

内科病人的饮食和运动指导有哪些

□ 岂梦文

在当今社会,随着生活节奏的加快和工作压力的增大,越来越多的人开始关注自己的健康问题。内科病人在日常生活中需要特别注意饮食和运动,以维持身体健康。那么,对于内科病人来说,饮食和运动指导具体应该如何进行呢?

一、饮食指导

- 摄入高蛋白食物:为体内提供能量,维持机体正常功能,可选择鱼、虾、奶、豆制品等。
- 摄入富含纤维的食物:有助于消化,可预防便秘,可食用燕麦、绿叶蔬菜等。
- 限制盐分摄入:过量摄入盐分可引起水、钠潴留,增加心脏负担,严重者可引起心力衰竭,一般控制盐的摄入量为每天

5g 以下。

- 维持水分平衡:适当补充水分,保持水分平衡有助于维持正常的新陈代谢。
- 避免刺激性食物:如辣椒、生姜、大蒜、浓茶、咖啡等,这些食物可能会刺激胃肠道,加重病情。

二、运动指导

- 适量运动:根据自身情况,适量进行运动,如散步、慢跑、打太极拳等,以促进血液循环,增强体质。
- 避免剧烈运动:剧烈运动可能会加重心脏负担,诱发各种心脏疾病,应避免。
- 规律运动:逐渐养成规律运动的习惯,有助于身体健康。
- 避免在饭后立即运动:饭后立即运动

可能会引起消化不良,建议饭后休息半小时后再进行运动。

- 持之以恒:坚持运动,有助于维持正常的生理功能,提高免疫力。

对于不同内科疾病的饮食和运动指导也有所不同。

对于冠心病患者,饮食应以清淡易消化为主,减少钠盐摄入,少吃油腻食物,适量补充蛋白质食物。运动方面应以有氧运动为主,如散步、慢跑等,避免剧烈运动。

对于高血压患者,饮食应以低盐低脂为主,控制盐分摄入,少吃油腻食物,适量摄入优质蛋白质食物如鱼肉、虾肉等。运动方面应逐渐增加运动量,以有氧运动为主,如散步、慢跑等,适当控制体重。

对于糖尿病患者,饮食应以低糖低脂肪为主,适量摄入蛋白质食物、多吃蔬菜和水果、少吃多餐、餐后适量运动等。运动方面应以有氧运动为主,如慢跑、游泳等,适当控制运动时间,避免空腹和饭后立即运动。

对于慢性阻塞性肺疾病患者,饮食应以清淡易消化为主,适量补充维生素和蛋白质食物,避免辛辣刺激性食物。运动方面应逐渐增加呼吸深度和频率,提高肺功能,如进行呼吸操训练等。

总之,内科病人的饮食和运动指导非常重要,有助于改善病情、提高生活质量。病人应根据自身病情和医生建议进行合理的饮食和运动计划,坚持执行,以达到最佳的健康效果。

(作者单位:河北省卢龙县医院)

焦虑障碍的表现形式与治疗方法

□ 睦朝平

焦虑障碍是一种常见的心理障碍,它影响个体的情绪和身体健康。它通常表现为持续的、过度和不必要的担忧,这种担忧通常没有合理的支持或解释。焦虑障碍可以表现为许多不同的形式,包括但不限于广场恐惧症、社交焦虑、特定恐惧症、广泛性焦虑障碍、恐慌发作等。

一、焦虑障碍的定义

焦虑障碍是一种复杂的心理疾病,涉及许多因素,包括生物遗传因素、环境因素和个体因素。这些因素共同作用,导致个体对担忧和恐惧的反应过度,无法自我控制或无法适应。焦虑障碍通常会导致情绪困扰、生理症状、社交困难和心理功能下降。

二、焦虑障碍的表现形式

- 广场恐惧症:这是一种对特定环境的恐惧,如公共场所、商店、医院等。患者害怕这些环境中的未知或不可控制的,导致他们无法正常生活。
- 社交焦虑:这是对社交场合过度担忧的反应,包括在公共场合发言、被别人注视等。患者可能会感到尴尬、不自在,甚至呼吸困难。
- 特定恐惧症:这是一种对特定物体或情境的强烈恐惧,尽管这种恐惧可能没有合理的解释。例如,有人可能害怕动物或高度,这可能会限制他们的日常生活。
- 广泛性焦虑障碍:这是一种长期存在的焦虑和担忧,伴随着其他症状,如失眠、头

