

青少年抑郁症的睡眠护理方法

□ 李静

睡眠是人体正常的生理需求,对于青少年的生长发育和心理健康都至关重要。然而,对于患有抑郁症的青少年来说,睡眠问题可能会严重影响他们的生活质量和学习效果。因此,了解睡眠的重要性以及如何通过睡眠护理对于青少年抑郁症患者来说非常重要。

一、睡眠的重要性

睡眠对青少年的身体和心理健康具有多方面的重要作用。首先,睡眠有助于身体生长发育,促进大脑发育和认知发展。其次,睡眠有助于情绪稳定和心理健康,对青少年的情绪健康至关重要。此外,良好的睡眠还有助于提高注意力和记忆力,增强免疫力,预防疾病等。

二、青少年抑郁症的睡眠问题

对于患有抑郁症的青少年来说,睡眠问

题通常表现为失眠、多梦、易醒、早醒等。这些睡眠问题不仅会影响青少年的精神状态和日常生活,还会影响他们的学习效果和社交能力。此外,长期的睡眠问题还可能导致体内内分泌紊乱、免疫力下降等问题。

三、睡眠护理

对于患有抑郁症的青少年来说,睡眠护理非常重要。以下是一些有效的睡眠护理方法:

1.建立规律的作息时间表:制定一个合适的作息时间表,帮助青少年养成规律的睡眠习惯。同时,要注意睡前避免过度兴奋和过度用脑的活动。

2.营造舒适的睡眠环境:保证房间温度适宜、环境安静、光线暗淡,有助于青少

年入睡。

3.放松身心:在睡前进行深呼吸、冥想、放松肌肉等放松身心的活动,有助于减少焦虑和紧张情绪,促进睡眠。

4.合理饮食:避免睡前过饱或过饿,避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料,有助于改善睡眠质量。

5.关注心理健康:抑郁症是一种心理疾病,需要专业的心理治疗和药物治疗。家长和学校应该关注青少年的心理健康状况,及时就医并配合医生的治疗方案。

四、家长的角色

家长在青少年抑郁症的睡眠护理中扮演着重要的角色。以下是一些建议:

1.建立良好的沟通渠道:与青少年建立

信任和亲密的关系,了解他们的心理状态和睡眠问题,给予关心和支持。

2.营造良好的家庭氛围:家庭氛围和谐、温馨、安静,有助于青少年入睡。家长应避免在孩子面前争吵或过度焦虑,以免影响孩子的情绪和睡眠。

3.鼓励积极的生活方式:鼓励青少年参加户外运动、社交活动等积极的生活方式,有助于提高他们的身心健康水平。

总之,睡眠对于青少年的生长发育和心理健康至关重要。对于患有抑郁症的青少年来说,睡眠问题可能会严重影响他们的生活质量和学习效果。家长和学校应该关注青少年的心理健康状况,及时就医并配合医生的治疗方案。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)

心脏康复如何改善患者的生活质量和预后

□ 刘向梅

心脏康复对于改善心脏病患者的生活质量和预后具有极其重要的作用,很多人对心脏康复不了解,下面为大家详细介绍。

1 心脏康复的定义及重要性

心脏康复是一个综合性的概念,指的是通过一系列的康复措施,帮助心脏病患者从多个方面康复,旨在改善心脏病患者的身体和心理状况,帮助心脏病患者恢复或接近正常的生活状态,降低心脏病复发风险,并促进患者尽早回归社会。心脏康复不仅仅是针对心脏本身的治疗,还包括心理状态的恢复、生活方式的调整等,通过采用药物治疗、运动锻炼、心理支持、营养支持和行为干预等多种

