

康复科患者的心理护理有哪些要点？

在康复科，患者的心理护理是不可或缺的重要环节。良好的心理状态不仅有助于患者积极配合治疗，还能显著提升康复效果，改善生活质量。以下将详细介绍康复科患者心理护理的几个关键点。

一、了解患者心理特点及影响因素

康复科患者常因疾病带来的痛苦和不确定性而产生多种负面情绪，如焦虑、不安、恐惧、依赖、自卑和抑郁等。这些情绪的产生往往与疾病的种类、严重程度、病程长短以及康复环境的好坏密切相关。此外，家庭、社会支持系统的强弱以及患者个人的性格特点、心理素质 and 应对方式也是影响心理变化的重要因素。

二、个性化心理护理原则

1. 了解患者个性特征：通过观察、交流和心理评估，掌握患者的性格特点、兴趣爱好、生活方式等信息，为制定个性化护理计划

打下基础。

2. 制定个性化护理计划：根据患者的个性特征和康复需求，制定针对性的心理护理计划，确保护理措施的有效性和针对性。

3. 关注患者情绪变化：密切观察患者情绪变化，及时发现和解决心理问题，调整护理策略，确保患者情绪稳定。

三、建立信任关系

1. 专业细致的护理服务：通过专业、细致的护理服务，赢得患者的信任和依赖，为康复治疗创造良好条件。

2. 尊重患者权利和尊严：在护理过程中，尊重患者的意愿、隐私和人格尊严，保障患者合法权益。

3. 展现关爱与同情心：以真诚、关爱的态度对待患者，关注患者的痛苦和困扰，给予情感支持，帮助患者树立康复信心。

□丁带顺

四、有效沟通与心理疏导

1. 使用易于理解的语言：与患者交流时，避免使用专业术语或复杂词汇，确保患者能够充分理解康复过程中的注意事项和要求。

2. 耐心倾听：全神贯注地倾听患者的诉求和感受，不判断、不评判，让患者感受到被关注和理解。

3. 提供心理疏导：针对患者的焦虑、抑郁等负面情绪，提供心理疏导和安慰，帮助患者建立正确的认知模式，提高自我调节能力。

五、家庭与社会支持

1. 鼓励家属参与：指导家属积极参与患者的康复过程，给予患者情感上的支持和照顾，减轻其心理压力。

2. 提供社会资源：为患者提供社会资源和支持网络，如志愿者服务、康复俱乐部等，帮助其融入社会生活，增强社会支持感。

六、未来展望

随着医学技术的不断进步，康复科患者的心理护理也将迎来更多的创新和发展。例如，引入人工智能技术进行心理评估、干预和监测，提高心理护理的精准性和个性化；发展虚拟现实疗法，为患者提供沉浸式心理干预；开展线上或线下团体疗法，促进患者之间的交流与支持等。这些新技术和新方法的应用，将进一步提升康复科患者的心理护理水平，为患者带来更好的康复体验。

总之，康复科患者的心理护理是一个复杂而细致的过程，需要医护人员、家属以及社会各界的共同努力。通过个性化护理、建立信任关系、有效沟通与心理疏导以及家庭与社会支持等措施的实施，我们可以帮助患者更好地应对康复过程中的各种挑战，实现身心的全面康复。

(作者单位：广东省东莞市寮步医院)

揭开产后盆底功能障碍的“缄默密约”

□崔秀娜

在女性的健康议题中，产后盆底功能障碍是一个常被忽视却又严重影响生活质量的“缄默密约”。许多女性在分娩后，默默承受着尿失禁、盆腔脏器脱垂等痛苦，却羞于启齿，认为这只是产后的正常现象。本文将带您深入了解这一疾病，揭示其背后的真相，并分享预防与治疗的方法。

一、什么是产后盆底功能障碍？

产后盆底功能障碍是指女性在分娩后，由于盆底肌肉、筋膜及神经等支持结构受损或功能异常，导致的一系列盆底功能障碍性疾病。这些疾病包括但不限于压力性尿失禁、盆腔器官脱垂、性功能障碍及慢性盆腔疼痛等。

