

如何安抚受伤患者的情绪

□王曼

受伤患者常常会经历各种情绪波动,如焦虑、恐惧、沮丧、无助等,这些情绪会对他们的康复产生负面影响。因此,安抚受伤患者的情绪,促进康复,是一项重要的护理任务。本文将介绍一些有效的方法,帮助医护人员和家属更好地安抚受伤患者,促进其康复。

一、倾听和理解

倾听和理解是安抚受伤患者情绪的基础。医护人员和家属应尽可能多地倾听患者的主诉,关注他们的感受,尊重他们的意见和需求。在与患者交流时,应避免打断或批评他们的情绪表达,而是给予积极的回应和安慰。通过倾听和理解,患者会感到被关心和支持,

从而减轻焦虑和恐惧。

二、提供信息与支持

受伤患者往往对自身病情和康复过程存在许多疑问。医护人员和家属应主动向患者提供相关信息,如病情诊断、治疗方案、康复方法等,帮助他们了解自己的状况。在提供信息时,应尽量使用简单易懂的语言,避免使用专业术语。同时,应给予患者积极的支持,鼓励他们面对困难,坚定康复信心。

三、创造舒适环境

受伤患者需要一个安静、舒适、安全的环境来休养。医护人员和家属应确保患者的病房整洁、舒适、安静,光线适宜,空气新鲜。此外,病房内应避免强烈的气味刺激,如香水、

消毒液等。在患者需要时,可播放一些轻柔的音乐来缓解紧张情绪。创造舒适环境有助于患者放松心情,减轻疼痛和不适感。

四、疼痛管理

疼痛是受伤患者最常见的困扰之一。医护人员应给予患者及时、有效的疼痛管理,如药物镇痛、冷热敷、按摩等。在疼痛管理过程中,应尊重患者的感受和需求,根据他们的疼痛程度调整药物剂量和治疗方法。同时,应向患者解释疼痛的原因和应对方法,帮助他们了解疼痛的规律和特点,从而更好地应对疼痛。

五、心理疏导与干预

受伤患者的情绪波动往往较为剧烈,

有时需要采取心理疏导与干预措施。医护人员和家属应关注患者的心理状态,及时发现他们出现的心理问题,如焦虑症、抑郁症等。针对不同患者的心理问题,可采取不同的干预措施,如心理辅导、家庭干预、社交活动等。通过心理疏导与干预,患者可以更好地应对困难和挑战,增强自信心和康复动力。

总之,安抚受伤患者的情绪是促进康复的重要一环。医护人员和家属应倾听和理解患者的感受,提供信息与支持,创造舒适环境,做好疼痛管理,同时关注患者的心理状态并采取相应的心理疏导与干预措施。

(作者单位:大城县中医医院)

中医妇科调理月经不调的方法

□张敏

月经不调是女性常见的妇科疾病,包括月经周期不规则、经量过多或过少、痛经等症状。中医认为月经不调与人体内部脏腑功能失调有关,可以通过调理脏腑功能、平衡气血来治疗。本文将介绍中医妇科调理月经不调的奥秘,帮助女性朋友更好地了解和应对月经不调问题。

一、病因分析

中医认为月经不调的主要病因包括肝气郁结、脾虚湿困、肾气不足等。这些因素会影响人体气血运行和脏腑功能,导致月经不调。具体来说,肝气郁结常见于情绪波动、压力过大、抑郁等情况下,导致气血不畅、月经周期紊乱;脾虚湿困常见于饮食不节、过度劳累等情况下,导

致脾失健运、湿气内停,进而影响月经;肾气不足则与先天禀赋不足、房事不节、久病体虚等因素有关,导致肾气亏虚、冲任失调。

二、调理方法

1. 饮食调理:中医认为月经不调与饮食密切相关,因此调理月经需要注重饮食。饮食应以清淡为主,多吃富含营养的食物,如红枣、枸杞、红糖等。同时,避免过度食用辛辣、油腻的食物,以免加重病情。