手段,帮助心脏病患者建立健康的生活方式,预防心脏病发作,提高生活质量。心脏康复是一种综合性的、多学科交叉的医疗措施,这种多学科交叉的特点使得心脏康复能够在心脏病患者的整个生命周期,为患者提供全面、个性化的康复服务。在心血管事件发生前,心脏康复可以帮助患者预防疾病的发生。在心血管事件发生后,心脏康复可以帮助患者恢复健康,降低心血管事件复发风险,帮助患者逐步恢复健康,回归社会。

2 心脏康复的具体内容

心脏康复的具体内容包括:

(1)心血管综合评估:心血管综合评估是心脏康复训练的基础,主要涉及对患者的疾

病状态、心血管危险因素、患者的生活方式、心理健康以及运动风险的全面评价。通过心血管综合评估,医生能够全面了解患者的心脏健康状况,为患者制定个性化的心脏康复计划提供依据。

(2)二级预防循证用药:按照心血管指南的要求,使用康复药物,控制和预防心脏病的发作,降低心脏病的风险和死亡率。

(3)健康生活方式医学干预:通过适量运动,改善心脏功能,增加心脏的耐受力。根据患者的营养需求和健康状况,制定个性化的饮食计划,合理控制饮食,确保营养均衡,改善患者的营养状况。改变不健康的生活方式,戒烟、限酒,以降低心血管疾病

的风险。通过健康生活方式医学干预,更有效地控制危险因素,促使动脉粥样硬化斑块稳定以及侧支循环形成,降低心血管疾病的发病风险。

(4)管理社会心理因素:通过双心医学模式,提供心理支持和干预措施,帮助患者调整心理状态,减轻心脏病对生活的影响,提高生活质量,促进患者早日回归社会。

以上就是对心脏康复如何改善患者的生活质量和预后的相关介绍。在进行心脏康复训练时,一定要注意患者体征变化,坚持定期检查,遵从医生指导,从而提高患者生活质量,促使患者早日恢复健康。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

浅谈新生儿的喂养方式与营养需求

□ 凌丽丽

新生儿期是宝宝生命旅程中最关键的阶段之一,良好的喂养和营养摄入对于宝宝的健康成长至关重要。在这个阶段,家长们需要特别关注宝宝的喂养方式和营养需求,以确保他们获得最佳的成长支持。

一、母乳喂养:首选的营养方式

母乳是新生儿最理想、最天然的食物来源。它富含丰富的维生素和生物活性物质,如维生素、矿物质以及免疫物质,如乳铁蛋白,这些都能帮助宝宝提高免疫力,预防感染。世界卫生组织建议,婴儿出生后头一个小时内就开始母乳喂养,并持续至出生后6个月,随后辅以适当的辅食喂养至2岁或更长。母乳喂养不仅有助于宝宝的营养吸收,还能促

进母婴之间的情感联系,有利于母亲的产后恢复。

在母乳喂养过程中,家长应注意保持舒适的哺乳姿势,确保宝宝的头和身体呈一条直线,便于宝宝轻松吮吸。同时,按需哺乳,不要刻板地按照时间表来喂奶,根据宝宝的需求灵活调整。

二、配方奶喂养:备选方案需谨慎

如果因某些原因无法进行母乳喂养,配方奶是一个可行的备选方案。在选择配方奶时,家长应根据宝宝的体质和消化能力,选择适合的产品,并按照说明书上的比例调配,避免奶粉过浓或过淡。此外,奶瓶、奶嘴等喂养工具应定期清洗消毒,确保卫生。

三、维生素与矿物质的补充

除了基本的喂养外,维生素D的补充对于新生儿的骨骼健康至关重要。医生通常会建议家长在医生指导下为宝宝补充维生素D。同时,在宝宝开始添加辅食之前,确保他们摄取足够的铁也是非常重要的,这有助于支持血红蛋白的制造。家长可以在添加辅食后,选择红肉、蛋黄和绿叶蔬菜等含铁丰富的食物。