二、产后盆底功能障碍的原因

1. 分娩因素：无论是阴道分娩还是剖

宫产，都会对盆底组织造成不同程度的损伤。特别是产钳或胎吸困难的阴道分娩，会过度牵拉盆底筋膜、肌肉和韧带，削弱其支撑力量。

2. 年龄与衰老：随着年龄增长，特别是女性在绝经后，雌激素水平下降，盆底组织逐渐萎缩，进一步加剧盆底功能障碍。

3. 腹压增加：慢性咳嗽、肥胖、长期便秘或重体力劳动等因素，都会增加腹腔压力，从而加重盆底负担，导致功能障碍。

4. 遗传因素：部分女性由于先天性的盆底肌肉发育不良，也更容易发生盆底功能障碍。

三、产后盆底功能障碍的表现

1. 尿失禁：腹压增加时(如咳嗽、打喷嚏、跑跳)，患者可出现不自主的漏尿现象。

2. 盆腔器官脱垂：严重患者可出现子宫、膀胱、直肠等盆腔脏器沿阴道下降，离开原有位置。

3. 性功能障碍：盆底肌松弛可能导致性交痛、性冷淡、性高潮障碍等性功能障碍。

4. 慢性盆腔疼痛：包括会阴痛、膀胱痛等不明原因的盆腔疼痛。

四、预防与治疗

预防：

1. 孕期管理：控制体重增长，避免胎儿过大；适量运动，增强盆底肌肉力量。

2. 分娩方式选择：根据孕妇和胎儿情况，合理选择分娩方式，避免不必要的损伤。

3. 产后康复：产后42天是盆底康复的黄金时期，应及时进行盆底功能评估与训练。

治疗：

1. 非手术治疗：包括盆底肌肉锻炼(如凯格尔运动)、电刺激生物反馈疗法、针灸及中药治疗等。这些方法能够增强盆底肌肉群的张力，改善盆底功能。

2. 手术治疗：对于症状严重、非手术治疗效果不佳的患者，可考虑手术治疗，如阴道闭合术等。

五、结语

产后盆底功能障碍虽不致命，却严重影响女性的生活质量和心理健康。通过科学的预防和及时的治疗，我们可以有效减轻甚至消除这一疾病的困扰。希望每位女性都能正视自己的健康需求，勇敢揭开产后盆底功能障碍的缄默密约，重获自信与幸福。

(作者单位：河北省衡水市饶阳县中医医院)

挺直脊梁：脊柱健康的日常养护

□陈丽星

活动，避免长时间固定姿势。

站姿：站立时，双脚分开与肩同宽，重心均匀分布于双脚，背部挺直，肩膀放松下沉，避免长时间单腿站立或斜倚。

睡姿：选择符合人体工学的床垫和枕头，侧卧时双膝微屈，仰卧时可在膝下垫一薄枕以保持腰部自然弧度。

2. 加强核心肌群锻炼

核心肌群包括腹部、背部及骨盆周围的肌肉群，它们对于维持脊柱稳定性至关重要。通过平板支撑、卷腹、俯卧撑(适当难度)、桥式运动等练习，可以有效增强核心力量，减轻脊柱负担。

