

# 精神分裂症患者的日常生活管理

□ 杨先妹

精神分裂症是一种严重的精神障碍,它影响患者的思维、感受和行为。尽管这种疾病可能会带来诸多挑战,但适当的日常生活管理可以显著改善患者的生活质量。本文将为大家介绍精神分裂症患者如何在日常生活中进行有效管理,从而更好地应对这一疾病。

## 一、药物管理

1. 按时服药:精神分裂症患者需要严格按照医生的要求按时服药。按时服药可以帮助控制症状,防止复发。患者或其家属可以使用药盒或手机提醒程序来确保按时服药。2. 定期复诊:定期复诊是药物管理的重要环节。通过定期复诊,医生可以根据患者的病情变化,调整药物剂量或更换药物。患者应如实向医生汇报服药后的反应和副作用,以便医生做出最佳的治疗方案。3. 管理副作用:精神分裂症的药物治疗可能会带来一些副作用,如体重增加、嗜睡等。患者应学会如何识别和管理这些副作用。与医生沟通,寻求适当的解决方案,如调整用药时间或换用其他药物。

## 二、心理支持

1. 心理治疗:心理治疗如认知行为疗法(CBT)对精神分裂症患者非常有帮助。心理治疗可以帮助患者识别和改变负面思维模式,提高应对技巧,减少复发的风险。2. 家属支持:家属的支持对患者的康复至关重要。家属应学习相关知识,了解患者的

病情和需求,提供情感支持和实际帮助。同时,家属也需要注意自己的心理健康,保持积极的生活态度。3. 社交支持:建立积极的社交网络对精神分裂症患者非常重要。患者可以参加支持小组,结识有相似经历的人,分享经验和感受。社区活动和志愿服务也是不错的选择,可以帮助患者融入社会,增强自信心。

## 三、日常生活管理

1. 规律作息:规律的作息对精神分裂症患者非常重要。保持固定的睡眠时间和起床时间,有助于稳定情绪,减少病情波动。患者应避免熬夜和过度劳累,确保充足的睡眠。2. 健康饮食:健康的饮食习惯有助于患者的身心健康。患者应保持均衡的饮食,多摄入蔬菜、水果和全谷物,避免高糖、高脂肪的食物。同时,适量饮水,有助于维持身体的正常功能。3. 适度运动:适度的运动对精神分裂症患者有很多好处。运动可以改善情绪,增强体质,减少药物副作用。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等,每天坚持一定时间的运动。

## 四、应对技巧

1. 压力管理:精神分裂症患者容易受到压力的影响,导致病情恶化。患者应学会压力管理技巧,如深呼吸、冥想、放松训练等,帮助自己保持平静,减少焦虑和紧张。定期进行这些放松练习,可以帮助患者建立内在的

稳定感,增强应对压力的能力。家属也可以学习这些技巧,共同参与,帮助患者在日常生活中更好地应对压力。通过培养健康的兴趣爱好,如绘画、音乐、园艺等,患者也可以找到更多的放松方式,减轻压力。2. 识别早期症状:早期识别病情的复发病状,可以及时采取措施,防止病情恶化。患者应学会识别自己的早期症状,如情绪波动、睡眠障碍等,并及时向医生汇报,调整治疗方案。家属在这方面也可以起到重要作用,他们可以帮助观察和记录患者的行为和情绪变化,及时提醒患者和医生。通过定期的自我评估和与医生的沟通,患者可以更好地掌握自己的病情,提高自我管理的能力。3. 合理规划:合理规划日常生活,可以帮助患者减少混乱和压力。患者可以制定每日计划,安排好工作、学习和休息时间,避免过度劳累和疲惫。同时,学会设定合理的目标和期望,避免过高的压力和挫折感。家属可以帮助患者制定和调整计划,提供实际的支持和鼓励。通过使用日历、笔记本或手机应用,患者可以更好地管理时间和任务,提高生活的有序性和效率。

## 五、社会适应

社会适应是精神分裂症患者康复过程中不可忽视的重要方面。通过有效的社会适应,患者可以更好地融入社会,增强自我价值感。1. 职业康复:职业康复是帮助患者重新回到工作岗位的重要途径。患者可以通过职业培

训和就业支持,逐步恢复工作能力,提高自我价值感。职业康复机构和社区服务中心可以提供相应的帮助和支持。患者在职业康复过程中,可以获得职业咨询、技能培训和就业指导,逐步恢复自信和工作能力。家属也可以支持患者的职业康复,帮助他们寻找合适的工作和职业发展机会,增强他们的独立性和社会参与感。2. 教育支持:教育支持可以帮助患者继续学习和提升自己。患者可以选择适合自己的学习方式,如在线课程、成人教育等,逐步恢复学习能力,提高自信心和社会适应能力。3. 社区参与:参与社区活动有助于患者融入社会,增强社交能力。患者可以参加社区组织的各类活动,如文化娱乐、体育锻炼、志愿服务等,扩大社交圈子,增强自信心和归属感。家属在这方面也可以鼓励和陪伴患者,帮助他们更好地融入社区,享受丰富多彩的社区生活。