四、日常护理与营养补充的结合

除了合理的喂养外,新生儿的日常护理也是保证其健康成长的重要环节。家长应注意调节室内温度,为宝宝提供一个温暖而不过热的环境。同时,保持宝宝皮肤的清洁,定

期洗澡,并注意观察皮肤颜色和有无皮疹等情况。洗澡后,及时为宝宝涂抹适合新生儿使用的保湿霜,保持皮肤舒适。

此外,家长还应注意宝宝的睡眠姿势,避免趴睡以减少窒息风险。定期为宝宝更换尿布,保持脐带周围的干燥和清洁,避免摩擦到脐带。在添加辅食后,根据宝宝的生长发育情况,适时调整饮食结构,确保营养均衡。

总之,新生儿的喂养与营养是一个综合的过程,需要家长们的细心呵护和科学指导。通过合理的喂养方式和日常护理,我们可以为宝宝提供最佳的营养支持,促进他们健康成长。希望每一位家长都能成为宝宝成长道路上的坚实后盾。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

浅谈中医保健与调养方法改善漏尿症状

□ 王美荣

漏尿,即尿液不自主地流出,是许多中老年人面临的常见问题。现代医学认为,漏尿可能由多种原因引起,如中枢神经系统疾病、手术后的膀胱及尿道损伤、膀胱功能异常、盆底肌张力减退等。而在中医理论中,漏尿多被归为“遗尿”或“小便失禁”的范畴,与肺、脾、肾等脏腑功能失调密切相关。本文将从中医的角度,探讨漏尿的保健与调养之道。

一、中医对漏尿的认识

中医认为,漏尿多是由于体内气虚血亏、脏腑功能失调所致。具体而言,肺主宣发肃降,有通调水道的作用,肺气不足则水道不畅;肾为先天之本,主水液代谢,肾气不固则水液失约;脾为后天之本,主运化水湿,脾虚

则水湿下注。因此,漏尿的中医治疗,应以益气补肾、健脾固涩为主要原则。

二、中医保健与调养方法

1.推拿按摩

推拿按摩是中医治疗漏尿的一种常用方法。通过对特定穴位的按摩,可以刺激经络、调节脏腑功能。例如,按摩百会穴可刺激大脑皮层,改善尿失禁;按摩关元穴则有助于增强肾气,控制排尿活动。患者可在专业医师的指导下进行推拿按摩,每日一次,每次10-15分钟。

2.针灸治疗

针灸治疗通过刺激穴位,激活神经、调节气血,对漏尿有较好的治疗效果。医生会根据患者的具体情况,选择针刺关元、气海、三阴

交等穴位,以增强膀胱肌肉张力和控制膀胱排空的能力。针灸治疗一般每周进行2-3次,疗程视病情而定。

3.中药内服

中药内服是中医治疗漏尿的重要手段。根据患者的具体病情和辨证分型,医生会选用不同的中药方剂进行治疗。例如,对于脾肺气虚型漏尿,可选用补中益气汤合缩泉丸加减;对于肾气虚型漏尿,可选用金匱肾气汤合菟丝子散加减;对于湿热型漏尿,可选用八正散加减。

4.食疗调养

中医认为,食疗也是治疗漏尿的重要手段。患者可根据自己的病情和体质,选择适宜

的食材进行调养。例如,对于肾气虚型漏尿,可多食用核桃、黑芝麻、枸杞等补肾食物;对于脾肺气虚型漏尿,可多食用山药、黄芪、鸡肉等益气食物;对于湿热型漏尿,可多食用苦瓜、绿豆等清热利湿食物。

5.锻炼与保健

适当的锻炼和保健也有助于改善漏尿症状。患者可选择适合自己的锻炼方式,如散步、太极拳等,以增强身体素质 and 免疫力。

总之,中医治疗漏尿注重辨证施治和整体调理。通过推拿按摩、针灸治疗、中药内服、食疗调养以及锻炼与保健等多种手段的综合应用,可以有效改善漏尿症状,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省盐山县庆云中心卫生院)