3. 定期进行伸展与放松

长时间保持同一姿势后，进行颈部、肩

部、背部及腰部的伸展运动，可以缓解肌肉紧张，预防僵硬和疼痛。瑜伽、普拉提等运动也是不错的选择，它们注重身体的柔韧性和平衡性训练，有助于脊柱的保养。

4. 避免重物搬运不当

搬运重物时，应采用下蹲姿势，保持背部直立，利用腿部力量抬起物体，避免弯腰或扭转身体。重物应尽量贴近身体，减少背部受力。

5. 合理膳食，控制体重

过重会增加脊柱的负担，尤其是腰椎部分。均衡饮食，减少高热量食物的摄入，适量增加蔬菜、水果、全谷物及优质蛋白的摄入，有助于维持健康体重，减轻脊柱压力。

6. 注意防寒保暖

寒冷刺激会使肌肉收缩，血液循环减慢，不利于脊柱健康。因此，在寒冷季节或空调房中，应注意对脊柱部位的保暖，避免直接吹风或长时间暴露在低温环境中。

7. 定期体检，及时干预

定期进行脊柱健康检查，包括X光片、MRI等影像学检查，可以及早发现脊柱退行性变、侧弯等问题，并在医生指导下采取相应治疗措施，防止病情恶化。

总之，脊柱健康关乎我们日常生活的方方面面，需要我们从点滴做起，持之以恒地进行养护。通过保持正确姿势、加强锻炼、合理饮食、定期体检等措施，我们可以有效预防脊柱疾病，享受更加健康、活力的生活。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

射线奇观：放射性现象的奇妙世界与未来展望

□陈宏

在科学的浩瀚星空中，放射性技术犹如璀璨的星辰，以其独特的魅力照亮了疾病诊断与治疗的新篇章。从古老的X射线到现代的DR(数字X射线摄影)、CT(计算机断层扫描)等高科技检查手段，放射性现象不仅揭示了人体内部的奥秘，还引领着医学科技的不断进步。

放射性现象的奇妙世界

放射性，这一自然现象自1896年被法国物理学家贝克勒尔发现以来，便一直吸引着科学家们目光。它指的是原子核自发地放射出 α 、 β 、 γ 等射线的现象。这些射线如同无形的使者，穿透了物质的屏障，为我们揭示了物质内部的微观世界。在医学领域，放射性技术利用这些射线的特性，实现了对人体内部结构的无损检测，成为了现代医学不可或缺的一部分。

CT技术通过多个角度的X射线扫描，

结合计算机图像处理技术，能够生成人体内部的三维图像，为医生提供了更为详尽和精确的诊断信息。MRI技术则利用强磁场和电磁波，生成高分辨率的人体组织影像，对于软组织的观察尤为清晰，成为神经系统、肌肉骨骼系统和心血管系统等疾病诊断的重要工具。而核医学技术，则通过注射放射性同位素，观察其在人体内的分布情况，从而诊断疾病，如利用 ^{131}I 治疗甲状腺疾病、PET/CT技术用于肿瘤诊断等，均取得了显著的临床效果。

DR与CT：医学检查的神奇工具

DR和CT作为放射性技术在医学领域的杰出代表，极大地提高了疾病的诊断准确性。DR通过数字化技术，将传统的X射线图像转化为高清晰度的数字图像，使医生能够更清晰地观察到骨骼结构、肺部情况等。而CT则更进一步，利用X射线从多个角度对

人体进行扫描，再通过计算机处理形成三维图像，能够更准确地发现微小病变，如肿瘤、血管病变等。

放射性技术的未来展望

随着科技的飞速发展，放射性技术在医学领域的应用前景更加广阔。未来，我们将看到更高分辨率、更快速成像的核医学影像技术，为疾病的早期诊断提供更加精准的依据。同时，个性化放射治疗方案也将成为趋势，医生可以根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，提高治疗效果和患者生存率。

另外，人工智能和虚拟现实等先进技术的融入，将为医学放射性现象的应用带来革命性的变革。此外，放射性技术在环保、工业、农业等领域也将发挥更大的作用。在环保领域，放射性技术可用于监测环境中的污染物和放射性物质，为环

境保护和治理提供科学依据。在工业领域，放射性技术可用于无损检测，提高产品质量和安全性。在农业领域，放射性技术则可用于辐射育种、农药残留检测等，提高农作物的产量和品质。

结语

放射性现象以其独特的魅力，为我们揭开了物质内部的奥秘，推动了医学科技的不断进步。从DR、CT等医学检查手段到未来更加先进的放射性技术，我们有理由相信，放射性现象将继续在医学领域发挥重要作用，为人类的健康保驾护航。同时，我们也应正视放射性技术的潜在风险，加强安全管理和技术研发，确保其安全、环保和可持续发展。在未来的日子里，让我们共同期待放射性技术带来的更多奇迹与惊喜。

(作者单位：甘孜藏族自治州卫生学校附属医院)