

# 精神疾病患者如何进行自我情绪管理

□ 孟令艳

精神疾病,如抑郁症、焦虑症等,常伴随着复杂的情绪困扰。对于患者而言,学会有效地管理自己的情绪,是康复过程中的重要一环。本文将从认识情绪、情绪调节技巧、情绪管理技巧等方面,为精神疾病患者提供一套系统的自我管理情绪的方法。

## 一、认识与理解情绪

首先,患者需要对情绪有基本的认识。情绪是个体在特定环境下,对外界刺激做出的一种主观体验,包括愉快、悲伤、愤怒、焦虑等不同的情感状态。理解情绪的基本概念和特征,有助于患者更好地认识和管理自己的情绪。同时,患者还需要了解自身精神疾病对情绪的影响,以便更加客观地认知自己的情绪状况。

## 二、情绪调节技巧

- 认识和接纳自己的情绪:患者应该学会认识和接纳自己的情绪,而不是试图逃避或否认它们的存在。接纳情绪的过程需要一定的时间和经验,但对于患者的情绪管理非常重要。
- 寻找有效的情绪宣泄方式:患者可以通过各种方式宣泄情绪,如发泄性运动(如跑步、健身)、书写日记、与亲友倾诉等。选择适合自己的宣泄方式,有助于患者有效地释放情绪,缓解内心的压力。
- 学习积极应对策略:积极应对是指患者通过改变自己对问题的看法和态度,以及采取积极主动的行动来应对不良情绪。例如,患者可以寻找与朋友聚会、参与爱好等积极

的活动,以转移注意力、增加愉悦感。

## 三、情绪管理技巧

- 建立规律的生活习惯:规律的生活习惯有助于维持患者的生理和心理健康,从而帮助他们更好地管理自己的情绪。患者应尽量保持规律的作息时间、合理的饮食习惯,并确保有足够的睡眠时间。
- 找到适合自己的放松技巧:放松技巧有助于患者缓解紧张和焦虑,保持内心平静。例如,深呼吸、冥想、瑜伽等都是有效的放松技巧,患者可以根据自身偏好选择适合自己的方法进行练习。
- 寻求心理咨询和支持:精神疾病患者可以寻求专业的心理咨询和支持,如认知行为疗法、心理治疗等。通过与专业人士的交

流,患者可以学习更多有效的情绪管理技巧,并得到情感上的支持和理解。

## 四、其他建议

除了以上提到的技巧和方法外,患者还可以尝试一些其他的方式来帮助自己管理情绪,例如,多晒太阳可以增加大脑释放血清素这种“快乐激素”,有助于平静心情、改善情绪。此外,练习深呼吸也是一个简单而有效的缓解压力、放松身心的方法。

总之,精神疾病患者要学会自我管理情绪,需要从认识情绪、情绪调节技巧、情绪管理技巧等多个方面入手。通过不断地实践和探索适合自己的方法,患者可以逐渐提高自己的情绪管理能力,为康复之路增添更多的信心和动力。

(作者单位:吉林省长春市第六医院)

# 常见神经外科疾病的预防与早期发现

□ 王越川

神经外科疾病涉及大脑、脊髓及周围神经系统,其种类繁多,病情复杂,对患者的生活质量和身心健康构成严重威胁。因此,了解这些疾病的预防与早期发现方法至关重要。以下将从几个关键方面进行科普。

## 一、保持健康的生活方式

- 合理饮食:均衡的饮食是预防神经外科疾病的基础。应控制脂肪、胆固醇和盐的摄入量,多食用富含纤维的蔬菜和水果,以增强身体抵抗力。
- 充足睡眠:保证充足的睡眠有助于大脑和神经系统的恢复与修复,减少神经系统受损的风险。
- 适量运动:适量的体育锻炼不仅能增强心肺功能,还能促进血液循环,为神经系统提供充足的氧气和营养,有助于维持神经系

