身活动,有助于缓解症状。

总之,眩晕是一种常见的症状,通过合理的护理和预防措施,我们可以有效缓解眩晕症状。在应对眩晕的过程中,休息环境、饮食护理、心理支持、观察病情等护理方法非常重要。如有疑问或需要进一步了解,请咨询专业医生。

(作者单位:河北省涿鹿县中医院)

中医治疗心血管疾病的方法

□ 甄 贤

中医,源远流长的医学智慧,是中国传统文化的重要组成部分。它强调整体观念,注重人与自然的和谐,以调和阴阳、平衡气血为治疗原则,以扶正祛邪、调和气血为目的,以达到改善和预防疾病的目的。

中医整体观念的核心在于人体的内在联系和相互影响。它认为人体是由许多不同的部分组成的统一体,每个部分都有其独特的功能和作用,同时也受到其他部分的制约和影响。因此,中医强调调整整体,通过调整人体内部环境,达到预防和治疗疾病的目的。

心血管系统是人体的重要组成部分,它负责输送氧气和营养物质到身体的各个部

位,同时也负责排除废物和二氧化碳。心血管疾病是当今社会最常见的疾病之一,包括高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭等。因此,对于心血管疾病的预防和治疗,中医之道有其独特的优势。

在中医看来,心血管疾病的发生往往与人体内部环境的失衡有关。中医认为,人体内环境的失衡主要源于阴阳失衡和气血失调。阴阳失衡可能导致机体失控,从而引发各种疾病;气血失调则可能导致血液流动不畅,进而影响身体的正常功能。因此,中医治疗心血管疾病的方法主要是通过调整人体内部环境,达到平衡阴阳、调和气血的目的。

具体来说,中医治疗心血管疾病的方法包括针灸、推拿、中药等。针灸可以通过刺激特定的穴位来调节人体的气血和阴阳平衡;推拿则可以通过按摩特定的经络和穴位来促进血液循环,改善心脏功能;中药则可以通过调节人体的气血和阴阳平衡来治疗心血管疾病。此外,中医还强调饮食调理和生活习惯的调整,如饮食要清淡、避免过度劳累、保持心情愉悦等,这些都可以帮助改善心血管疾病的症状。

除了对个体患者的直接疗效,中医之道也在公众健康领域发挥着重要作用。对于预防心血管疾病等慢性疾病,中医的整体观念和生活方式建议具有重要的指导意义。中医

强调的生活规律、饮食均衡、适量运动等原则,有助于提高公众的健康水平,降低慢性疾病的发病率。

然而,值得注意的是,中医并非适用于所有疾病。在某些情况下,西医的治疗方法可能更为有效和迅速。因此,在选择治疗方法时,患者应根据自己的病情和医生的建议,权衡各种治疗方法的优劣,以达到最佳的治疗效果。

总的来说,中医之道在心血管疾病的预防和具有独特的优势和重要的应用价值。它以整体观念为指导,通过调理人体内部环境,达到平衡阴阳、调和气血的目的。

(作者单位:河北省涿鹿县中医院)

化痰止咳的三种汤药

□ 郑自会

化痰止咳是常见的中医治疗方法,旨在消除呼吸道内的黏液,缓解咳嗽症状。以下介绍三种有效的汤药,可以帮助你快速恢复健康。

一、枇杷叶蜜枣汤

材料:枇杷叶 15g,蜜枣 5个。

做法:

- 将枇杷叶洗净,剪成小块。
- 将剪好的枇杷叶放入砂锅中,加入清水浸泡。
- 加入蜜枣,用大火煮沸后转小火煮 30 分钟即可。

功效:枇杷叶蜜枣汤具有润肺化痰、止咳平喘的功效,适用于咳嗽、痰多、咽干口渴等症。枇杷叶具有镇咳、祛痰、抗炎等作用,蜜枣则具有养血润燥的功效。

二、川贝雪梨猪肺汤

材料:猪肺 250g,川贝母 10g,雪梨 2个。

做法:

- 猪肺洗净切块,放入开水中煮沸去血水。
- 雪梨洗净去皮切块,川贝母洗净备用。
- 将猪肺、雪梨和川贝母放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后转小火炖 1-2 小时,加盐调味即可。

功效:川贝雪梨猪肺汤具有清热润肺、止咳化痰的功效,适用于咳嗽、痰多、咽干口渴等症。川贝母具有化痰止咳、清热散结的功效,雪梨则具有生津润燥、清热化痰的作用。

三、黄芪党参排骨汤

材料:排骨 500g,黄芪 20g,党参 15g,枸杞子 5g,姜片适量。

做法:

