

冠心病患者的心理疏导与情绪调节

□ 张 羽

冠心病是一种常见的慢性心血管疾病，患者的情绪调节对于病情的控制和治疗非常重要。因此，对于冠心病患者的贴心小棉袄来说，心理疏导和情绪调节是非常必要的。下面将从心理疏导和情绪调节两个方面，为大家提供一些科普建议。

一、心理疏导

1. 理解患者：作为贴心小棉袄，首先要理解患者的心理状态，了解他们的情绪变化和压力来源。了解患者的内心世界，有助于更好地与他们沟通，帮助他们缓解心理压力。

2. 倾听患者：倾听是心理疏导的关键，作为贴心小棉袄，要耐心倾听患者的心声，给予他们足够的关注和尊重。在倾听过程中，不要

打断患者，不要随意评价或批评他们的想法和感受。

3. 给予支持：在倾听患者的过程中，要给予他们积极的支持和鼓励，让他们感到被关心和支持。

4. 引导患者：在心理疏导的过程中，要适时引导患者，帮助他们认识自己的情绪问题，并寻找解决问题的方法。可以引导他们学习一些放松技巧，如深呼吸、冥想等，以缓解紧张情绪。

5. 保持沟通：与患者保持持续的沟通是非常重要的。

二、情绪调节

1. 学会放松：作为贴心小棉袄，可以引导

患者学习一些放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等。这些技巧有助于缓解紧张情绪，改善心情。

2. 调整作息：保持良好的作息习惯对于情绪调节非常重要。作息规律、保证充足的睡眠时间有助于提高患者的精神状态，改善情绪。

3. 保持乐观心态：鼓励患者保持乐观心态，积极面对疾病和治疗过程。可以通过讲述一些积极的故事、分享一些正能量的事情来帮助患者树立信心。

4. 合理饮食：饮食对情绪调节也有一定影响。鼓励患者保持健康的饮食习惯，选择富含营养、易消化的食物，避免过度刺激性食物。

5. 适度运动：适度的运动有助于提高身体素质，增强抵抗力。可以引导患者选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、太极等，以改善情绪。

6. 寻求专业帮助：如果患者的情绪问题比较严重，无法自我调节，作为贴心小棉袄可以建议他们寻求专业心理医生的帮助。

综上所述，冠心病患者的情绪调节对于病情的控制和治疗非常重要。作为贴心小棉袄，通过心理疏导和情绪调节的方法，可以帮助患者缓解心理压力，树立信心，积极面对疾病和治疗过程。同时，作为贴心小棉袄也要注意自身的心态调节，与患者共同面对疾病，相互支持与鼓励。

(作者单位：四川省西昌市人民医院)

甲状腺护理：从碘开始走向健康

□ 谢 希

甲状腺护理从碘开始走向健康是一个非常重要的课题，以下是一篇关于甲状腺护理从碘开始走向健康的科普文章：

一、甲状腺与碘的关系

甲状腺是人体重要的内分泌腺体，主要负责分泌甲状腺激素，甲状腺激素对于人体的生长发育、新陈代谢和能量消耗都起着至关重要的作用。碘是合成甲状腺激素的必需元素，因此碘的摄入对于维持甲状腺健康至关重要。

二、碘的摄入来源

碘的主要摄入来源包括食物、水和药物。食物中富含碘的海产品有海带、紫菜、海鱼等。水中也含有一定的碘元素。药物如用于治疗甲状腺疾病的碘酸钾等，需要在医生的指导下使用。

三、碘摄入过少或过多对甲状腺的影响

碘摄入过少可能导致甲状腺功能减退，出现甲状腺肿大、甲状腺结节等问

题。而碘摄入过多则可能导致甲状腺功能亢进，出现甲状腺炎、甲状腺肿瘤等问题。因此，保持适量的碘摄入对于维护甲状腺健康至关重要。

四、如何保持适量的碘摄入

1. 均衡饮食：饮食是碘的主要摄入来源，应保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，同时适量摄入富含碘的食物，如海带、紫菜、海鱼等。

2. 饮水：饮用正规自来水厂供应的自来水，无需担心碘含量问题。

3. 药物使用：在医生的指导下使用治疗甲状腺疾病的药物，避免自行购买和使用药物。

4. 避免长期暴露于辐射环境中：长期暴露于辐射环境中可能导致甲状腺损伤，应尽量避免长期处于放射科检查、核电站等工作环境中。

五、其他注意事项

1. 保持健康的生活方式：包括均衡饮食、适量运动、规律作息等，有助于维

持身体的正常代谢和内分泌平衡，从而维护甲状腺健康。

2. 定期检查与监测：建议每年进行一次全面的身體检查，包括甲状腺功能的检查。如有家族病史、疑似甲状腺异常症状或怀疑甲状腺问题，应尽早咨询医生进行评估和治疗。

3. 避免过度劳累和精神压力：长期过度劳累和精神压力可能导致内分泌失调，影响甲状腺激素的分泌，进而影响身体健康。因此，学会合理安排工作和生活，保持良好的心态和情绪至关重要。