统的正常功能。

## 二、避免危险因素

- 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会损害神经系统的健康,增加发生神经外科疾病的风险。因此,戒烟限酒是预防疾病的重要措施。
- 减少精神压力:长期的精神压力会对神经系统造成不良影响,增加患病风险。应学会调节情绪,保持心情愉快。
- 避免外伤:加强安全意识,避免参与高风险活动,佩戴必要的安全防护装备,以减少颅脑外伤和脊髓损伤的风险。

## 三、定期体检与筛查

- 定期体检:通过定期体检,可以及时发现身体的异常变化,如高血压、高血脂等慢性疾病,从而采取有效的措施进行控制和治疗,

降低神经外科疾病的风险。

- 神经系统检查:定期进行神经系统检查,包括体格检查、神经系统专科检查等,有助于早期发现潜在的神经系统疾病。

## 四、关注早期症状

- 头痛:头痛是神经外科疾病常见的症状之一。如果头痛持续加重,伴有恶心、呕吐等症状,应警惕颅内高压、脑膜炎等疾病的可能性,尽早就医。
- 视力障碍:视力下降、模糊、视野缺损等视力问题可能是视神经炎、垂体瘤等脑部疾病的早期表现,应及时进行检查。
- 精神状态改变:情绪波动、记忆力减退、注意力不集中等精神状态改变可能是脑部肿瘤、脑血管疾病等的早期信号,应引起足够重视。

# 脑卒中的处理与恢复过程

□ 杨士湘

脑卒中,俗称“中风”,是一种由于脑部血管突然破裂或阻塞导致的急性脑血管疾病,其高发病率、高致死率和高致残率严重威胁着人们的生命健康。因此,了解脑卒中的急救、护理及康复知识至关重要。本文将从急救、护理到康复三个阶段,全面介绍脑卒中的处理与恢复过程。

## 一、急救阶段

脑卒中的急救是争取时间、挽救生命的关键环节。一旦发现患者出现突然头痛、呕吐、意识障碍、言语不清、肢体无力或麻木等症状,应立即拨打急救电话并遵循以下急救措施:

- 保持患者平卧:将患者平放在地面上,避免移动头部、颈部和背部,以防加重损伤。
- 保持呼吸道通畅:若患者意识不清或呕吐,应将头偏向一侧,防止呕吐物堵塞呼

吸道。

- 保暖与安抚:保持环境温暖,同时给予患者心理支持,保持其情绪稳定。
- 到达医院后,医生会根据患者情况采取进一步的急救措施,如溶栓治疗(针对发病4.5小时内的急性脑梗死患者)、机械通气等,以稳定病情,为后续治疗奠定基础。

## 二、护理阶段

在患者病情稳定后,细致的护理工作对于患者的康复至关重要。护理内容主要包括以下几个方面:

- 解除思想负担:向患者及家属解释病情,告知通过积极锻炼,症状可逐步改善,帮助患者树立信心,保持积极心态。
- 细心照料:耐心细致地照顾患者的日常生活,如洗漱、进食、调整体位等,同时调整饮食结构,保证营养均衡,促进康复。

- 功能训练:在患者病情允许的情况下,尽早开始功能锻炼,包括被动运动和主动运动,如关节活动、肌力训练、平衡训练等,以防止关节挛缩和肌肉萎缩。

- 重建语言功能:对于失语或构音障碍的患者,进行专业的言语训练,通过写字、手势等方式辅助沟通,逐步重建语言功能。

## 三、康复阶段

康复阶段是帮助患者恢复生活自理能力、提高生活质量的重要环节。康复方法主要包括:

- 物理治疗:运用运动疗法、物理因子治疗等手段,促进肢体功能的恢复。如神经肌肉促进技术、关节活动范围训练、肌力训练、平衡训练等。
- 作业治疗:针对患者出现的功能障碍,进行针对性的训练和治疗,提高生活技能。

- 康复工程:使用假肢、矫形器、助行器等辅助器具,替代或补偿卒中后出现的某些功能障碍。

- 心理支持:脑卒中患者在康复过程中可能会面临心理调适问题,家属和社会应给予关爱和支持,帮助他们重拾生活信心。

此外,患者在康复期还需定期到医院进行随访和复查,以便医生及时了解病情恢复情况,调整治疗方案。同时,保持合理饮食、适量运动、戒烟限酒等健康生活方式,也有助于降低脑卒中的复发风险。

