

疗养环境对疗养护理的影响

□ 张晓丽 张洋洋

疗养环境对疗养护理的影响是非常重要的,良好的疗养环境可以提高疗养护理的效果,帮助患者更快地恢复健康。本文将探讨疗养环境对疗养护理的影响,以及如何选择合适的疗养环境。

一、疗养环境对疗养护理的影响

1.自然环境:疗养环境中的自然环境,如空气质量、阳光、温度、湿度等,都会对疗养护理产生影响。一个空气清新、阳光充足、温度适宜、湿度适中的环境,有助于患者呼吸系统和皮肤的恢复,同时也有助于提高患者的情绪和睡眠质量。

2.疗养设施:疗养环境中的疗养设施,如病房、浴室、健身房、娱乐设施等,都会对疗养护理产生影响。良好的疗养设施可以提高患者的舒

适度,有助于患者的身体恢复和精神放松。

3.社区环境:疗养环境中的社区环境,如与患者同住的伙伴、家属和医护人员等,都会对疗养护理产生影响。良好的社区环境可以提供心理支持,增强患者的自信心和康复动力。

二、如何选择合适的疗养环境

1.了解疗养地的气候和自然环境:在选择疗养地时,应了解该地区的气候和自然环境,如温度、湿度、空气质量等。这些因素都会影响患者的身体恢复和情绪状态。

2.了解疗养地的医疗设施:在选择疗养地时,应了解该地的医疗设施和医护人员的专业水平。良好的医疗设施和专业的医护人员可以提供高质量的疗养护理,提高患者的康复效果。

3.考虑社区环境:在选择疗养地时,应考虑与患者同住的伙伴、家属和医护人员的数量和质量。良好的社区环境可以提供心理支持,增强患者的自信心和康复动力。

4.考虑价格和位置:在选择疗养地时,应根据自己的预算和交通便利程度来考虑价格和位置。选择一个价格合理、交通便利的疗养地,可以方便患者接受治疗和回家。

三、改善疗养护理质量的建议

1.合理安排休息时间:在疗养期间,应合理安排休息时间,保证充足的睡眠。良好的睡眠有助于患者的身体恢复和精神放松。

2.鼓励适当运动:在疗养期间,应鼓励患者适当运动,如散步、太极拳等,以增强体质和提高免疫力。

3.保持健康饮食:在疗养期间,应保持健康饮食,多食用富含营养的食物,如蔬菜、水果、肉类等。

4.定期检查身体指标:在疗养期间,患者应定期检查身体指标,如血压、血糖、心率等,以便及时调整治疗方案。

综上所述,良好的疗养环境对疗养护理有着积极的影响。在选择合适的疗养地时,应了解当地的气候和自然环境、医疗设施和社区环境等因素。同时,合理的休息时间、适当的运动、健康饮食和定期检查身体指标也是提高疗养护理效果的重要因素。通过改善疗养护理质量,我们可以帮助患者更快地恢复健康,提高他们的生活质量。

(作者单位:辽宁省大连康复疗养中心)

中医在脑科疾病与精神心理健康中的应用

□ 李娜

随着现代社会的发展,人们的生活节奏越来越快,压力也越来越大,这使得脑科疾病和精神心理健康问题日益凸显。中医作为我国传统医学的重要组成部分,对于脑科疾病和精神心理健康的认识和应用有着独特的优势。本文将探讨中医脑科疾病与精神心理健康的关系,以及如何关注心理健康,为读者提供一些科普知识。

一、中医脑科疾病与精神心理健康的关系

中医认为,人的身体和心理是相互关联的,脑科疾病和精神心理健康问题往往相互影响。一方面,脑科疾病如失眠、头痛、记忆力减退等,可能会影响人的情绪和精神状态,导致焦虑、抑郁等心理问题。另一方面,精神心理健康