痛、疲劳等。这种焦虑会影响个体的日常生活和工作。

- 恐慌发作:这是一种强烈的焦虑发作,伴随着身体症状,如心跳加快、颤抖、呼吸困难等。这种发作可能会非常频繁,影响个体的生活质量。

三、焦虑障碍的病因

焦虑障碍的病因非常复杂,涉及许多因素,包括生物遗传因素、环境因素和个体因素。遗传研究支持焦虑障碍的遗传性,但环境因素和个体因素同样重要。例如,生活中的压力事件、人际关系问题、自我形象问题等都可能触发焦虑障碍。

四、焦虑障碍的治疗

治疗焦虑障碍的方法包括心理治疗(如

认知行为疗法)、药物治疗和自我疗法。心理治疗通常是最有效的方法,特别是对于广泛性焦虑障碍和恐慌发作患者。药物治疗在某些情况下可能是有用的,但必须在医生的指导下使用。自我疗法对于一些患者也很有帮助,通过学习放松技巧、应对策略和认知重构来改变思维模式。

总之,焦虑障碍是一种复杂的心理疾病,涉及许多因素。它会导致严重的情绪困扰、生理症状和社交困难。通过适当的治疗方法和支持,患者可以改善他们的症状并恢复到最佳状态。了解焦虑障碍可以帮助那些受其影响的人识别和管理他们的症状,寻求适当的帮助和支持。

(作者单位:河北省石家庄市第八医院)

中医推拿护理的作用、方法及应用

□ 覃梅芳

推拿以中医腑理论作为基础,通过手法推拿有效刺激穴位,从而发挥调理阴阳、益气补血等功效。

一、中医推拿护理的作用

中医推拿有疏通经络、行气活血以及调整脏腑、理筋散结、正骨复位的作用,被广泛应用于预防各种颈椎病、关节疾病。中医推拿能够立刻改变肌肉僵硬挛缩的状况,尤其是对颈肩部及腰腿部疼痛有明显缓解作用,而且推拿可以让人感到神清气爽。推拿不仅是作用在筋骨之间,更重要的是推拿可以改善脏腑的功能,可疏通体内的经络代谢,使淤积在代谢中的毒素迅速排出体外。中医推拿可以提升气血循环,加速血液流动,使机体组织得到充分的滋养,还可预防儿童的发烧、腹泻、积食等问题,免去吃药打针的痛苦。

二、中医推拿护理的方法

中医按摩是通过手法的不断变化,刺激患者的外部器官,通过穴位、经络以及神经系统传导,直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管,产生局部或全身性的

变化。中医推拿主要通过手法的按摩、揉捏、推拿等技术,以调和人体气血、平衡阴阳,达到预防疾病的目的。握法是用大拇指和食指夹住肌肉或皮肤,向内捏压,这样可以促进局部血液循环;推法是用手掌沿着肌肉、经络方向进行慢而有力的推动,在穴位上停留一段时间,可起到疏通经络、调节气血的作用;揉法是用双手交替对某一部位进行顺时针或逆时针的揉动,可放松紧张的肌肉、改善关节活动度;按法是用手指尖或掌根对特定的穴位或部位进行持续的按压,可以起到镇痛、舒筋活血的作用;摇法是用双手在相对方向轻轻地来回晃动某一部位,可以消除疲劳、减轻肌肉紧张。

三、中医推拿护理在家庭保健中的应用

中医推拿作为一种自然疗法,属于非侵入性操作,只要操作得当一般没有明显创伤,也不会产生副作用,因此,在家庭保健中的应用非常广。

- 改善消化功能:中医推拿可以促进胃肠道蠕动,缓解消化不良症状,改善营养状

况。用双掌重叠至上腹部,以中腕穴为圆心,先顺时针旋转按揉上腹部,再逆时针旋转按揉上腹部。两手的手掌重叠,以脐为圆心,在中下腹沿顺时针方向按摩,然后做腹式呼吸;用两手拇指分别按揉两侧足三里以酸胀感向足背放射为宜,配合点、揉、揉、天枢、气海、内关等穴位。

- 缓解疼痛:气血运行不顺畅,身体的经络受到妨碍时,身体的某些局部位置就会出现肿胀或者疼痛的现象。中医推拿可以改善身体内部的血液循环,疏通经络,使气血恢复正常的运行状态,从而在一定程度上缓解身体的疼痛或是酸痛症状。规律进行手法推拿可以增强身体抵抗疾病的能力,对于那些免疫力较低,有变态反应性疾病的人群具有改善与调节的作用。