总之，甲状腺的健康与碘的摄入密切相关。通过保持适量的碘摄入、均衡饮食、规律作息、避免过度劳累和精神压力等措施，我们可以更好地维护甲状腺健康，从而保持整体身体健康。同时，我们也应该了解并关注其他影响甲状腺健康的因素，如遗传、环境因素等，以全面维护甲状腺健康。

(作者单位：四川省西昌市人民医院)

脑卒中的预防与诊治方法

□ 李亚杰

脑卒中，又称“中风”，是一种突发性脑血管疾病，以其高发病率、高致残率和高死亡率而著称，给人们的健康和生活带来了极大的威胁。本文旨在科普脑卒中的预防与诊治知识，帮助公众更好地了解应对这一常见疾病。

一、脑卒中的定义与分类

脑卒中是指由于脑部血管突然破裂或阻塞，导致血液无法流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。它通常分为两种类型：缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是由于脑血管阻塞，导致脑部缺血缺氧；而出血性脑卒中则是由于脑血管破裂，血液溢出压迫脑组织所致。

二、脑卒中的预防

脑卒中的预防主要围绕控制危险因素展开，包括以下几个方面：

1. 控制高血压：高血压是脑卒中的主要危险因素之一，因此控制血压至关重要。

2. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加脑卒中的风险。

3. 均衡饮食：保持均衡的饮食，减少高脂肪、高热量食物的摄入，多吃蔬菜、水果等富含纤维的食物，有助于降低脑卒中的风险。

4. 适量运动：适当的运动可以促进血液循环，增强心肺功能，降低脑卒中的风险。

5. 定期体检：定期体检可以及时发现潜在的健康问题，如高血压、糖尿病等，从而采取相应的措施进行干预，降低脑卒中的风险。

三、脑卒中的诊治

脑卒中的诊治需要专业医生的参与，一般包括以下步骤：

1. 识别症状：脑卒中的常见症状包括一侧脸部、手臂或腿部突然感到无力，猝然昏扑、不省人事，以及突然出现一侧脸部、手臂或腿麻木等。一旦出现这些症状，应立即就医。

2. 急诊评估：到达医院后，医生会进行急诊评估，包括测量血压、检查神经系

统功能等，以确定是否为脑卒中。

3. 影像学检查：为了进一步明确诊断和评估病情，医生可能会安排患者进行头颅CT或MRI等影像学检查。

4. 治疗：脑卒中的治疗包括药物治疗、手术治疗和康复治疗等。药物治疗主要是使用抗血小板药物、抗凝药物等，以减轻脑组织损伤；手术治疗则适用于部分严重的脑卒中患者，如颅内减压手术、颈动脉内膜剥脱术等；康复治疗则可以帮助患者恢复神经功能，提高生活质量。

四、结语

脑卒中是一种严重的脑血管疾病，但只要积极采取预防措施，及时诊治，就能有效降低其发病率和致残率。因此，我们应该从控制危险因素、保持健康生活方式等方面入手，加强脑卒中的预防工作；同时，也要提高公众对脑卒中的认识和了解，以便在出现症状时能够及时就医，接受专业的诊治。

(作者单位：河北省廊坊市中医医院)

痴呆的分类及治疗方法

□ 王 珊

在浩瀚的知识海洋中，智者以其深邃的洞察力与不懈的探索精神，照亮了人类认知的边界。然而，即便是这样一群思维敏锐、智慧超群的人，在面对痴呆这一复杂的医学现象时，也不免会感到困惑与不解。痴呆，这一看似简单实则深奥的疾病，其真相往往隐藏在错综复杂的生理、心理及社会因素之下。本文将从几个关键维度，为您揭开痴呆的真相，以期增进公众对这一领域的理解。

1. 痴呆的定义与分类：痴呆并非单一疾病，而是一类综合征，主要表现为认知功能全面减退，包括记忆力、判断力、语言能力、执行功能等多方面的衰退，严重影响患者的日常生活和社会功能。根据病因不同，痴呆可分为阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease, AD)、血管性痴呆、路易体痴呆、额颞叶痴呆等多种类型。其中，阿尔茨海默病最为常见，约占所有痴呆病例的60%-80%。