2. 运动调理:适当的运动有助于促进气血运行,改善脏腑功能。中医妇科常用的运动方法包括太极拳、八段锦等,有助于调和气血、调理脏腑。

3. 药物调理:中医根据不同病因,采用不

同的中药方剂进行调理。常用的药物有柴胡疏肝散、逍遥散、归脾汤等,可根据病情加减用药。

4. 针灸调理:针灸具有疏通经络、调和气血的作用,对于月经不调也有较好的疗效。常用的针灸穴位包括关元、三阴交、血海等。

5. 按摩调理:按摩有助于促进气血运行,改善脏腑功能。常用的按摩方法包括推拿腹部、按摩足底等,可促进血液循环,缓解月经不调症状。

三、注意事项

1. 保持心情舒畅:情绪波动是导致月经不调的重要因素之一,因此女性朋友应学会调节情绪,保持心情舒畅。

从备孕到分娩的注意事项

□孙璐璐

一、备孕准备

1. 健康饮食:确保夫妻双方在备孕前三个月开始注重饮食健康,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、奶制品、豆类等。夫妻双方应开始服用叶酸,以预防胎儿神经管缺陷。

2. 锻炼身体:夫妻双方在备孕期间应适当锻炼身体,如散步、游泳、瑜伽等,有助于提高身体素质,增强免疫力。

3. 戒烟戒酒:备孕期间,夫妻双方应戒烟戒酒,避免烟酒中的有害物质和酒精对生殖系统的损害。

4. 心理准备:夫妻双方应了解怀孕的过程,做好心理准备,减轻焦虑和紧张情绪。

二、孕期营养

1. 胎儿发育:孕期胎儿需要大量的营养支持,母亲应该摄入足够的营养素,确保胎儿的正常发育。

2. 食物选择:孕期应多吃富含蛋白质、钙、铁、维生素D等营养素的食物、新鲜蔬菜和水果等。

3. 饮食禁忌:孕期应避免摄入过多的高糖、高盐、高脂肪食物,以免引起妊娠糖尿病和高血压等妊娠并发症。

三、孕期检查

1. 定期产检:孕期应按照医生的要求定期进行产检,了解胎儿的发育情况,监测母体的身体状况。

2. 超声检查:孕期常见的超声检查可以

帮助医生观察胎儿的生长发育情况,如胎盘、羊水、胎位、胎心率等。

3. 血液检查:孕期可能需要进行血常规、尿常规、肝肾功能等血液检查,以评估母体的健康状况。

4. 胎心监护:临近分娩期时,医生可能会进行胎心监护,通过仪器监测胎儿的心跳,了解胎儿的健康状况。

四、分娩方式

1. 自然分娩:如果孕妇和胎儿没有异常情况,通常可以选择自然分娩。

2. 剖宫产:如果自然分娩的条件不足,医生可能会建议进行剖宫产。剖宫产是通过手术方法将胎儿从子宫中取出,对孕妇和胎儿有一定的风险,需要充分考虑孕妇和胎儿的

健康状况。

五、分娩过程

1. 分娩征兆:孕妇在分娩前会出现一系列征兆,如子宫收缩、宫颈扩张、羊水流出等。了解这些征兆有助于做好分娩准备。

2. 心理准备:分娩过程对孕妇来说是一段非常艰难的时期,需要做好心理准备,积极配合医生。

3. 分娩疼痛管理:分娩过程中会出现疼痛,孕妇可以根据医生的建议采取各种疼痛管理方法,如呼吸练习、放松技巧、药物镇痛等。

总之,孕期是一个充满变化和挑战的时期,了解和准备对于孕妇和胎儿的健康至关重要。根据医生的建议和指导,积极应对各种问题,相信你和你的宝宝都将度过一段美好的孕期旅程。

(作者单位:聊城市人民医院)

浅谈颅脑损伤的严重性

□李国平

在医学领域,颅脑损伤一直是一个备受关注的课题。其高发病率、高致死致残率以及复杂的损伤类型,使得颅脑损伤成为医学界的一个难题。本文将通过一系列的数据和事实,深入剖析颅脑损伤的严重性,帮助大家更好地了解这一疾病。

一、颅脑损伤的发病率与致死致残率

颅脑损伤是一种常见的外伤,其发病率占全身各部位损伤的10%-20%,仅次于四肢伤,居第二位。然而,颅脑损伤的致死致残率却居首位,这主要与其复杂的损伤类型和严重程度有关。一旦发生颅脑损伤,多数患者会出现颅骨骨折、颅内出血等严重后果,甚至可能导致广泛性的脑挫裂伤、弥漫性脑组织水肿、颅内压增高等严重并发症,严重威胁患者的生命。