- 排骨洗净切段,放入开水中煮沸去血水。
- 黄芪、党参、枸杞子洗净备用。
- 将排骨、姜片、黄芪、党参放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后转小火炖 1-2 小时,加盐和胡椒粉调味即可。

功效:黄芪党参排骨汤具有健脾益气、养阴润肺的功效,适用于咳嗽、咳白稀痰或痰中带血、气短乏力等症。黄芪具有补气固表、利尿消肿等作用,党参则具有健脾益肺、养血生津等功效。

注意事项:以上三种汤药虽然对化痰止咳有一定的效果,但并非万能药,使用前请咨询医生建议。此外,在服用汤药期间,应忌食辛辣、刺激、油腻食物,以免影响治疗效果。

除了以上汤药外,还有一些日常生活中的小技巧可以帮助化痰止咳:

一、多喝水:多喝水有助于稀释呼吸道内的黏液,有助于排出痰液。每天至少喝足够的水,也可以适当加一些蜂蜜或冰糖调味。

二、拍背:咳嗽时,可以用空心掌拍背部,有助于促进排痰。

三、调整饮食:多吃一些具有润肺化痰功效的食物,如梨、山药、银耳、蜂蜜等,有助于缓解咳嗽症状。避免食用辛辣、刺激、油腻食物,以免加重症状。

总之,化痰止咳是一个需要耐心和坚持的过程,通过合理的饮食调理和汤药治疗,以及生活中的小技巧,可以帮助你更快地恢复健康。同时,如果出现持续咳嗽、痰多等症状,建议及时就医,以免延误病情。

(作者单位:河北省玉田县中医院)

精神病的防治方法

□ 贾翠娜

在当今社会,精神疾病已经成为一种常见疾病,而对于精神病的防治科普知识,我们又了解多少呢?你是否曾思考过,在快节奏的生活中,我们是否容易忽略自己的精神健康?实际上,精神病并不仅仅是一种疾病,更是与我们每个人息息相关的话题。

精神病,也称为精神障碍,是指由多种因素引起的心理活动异常,表现为情绪、认知、行为方面的异常。而精神病并非人格缺陷或道德问题,而只是疾病的一种表现形式。

一、如何预防精神病

1.保持健康的生活方式:合理饮食、适量运动、保持充足睡眠等,有助于维持身体和心理健康。

2.学会调节情绪:学会自我调节情绪,

避免过度焦虑、抑郁等情绪波动,保持情绪稳定。

3.避免不良刺激:尽量避免接触暴力、犯罪、恐怖事件等不良刺激,减少对心理的影响。

4.及时就医:如果出现情绪低落、失眠、思维障碍等症状,应及时就医,接受专业医生的治疗和指导。

二、精神障碍的种类及症状

1.抑郁症:主要表现为情绪低落、缺乏兴趣和活力、焦虑、睡眠障碍、食欲改变等症状。

2.焦虑症:主要表现为紧张不安、恐惧、过度担心、烦躁等情绪症状,以及躯体症状,如心慌、胸闷、口干等。

3.精神分裂症:主要表现为幻觉、妄想、

思维破裂、行为异常等症状。

4.双向情感障碍:主要表现为抑郁和躁狂交替出现,有时表现为情绪高涨、精力充沛、思维活跃,有时表现为情绪低落、缺乏活力、自责自罪等症状。

三、精神障碍治疗手段

1.药物治疗:在医生的指导下,使用抗抑郁药物、抗精神病药物、抗焦虑药物等治疗精神障碍。

2.心理治疗:通过心理疏导和心理治疗,帮助患者认识和改变导致精神障碍的不良认知和行为,增强患者的自我调节能力。

3.社会支持:家庭、朋友关心和支持对于精神障碍患者非常重要,患者应该积极寻求社会支持,减轻心理压力。

4.康复训练:针对患者的具体情况,进行康复训练,如认知训练、社交技能训练等,帮助患者恢复社会功能。

四、如何与精神障碍患者相处

1.尊重和理解:与精神障碍患者相处时,要尊重他们的感受和权利,理解他们的特殊需求,给予关爱和支持。

2.给予空间:精神障碍患者需要一定的空间来调整自己的情绪和生活方式,不要过度干预和要求。

3.及时就医:如果身边的人患有精神障碍,应及时劝说他们就医,帮助他们接受专业治疗。

总之,了解和掌握精神障碍的防治知识,对于维护个人和社会的健康与和谐具有重要意义。

(作者单位:河北省唐山市第五医院)