问题如焦虑、抑郁等,也可能导致身体不适,如失眠、食欲不振、头痛等,从而引发脑科疾病。因此,关注心理健康,对于预防和治疗脑科疾病具有重要意义。

二、如何关注心理健康

1.保持良好作息:良好的作息是保持心理健康的重要因素。要保证充足的睡眠时间,避免熬夜,保持良好的睡眠质量。

2.合理饮食:饮食对心理健康也有一定影响。应保持均衡饮食,多摄入富含维生素和矿物质的食品,如蔬菜、水果、坚果等。

3.适度运动:适量的运动有助于缓解压力,提高心理承受能力。可以选择适合自己的运动方式,如慢跑、瑜伽、游泳等。

4.培养兴趣爱好:培养一些兴趣爱好,如绘画、音乐、阅读等,有助于放松身心,提高心理健康水平。

5.寻求专业帮助:当感到自己无法应对心理压力时,应寻求专业心理医生的帮助。中医心理治疗也可作为选择,如中药调理、针灸等。

三、中医在脑科疾病和精神心理健康中的应用

中医在脑科疾病和精神心理健康中的应用非常广泛。中医强调整体观念,认为人体内部各个系统之间相互关联,因此在治疗脑科疾病时,中医常常从整体的角度出发,兼顾患者的精神心理健康。例如,中医针灸疗法可以通过刺激穴位来调节人体的气血循环,改善睡眠

质量,缓解头痛等症状。此外,中医中药调理也是治疗脑科疾病和精神心理健康问题的重要手段之一。中药可以根据患者的体质和症状进行个体化治疗,有助于调节人体的气血平衡,提高患者的免疫力和抵抗力。

总的来说,中医脑科疾病与精神心理健康密切相关。关注心理健康,保持良好作息、合理饮食、适度运动、培养兴趣爱好并适时寻求专业帮助,是预防和治疗脑科疾病的重要途径。同时,利用中医的优势,如针灸、中药调理等手段治疗脑科疾病和精神心理健康问题,也是值得推广和应用的方法。让我们一起关注心理健康,传承和发扬中医文化,为健康中国贡献力量。

(作者单位:山东省德州市中医院)

手术室护理:为手术成功保驾护航

□ 刘红曼

手术室,这个充满紧张与专注氛围的圣地,是医生施展医术、拯救生命的重要场所。然而,在这个战场上,除了医生的精湛技艺,还有一支不可或缺的团队——手术室护理团队。他们默默付出,为手术的成功保驾护航。下面,就让我们一起揭秘手术室护理的奥秘。

一、术前准备:确保手术顺利进行

在手术开始前,手术室护士需要进行一系列准备工作。首先,他们会根据手术类型准备相应的手术器械、敷料和药品,确保手术过程中所需物品一应俱全。其次,他们会与医生、麻醉师等团队成员进行充分的沟通,了解手术的具体步骤和注意事项,以便

在手术过程中能够迅速、准确地配合医生的操作。

二、术中配合:协助医生完成手术

在手术过程中,手术室护士是医生最亲密的战友。他们需要时刻保持高度集中,密切观察手术进展和患者生命体征的变化。一旦发现异常情况,他们需要迅速作出反应,配合医生进行紧急处理。此外,手术室护士还需要协助医生完成各种手术操作,如传递器械、缝合伤口等。他们的默契配合和精湛技艺,对于手术的顺利进行至关重要。

三、术后护理:保障患者安全康复

手术结束后,手术室护士的工作并未结束。他们需要继续留在手术室,对患者进行术

后护理。这包括观察患者的生命体征、保持伤口清洁干燥、协助患者调整体位等。此外,他们还需要与病房护士进行交接,详细告知患者手术情况和术后注意事项,确保患者能够安全地转移到病房进行后续治疗。

四、心理关怀:减轻患者和家属的焦虑

在手术室这个充满紧张氛围的环境中,患者和家属往往会产生强烈的焦虑情绪。手术室护士需要关注患者和家属的心理状态,及时给予安慰和支持。他们可以通过与患者和家属进行沟通,了解他们的需求和担忧,并提供相应的帮助和建议。这种心理关怀不仅有助于减轻患者和家属的焦虑情绪,还有助于促进医患之间的信任与合作。

五、团队协作:保障整个团队的高效运作

手术室护理团队是一个高度协作的团队。在手术过程中,他们需要与其他团队成员保持紧密的联系和沟通,确保手术顺利进行。此外,他们还需要与其他科室和部门保持联系,及时获取相关信息和资源支持。这种团队协作不仅能够提高整个团队的工作效率和质量水平,还能够为患者提供更加全面、优质的医疗服务。

总之,手术室护理团队是手术成功的重要保障。他们通过术前准备、术中配合、术后护理、心理关怀和团队协作等多个方面的努力,为手术的成功保驾护航。让我们向这些默默付出的白衣天使们致以崇高的敬意!