二、颅脑损伤的分类与严重程度

颅脑损伤可根据解剖部位分为头皮损伤、颅骨损伤与脑损伤,三者可合并存在。头皮损伤包括头皮血肿、头皮裂伤、头皮撕脱伤等;颅骨骨折则包括颅盖骨线状骨折、颅底骨折、凹陷性骨折等;脑损伤则包括脑震荡、弥漫性轴索损伤、脑挫裂伤、脑干损伤等。此外,

根据损伤发生的时间和类型,颅脑损伤又可分为原发性颅脑损伤和继发性颅脑损伤;根据颅腔内内容物是否与外界交通,可分为闭合性颅脑损伤和开放性颅脑损伤。

颅脑损伤的严重程度与分级密切相关。一般来说,颅脑损伤可分为轻、中、重、特重四型。一级属于轻型损伤,通常不严重;二级属于中型损伤,等同于轻度脑挫裂伤,相对较严重;三级属于重型损伤,等同于广泛脑挫裂伤,患者可能昏迷或深度昏迷超过12个小时,病情非常严重;四级则是极为严重的损伤,病情发展迅速,容易导致休克甚至危及生命。

三、颅脑损伤的临床表现与诊断

颅脑损伤的临床表现多种多样,主要包括意识障碍、头痛、呕吐、瞳孔改变以及生命体征紊乱等。意识障碍是颅脑损伤最常见的表现之一,患者可能出现嗜睡、朦胧、浅昏迷、昏迷和深昏迷等不同程度的意识丧失。头痛和呕吐也是常见的症状,如果这些症状不断加剧,应警惕颅内血肿的可能性。此外,瞳孔的改变也可以反映颅脑损伤的严重程度和部位。

在诊断颅脑损伤时,医生通常会结合患

者的外伤史、临床表现以及影像学检查结果进行综合判断。头颅CT和头颅核磁共振检查是常用的影像学检查手段,它们可以快速反映损伤范围及病理,有助于医生判断颅脑损伤的部位、类型和严重程度。

四、颅脑损伤的治疗与预后

颅脑损伤的治疗方案因患者的具体情况而异。对于轻度和中度颅脑损伤,通常采取非手术治疗,包括药物治疗、观察病情等;而对于重度和特重度颅脑损伤,往往需要在急诊进行手术治疗,以清除颅内血肿、修复颅骨损伤等。在治疗过程中,医生还会根据患者的病情进行对症治疗,如控制颅内压、预防感染等。

然而,颅脑损伤的预后往往与伤情轻重有密切关系。轻度颅脑损伤的患者经过及时治疗,多数可以恢复良好;而重度和特重度颅脑损伤的患者,即使经过积极治疗,也可能留下严重的后遗症,甚至危及生命。因此,对于颅脑损伤的患者来说,早期发现、早期治疗至关重要。

五、预防颅脑损伤的措施

鉴于颅脑损伤的严重性和高致死率,预

防颅脑损伤显得尤为重要。在日常生活中,我们可以采取以下措施来预防颅脑损伤:

- 遵守交通规则,避免发生交通事故;
- 注意个人安全,避免从高处坠落或跌倒;
- 在进行高风险活动时,佩戴好安全头盔等防护装备;
- 对于婴幼儿和老年人等易受伤人群,要加强看护和照顾,避免发生意外伤害。

六、结语

颅脑损伤是一种严重的外伤,其高发病率和高致死致残率给患者的生命和健康带来了巨大威胁。通过了解颅脑损伤的分类、严重程度、临床表现、诊断方法以及治疗方案等方面的知识,我们可以更好地认识这一疾病,并在日常生活中采取有效的预防措施来降低其发生风险。同时,对于已经发生颅脑损伤的患者,及时就医、科学治疗也是保障其生命安全和恢复健康的关键。

总之,脑外伤背后的数字揭示了颅脑损伤的严重性。我们应该加强对颅脑损伤的认识和了解,提高防范意识,为减少颅脑损伤的发生和降低其危害贡献自己的力量。

(作者单位:贵港市人民医院)