2. 痴呆的病理基础：痴呆的病理机制复杂多样，但多数类型与大脑神经元的退行性变密切相关。以阿尔茨海默病为例，其标志性病理特征包括β-淀粉样蛋白沉积形成的老年斑、神经元纤维缠结以及神经元丢失。这些变化导致大脑神经网络受损，信息处理能力下降，进而引发认知障碍。

3. 早期诊断的挑战：痴呆的早期诊断是一大难题。由于早期症状可能轻微且不易察觉，如轻度的记忆减退、注意力分散等，患者及家人往往难以意识到问题的严重性。此外，痴呆症状与正常衰老过程中的某些变化存在重叠，增加了诊断的复杂性。因此，强调定期健康检查、关注认知功能变化，对于早期发现和诊断痴呆至关重要。

4. 治疗与干预的现状：目前，痴呆尚无法根治，但通过药物治疗、认知训练、生活方式调整等多方面的综合干预，可以延缓病情进展，提高患者生活质量。药物治疗主要针对症状缓解和神经保护，而认知训练则通过特定的脑力活动刺激大脑，增强认知功能。此外，保持社交活动、均衡饮食、戒烟戒酒、适度运动等健康生活方式也被认为对预防痴呆有益。

5. 社会支持与理解：痴呆患者及其家庭往往承受着巨大的心理压力和社会负担。因此，加强社会对痴呆的认知与理解，提供必要的心理支持和社会服务，对于改善患者生活质量、减轻家庭负担具有重要意义。这包括建立专业的照护体系、开展公众教育活动、推广社区支持服务等。

总之，痴呆作为一个复杂而深刻的医学课题，其真相的揭示需要跨学科的合作与不懈的努力。面对这一挑战，我们应以科学的态度、人文的关怀，不断探索、学习，为痴呆患者及其家庭带来更多的希望与光明。

(作者单位：河北医科大学第二医院)

小儿麻醉的特殊性与术后关怀

□ 赵 景

在医院的手术室内，有一个特殊的群体，他们手持针筒，身着白衣，用专业与细致为每一位患者，尤其是孩子们，带来安全与舒适——他们就是麻醉师。今天，我们就来揭开麻醉师在小儿手术中的那些“秘密”，让您更加放心地让孩子接受手术。

一、麻醉不仅仅是“睡一觉”

许多家长认为，麻醉就是让孩子“睡一觉”，但实际上，麻醉的过程远比这复杂。麻醉师需要根据孩子的年龄、体重、手术类型、健康状况等，精确计算麻醉药物的剂量和种类。他们不仅要确保孩子在手术过程中处于无痛状态，还要维持孩子的生命体征稳定，确保手

术顺利进行。

二、小儿麻醉的特殊性

与成人相比，小儿的生理特点有所不同，这使得小儿麻醉具有更高的风险和挑战。然而，经过专业训练的麻醉师能够充分了解这些特点，并采取相应的措施，确保孩子的安全。例如，在麻醉过程中，麻醉师会密切监测孩子的呼吸、心率、血压等生命体征，及时调整麻醉药物的剂量和速度。

三、麻醉师的“秘密武器”

在小儿麻醉中，麻醉师有一些“秘密武器”，这些技术和药物可以让孩子在手术过程中更加舒适和安全。例如，一些麻醉药物具有

快速起效、快速恢复的特点，可以让孩子在短时间内进入麻醉状态，并在手术后迅速醒来。此外，麻醉师还会使用各种监测设备和技术，确保孩子在手术过程中的安全。

四、术前准备的重要性

在小儿手术中，术前准备同样重要。麻醉师会与孩子和家长进行充分的沟通，了解孩子的病史、过敏史、用药史等信息，以便制定个性化的麻醉方案。此外，家长也需要配合麻醉师的工作，如按照要求为孩子禁食、禁水等，以确保手术的顺利进行。

五、术后恢复的关怀

手术结束后，麻醉师的工作并没有结束。

他们会继续监测孩子的生命体征，直到孩子完全恢复。此外，麻醉师还会与家长进行详细的沟通，告知术后注意事项和可能出现的并发症等，以确保孩子的安全和健康。

总之，麻醉师是医院中不可或缺的一支专业队伍。他们凭借专业知识和技能，为每一位患者尤其是孩子们带来安全与舒适。在小儿手术中，麻醉师更是扮演着至关重要的角色。他们通过精确的麻醉技术和个性化的麻醉方案，确保孩子在手术过程中的安全和舒适。因此，当您的孩子需要接受手术时，请放心地将他们交给专业的麻醉师团队吧！

(作者单位：河北省保定市妇幼保健院)