总之,精神分裂症患者的日常生活管理涉及多个方面,包括药物管理、心理支持、日常生活管理、应对技巧和社会适应。通过综合性的管理措施,可以帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。家属和社会的支持在这一过程中也起到关键的作用。希望通过本文的介绍,能够为精神分裂症患者及其家属提供一些有益的参考,帮助他们在日常生活中实现更好的管理和康复。

(作者单位:湖南省怀化市第四人民医院)

# 内外眼角手术细节全解析

□ 隋长清

眼角手术是现代医学美容中的常见项目之一,能够显著改善眼部形态,增添个人魅力。本文将详细解析内外眼角手术的各个细节,帮助读者了解手术的原理、过程、效果及注意事项。

## 一、内外眼角手术简介

内外眼角手术,也称为开眼角手术,是通过切开眼角部位的皮肤,调整眼裂长度和形态,以达到放大眼睛和改善眼部比例的效果。这类手术通常分为内眼角手术(开内眼角)和外眼角手术(开外眼角)两种,分别针对内侧和外侧眼角进行矫正。

1. 内眼角手术 内眼角手术主要通过切除内侧眼角的赘皮,拉长眼裂,从而使眼睛看起来更大、更明亮。这种手术适合于内侧眼角较窄或有蒙古皱褶的人群。内眼角手术的关键在于精细操作,确保切口自然、平滑,避免留下明显疤痕。手术过程中,医生会根据患者的眼部情况,设计切口位置和长度,以达到最佳效果。

2. 外眼角手术 外眼角手术主要是通过切开外侧眼角的皮肤,调整眼角的形态和角度,从而改善眼部整体比例,使眼睛显得更加修长。这种手术适合于外侧眼角较短或需

要调整眼部形态的人群。外眼角手术的难点在于切口的设计和缝合,需要确保切口愈合后自然、不留疤痕。同时,医生还需考虑患者的面部整体比例,确保手术效果与整体面部协调。

## 二、内外眼角手术的适应症和禁忌症

1. 适应症 内侧眼角有明显蒙古皱褶,影响美观者。眼裂较短,眼睛显得较小者。外侧眼角形态不佳,需要调整者。希望通过手术改善眼部比例,增大眼睛视觉效果者。

2. 禁忌症 眼部有感染、炎症等情况者。有严重瘢痕体质者,容易留下明显疤痕。眼周皮肤过于松弛,不适进行大面积切割者。心理准备不足,对手术效果期望过高者。

## 三、内外眼角手术的术前准备

1. 咨询和评估 术前,患者需与医生进行详细的咨询和评估,了解手术的具体流程、效果及风险。医生会根据患者眼部情况,制定个性化手术方案,确保手术安全和效果。

2. 术前检查 在进行内外眼角手术前,患者需进行一系列术前检查,包括血常规、凝血功能、心电图等,以确保身体状况适合手术。同时,需确认眼部无感染、炎症等情况。

## 三、术前准备事项

手术前两周停止服用阿司匹林等影响凝血功能的药物。手术前一周避免吸烟、饮酒,保持良好的生活习惯。手术当天保持面部清洁,避免化妆。

## 四、内外眼角手术的手术过程

1. 手术过程 ①设计切口:根据患者眼部情况,设计切口位置和长度。②局部麻醉:在手术部位进行局部麻醉,确保手术过程无痛。③切开皮肤:沿设计好的切口切开皮肤,分离皮下组织。③调整眼角:通过缝合或切除部分组织,调整眼角形态和位置。④缝合切口:使用细小的缝合线缝合切口,确保愈合后不留明显疤痕。

2. 手术时间 内眼角手术和外眼角手术的手术时间通常在1小时左右,具体时间根据手术复杂程度和患者情况有所不同。

## 五、内外眼角手术的术后护理

1. 术后注意事项 ①保持伤口清洁:术后伤口部位需保持清洁,避免感染。医生会提供相应的药物,帮助伤口愈合。②冰敷消肿:术后初期可使用冰敷,帮助消肿。冰敷时间不宜过长,每次10-15分钟即可。③避免用力:术后一周内避免用力揉眼或做剧烈运

动,防止伤口裂开。

2. 恢复期和效果 内外眼角手术的恢复期通常为1-2周,具体恢复时间因个人体质和手术复杂程度而异。术后1-3天为肿胀期,1周后逐渐消肿,1个月后基本恢复,3-6个月后效果稳定。

## 六、内外眼角手术的风险和并发症

1. 常见风险 内外眼角手术虽然属于较小的美容手术,但仍存在一定风险,常见风险包括:①感染:术后伤口若处理不当,可能导致感染。②瘢痕:部分患者可能因体质原因留下明显疤痕。③眼角形态不满意:术后效果未达预期,需进行二次手术调整。

2. 并发症:①术后肿胀:术后眼部肿胀是正常现象,一般在一周内逐渐消退。②流泪:部分患者术后可能出现短期流泪现象,通常会在恢复期内消失。③眼角异物感:术后眼角部位可能有短期异物感,一般会在伤口愈合后消失。