- 改善睡眠:中医认为失眠是阳气不足引起的,可分为肝火旺、心脾两虚、心肾阴虚、心虚胆怯、痰热内扰等证型。选择内关、四神聪、阴道镜、内关穴、阴道、安眠等穴位进行推拿,可以改善睡眠质量。助眠药物可能产生

不良反应,而中医推拿护理是非常安全有效的健康小妙招,可以广泛应用于家庭保健,不需要各种仪器设备,更不要求特殊的场地,随时随地都可以进行身体保健。

四、中医推拿的注意事项

中医推拿需注意力度、手法、对穴位的准确度,以免对皮肤或者是局部的神经以及穴位造成损伤。在中医推拿的过程中,要合理控制力度,力道太轻不能有效刺激穴位,当用力过大可能损伤皮肤,出现红肿、疼痛甚至皮损。中医推拿的手法要保持均匀以及柔和,并且要有节律,避免过快或者是过慢,而且需要均匀地操作。推拿时一定要找准穴位,正确的穴位才能起到养生的作用,找错穴位不仅没有效果,还可能会对神经造成损伤。

中医推拿可针对性调节脏腑,使人体气血和脏腑功能协调,经络畅通,达到阴阳平衡的状态,掌握各种中医推拿护理小妙招,不用吃药就可以有效预防多种疾病,还能全方位改善自身健康状况。

(作者单位:广西贺州市中医医院)

浅谈骨质疏松症的防治策略

□ 杨建军

在医学领域,骨质疏松症已成为一个备受关注的健康问题。这种骨骼疾病的特点是骨骼变薄、易折断,给患者的生活带来极大的不便和痛苦。为了深入了解并有效防治骨质疏松症,我们需要从多个方面关注骨骼健康。

一、认识骨质疏松症

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病,主要特征为骨量减少和骨微结构破坏,导致骨脆性增加、易发生骨折。这种疾病在老年人群中尤为常见,但并非只影响老年人。事实上,骨质疏松症的形成与多种因素密切相关,如遗传、年龄、生活方式等。因此,我们需要从早期开始,关注骨骼健康,预防骨质疏松症的发生。

二、骨质疏松症的防治策略

- 调整生活方式:保持健康的生活方式对预防骨质疏松症至关重要。均衡饮食,摄入足够的钙、磷、维生素D等营养素,有助于维持骨骼健康。同时,戒烟限酒,避免过量饮用咖啡和碳酸饮料,以减少对骨骼健康的负面影响。

- 规律运动:运动是保持骨骼健康的重要手段。适当的运动可以刺激骨骼生长,提高骨密度。建议选择散步、慢跑、游泳等有氧运动,以及举重、瑜伽等力量训练,以增强骨骼力量。

- 充足日照:阳光中的紫外线可以促进人体合成维生素D,有助于钙质的吸收和利

用。因此,建议每天至少进行20分钟的户外活动,让身体充分暴露在阳光下。

- 避免跌倒:老年人是骨质疏松症患者的高危人群,跌倒是他们骨折的主要原因。因此,我们需要采取措施预防跌倒,如保持家居环境整洁、避免障碍物、穿着合适的鞋子等。

- 早期检测与治疗:对于高危人群,如老年人、有骨折史的人等,应尽早到正规医院进行骨质疏松检测。一旦确诊,应在医生指导下进行规范治疗,包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。

三、关注骨骼健康的三要素

骨骼健康的三要素是钙、磷和胶原蛋白。钙是骨骼的主要无机矿物质,赋予骨骼硬度

和强度;磷与钙共同形成了骨骼的矿化结构,有助于保持骨骼的强度和稳定性;胶原蛋白则为骨骼提供了弹性和韧性,使骨骼能够吸收冲击和抵抗外力。

总之,骨质疏松症的防治需要我们从多个方面关注骨骼健康。通过调整生活方式、规律运动、充足日照、避免跌倒以及早期检测与治疗等措施,我们可以有效预防骨质疏松症的发生。同时,关注骨骼健康的三要素——钙、磷和胶原蛋白的充足供应也是维护骨骼健康的关键。让我们从现在开始,关注骨骼健康,为身体筑起坚实的防线。

(作者单位:河北省玉田县石臼窝镇中心卫生院)