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

肺结节的危害及日常护理方法

□ 董智莉

肺结节是指肺部的病变,其直径小于30毫米,而直径超过30毫米(3厘米)的则被定义为肺肿瘤,其中后者的恶性程度更加严重。在接受胸部X光或CT扫描的成人人群中,大概一半的人可能被确诊为患有肺结节;根据某些研究资料,50岁及以上CT肺癌筛查的群体中,大约60%-70%的人被诊断出患有肺结节。

一、肺结节对人体的危害

肺部结节恶化的可能性与其大小有很大的关系。对于恶性病变,应当迅速确诊并采取适当的治疗措施。针对肺部结节的治疗过程中,医生需要针对其实际的病理状况进行深入的研究和分析。当肺部呈现癌症特征时,就必须进一步研究病变可能性,并据此实施有针对性的干预措施,以确保彻底患者的身心健康。面对小的肿块症状,也需要迅速进行诊断并尽快采取相应治疗措施。一旦我们观察到肺部组织呈现出圆形或近似椭圆的磨玻璃现象,那么恶性淋巴瘤的可能性就相当高。但是,考虑到癌症有可能从这个阶段恶化超过十年,后续复查工作还有可能继续会持续很久,所以患者需要做好打持久战

的准备。若仅仅观测到少数小结节却未见明显的临床表现,这通常可被理解为是一种良性病理变化。在一般情况下,影响肺部结节生成和进展的各种风险要素有:持续的吸烟习惯(例如二手及三手烟)、高粉尘浓度、肺部感染的频发、其他可能的长期肺部疾病、长期的精神压力以及持续的睡眠不足等问题都会导致癌症的发生。

二、日常生活中如何对肺结节进行恰当的护理

(一)确定获得足够的睡眠时长

确保有充足的夜间休息时间是维系身体健康的重要方式,这能够促进人体内的内分泌平衡、新陈代谢以及免疫系统的工作,从而为预防癌症和减脂提供持续的支撑。因为社会的快速发展和每日生活节奏的持续加快,越来越多的青年因为工作的忙碌,难于专心关注并呵护他们的眼睛、听力和肤质。经常熬夜或长时期持续熬夜有可能导致人们没有充足或过多的睡眠时间,这种状态不只是对身体健康产生危害,还可能触发如失眠、高血压、心脏病、糖尿病和糖尿病等健康问题。那么为了确保在夜间有一个优质的休息,应该采

取什么策略呢?对于长时间睡眠质量差或作息不规律的青少年,需要警惕慢性疾病的侵袭,比如高血压、心血管病症和糖尿病等健康问题。如果患者频繁地熬夜,还会导致很不良生活习惯的养成,比如睡前玩手机,睡前摄入过量食物等等。

(二)肺结节日常饮食

在运动量不明显的情况下,推荐尽量降低甜味食物和高脂肪食材的摄入。锻炼结束后,如果能增加白开水或咖啡的用量,将极大地减少身体的疲惫状况。在我们通常的饮食中,建议尽量降低加工肉制品的摄入,并且应该限制甜食和水果的摄入量。对于肺结节患者来讲,这些过量食用会导致身体出现不适的症状。假如患者的身体已经开始出现不适感或是消化系统损伤的情况,则建议尽快到医疗进行专业检查和相应的治疗,去找医生寻求帮助。此外,在选择食物时,蛋白质和脂肪的摄入对于人体是十分重要的,蛋白质和脂肪会为人的生命活动提供充足的能量。此外,对于肺结节患者来讲,高盐和高碳酸盐化合物的食物需要尽量避免食用。超重和肥胖的人

群可以思考适量限制主食,但需要保证他们摄入的蛋白质限制在一个适当的水平。

(三)远离烟草

吸烟有害健康,这并非只是一句宣传语。根据相关数据资料显示,长期吸烟的患者,想要消除吸烟对肺部的损害,这个过程至少需要持续5年的时间。因此,放弃吸烟并非是降低生活质量的举动,而是对生命健康的负责。当代年轻人吸烟的并不少,这与社会压力和个人习惯有着莫大关系,但从健康的角度来看,想要保持自身的身体健康,就必须戒烟。此外,对于不吸烟却经常处于二手烟环境的患者来讲,需要尽量原理二手烟环境,以确保自己的身体健康发展。

总结:除了饮食和生活方面以外,情绪的的稳定对于肺结节患者来说,也是需要注重的方面。持续处于消极的情绪状况有可能引发多个与健康有关的问题。患者在生活中,需要尽量妥善处理各种压力。一般来说,自我管理和控制,能够让患者情绪相对平稳。患者需要以乐观的心态对待生活中的每一个挫折,同时避免陷入深深的忧虑与紧张情绪之中。

(作者单位:广西桂平市人民医院)