内外眼角手术是一种有效改善眼部形态,增大眼睛视觉效果的美容手术。通过了解手术各个环节,读者可以更好地掌握手术的适应症、准备工作、手术过程及术后护理。

(作者单位:广西南宁华美医疗美容医院)

# 健康小贴士:解读医学检验报告

□ 许成良

在日常生活中,我们时常需要进行各种医学检验。拿到检验报告后,面对一堆专业术语和数据,许多人会感到困惑和无助。本文旨在为大家提供一些解读医学检验报告的小贴士,帮助大家更好地理解这些报告,从而更好地关注自身健康。

## 一、常见医学检验项目及其意义

了解常见的医学检验项目及其意义是解读检验报告的基础。以下是一些常见的医学检验项目及其意义的简要介绍。

1. 血常规:血常规是最基本的医学检验之一,通常包括红细胞、白细胞和血小板的数量及相关指标。①红细胞(RBC):红细胞负责将氧气从肺部运送到身体的各个组织。红细胞数量异常可能提示贫血或脱水等问题。②白细胞(WBC):白细胞是身体的免疫细胞,负责对抗感染。白细胞数量增加通常提示感染、炎症或白血病等。③血小板(PLT):血小板在止血过程中起关键作用。血小板数量减少可能导致出血风险增加,而数量过多则可能导致血栓形成。

2. 肝功能:肝功能检查主要包括转氨酶(ALT和AST)、总胆红素(TBIL)和白蛋白

(ALB)等指标。①转氨酶(ALT和AST):这些酶主要存在于肝细胞内,转氨酶水平升高通常提示肝细胞损伤,如病毒性肝炎、脂肪肝或药物性肝损伤。②总胆红素(TBIL):胆红素是红细胞破坏后的产物,肝脏负责将其处理并排出体外。总胆红素升高可能提示肝脏疾病或胆道阻塞。③白蛋白(ALB):白蛋白是肝脏合成的一种蛋白质,主要作用是维持血浆渗透压。白蛋白减少可能提示肝脏合成功能下降或营养不良。

3. 肾功能:肾功能检查主要包括血清肌酐(SCr)和血尿素氮(BUN)等指标。①血清肌酐(SCr):肌酐是肌肉代谢的产物,主要通过肾脏排出体外。血清肌酐升高通常提示肾功能受损。②血尿素氮(BUN):尿素氮是蛋白质代谢的产物,也通过肾脏排出。BUN升高可能提示肾功能受损或脱水。

## 二、如何解读异常指标

1. 高于正常范围的指标:当某些指标高于正常范围时,通常提示身体存在某些问题。①血糖(Glucose)升高:血糖升高可能提示糖尿病或胰岛素抵抗。需要进一步检查和监测。高血糖如果不加以控制,可能导致多种并发

症,如心血管疾病、神经损伤和肾功能不全,应及时进行早期干预和管理。②血脂(如总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇)升高:血脂升高提示血脂代谢异常,可能增加心血管疾病的风险。高血脂会导致动脉硬化,增加心脏病和中风的风险,通过调整饮食和生活方式可以有效降低血脂水平。

2. 低于正常范围的指标:当某些指标低于正常范围时,也可能提示身体存在问题。①血红蛋白(Hb)降低:血红蛋白降低可能提示贫血,需要进一步检查贫血的原因,如缺铁、维生素B12缺乏或慢性疾病。贫血会导致身体供氧不足,进而引起疲劳、头晕等症状,补充铁和维生素B12是常见的治疗方法。②血钙(Calcium)降低:血钙降低可能提示甲状旁腺功能低下、维生素D缺乏或肾功能不全。低血钙会影响神经肌肉的功能,导致抽搐和痉挛,补充钙和维生素D有助于恢复正常水平。

## 三、如何应对医学检验报告中的异常

1. 咨询医生:医生能够根据检验结果和病史,进行综合分析,给出专业的建议和治疗方案。医生的专业判断可以帮助患者更好地

理解检验结果,并制定个性化的治疗和管理计划,确保健康问题得到及时有效的处理。

2. 重复检测:有时一次检测结果异常可能是偶然的误差,医生可能会建议进行重复检测,以确认结果的准确性。检测结果受多种因素影响,如检测时间、身体状况等。重复检测可以提供更可靠的参考,避免因偶然误差导致的非必要担忧。

3. 改善生活方式:许多异常指标与生活方式有关。医生可能会建议通过改善饮食、增加运动、戒烟限酒等方式来改善健康状况。例如,高血糖患者可以通过控制饮食和增加运动来降低血糖水平。健康的生活方式不仅能改善当前的异常指标,还能预防未来的健康问题,提高整体生活质量。

总之,解读医学检验报告是关注自身健康的重要一环。通过了解常见的医学检验项目及其意义,正确解读异常指标,并采取相应的应对措施,能够帮助我们更好地维护健康。记住,面对医学检验报告中的异常指标时,最重要的是及时咨询医生,并根据医生的建议进行相应的检查和治疗。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)