总之,脑卒中的护理是一个从急救到康复的复杂过程,需要医护人员、患者及家属的共同努力。通过科学、规范的护理和康复措施,可以最大限度地促进患者的康复,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

# 肺炎的识别与治疗方法

□ 赖世洁

肺炎,作为一种常见的呼吸道疾病,其影响范围广泛,尤其在高发季节,对人们的健康构成威胁。本文将从肺炎的识别方法和治疗方法两个方面进行科普,帮助大家更好地了解 and 应对这一疾病。

## 一、肺炎的识别

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,其致病因素多样,包括病原微生物(如细菌、病毒、支原体等)、理化因素、免疫损伤、过敏及药物等。识别肺炎,主要可以从以下几个方面入手:

症状表现:肺炎的临床表现可轻可重,典型症状包括寒战与高热(体温可达39-40°C)、咳嗽与咳痰(痰可能为铁锈色)、胸痛(常呈针刺样,随咳嗽或深呼吸加剧)、呼吸困难等。部分患者还可能出现恶心、呕吐、腹胀或腹泻等胃肠道症状。对于儿童,尤其是婴幼儿,肺炎的症状可能不明显,如轻微咳嗽或完全无咳嗽,但需注意其精神状态和呼吸

频率的变化。

听诊检查:听诊时,若肺部出现干湿啰音,可能是肺炎的体征之一。虽然这不能作为确诊的唯一依据,但能为医生提供初步的诊断线索。

实验室检查:血常规、C反应蛋白等实验室检查,可以帮助判断体内是否存在感染。若白细胞、中性粒细胞明显上升,可能提示肺炎的发生。

影像学检查:X线、CT等影像学检查是诊断肺炎的重要手段。通过这些检查,可以直观地观察到肺部是否存在炎性病灶,从而确诊肺炎。

支气管分泌物培养:此方法主要用于判断肺炎的病原体种类,如肺炎球菌、金黄色葡萄球菌等,为精准治疗提供依据。

## 二、肺炎的治疗方法

肺炎的治疗主要包括一般治疗和药物治疗两个方面:

一般治疗:在症状轻微时,患者应多注意休息,保持室内空气流通,及时补充水分、蛋

白质和维生素,以增强体质。对于呼吸困难的患者,应及时给予吸氧治疗。

## 药物治疗:

抗菌药物:针对细菌性肺炎,常用的抗菌药物包括青霉素、头孢菌素类药物等。对于耐药肺炎链球菌肺炎,可使用氟喹诺酮类药物(如莫西沙星、左氧氟沙星等)。

抗病毒药物:对于病毒性肺炎,需使用抗病毒药物进行治疗,如阿昔洛韦片、更昔洛韦分散片等。

解热镇痛药物:部分肺炎患者会伴随发热、浑身酸痛等症状,可使用解热镇痛药物(如布洛芬缓释胶囊、对乙酰氨基酚片等)进行对症治疗。

需要注意的是,药物治疗应在医生指导下进行,根据患者的具体情况和病原体种类选择合适的药物和剂量。同时,肺炎的治疗应尽早进行,一旦怀疑为细菌性肺炎,应立即给予首剂抗菌药物,以控制病情发展。

## 三、预防肺炎

预防肺炎同样重要。以下是一些有效的预防措施:

加强锻炼:增强体质,提高身体免疫力。

减少危险因素:如吸烟、酗酒等,这些都可能增加患肺炎的风险。

室内通风:保持室内空气流通,减少病原体在室内的传播。

接种疫苗:积极接种肺炎疫苗,尤其是针对易感人群(如老年人、儿童、患有基础疾病的人群等)。

注意个人卫生:在咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或衣物遮挡口鼻,减少病原菌的扩散。

总之,肺炎是一种常见的呼吸道疾病,但通过科学的识别方法和有效的治疗方法,我们可以有效地控制其发展和传播。同时,加强预防措施,减少危险因素,也是保护我们自己和家人健康的重要措施。

(作者单位:广东省鹤山市人民医院)