

心血管疾病的心理调适及解决方法

□ 毛建云

心血管疾病的复发、治疗效果和未来生活。这种担忧是正常的，但过度焦虑可能会影响生活质量。患者可以通过与医生、家人和朋友交流，了解疾病的相关知识，逐渐减轻焦虑情绪。此外，适当进行放松训练，如深呼吸、冥想、瑜伽等，也有助于缓解焦虑和紧张。

2. 孤独和抑郁：心血管疾病患者可能会感到孤独和沮丧，尤其是在住院治疗或长期静养期间。患者可以通过与家人和朋友多交流，参加病友聚会、社区活动等，增加社交互动，缓解孤独情绪。同时，保持健康的生活方式，如规律作息、适量运动等，也有助于提高心理健康水平。

3. 失落感和无助感：面对长期的疾病和治疗过程，患者可能会感到失落和无助。此

时，寻求专业医生的建议和指导，制定合理的康复计划，有助于患者逐步树立战胜疾病的信心。

4. 自我怀疑和疑虑：在疾病治疗过程中，患者可能会对治疗方法、药物副作用等产生疑虑和不确定性。此时，与医生多沟通，了解治疗方案的利弊，消除疑虑和不安情绪至关重要。

三、建立战胜疾病的信心

战胜心血管疾病的信心是心理调适的关键。以下方法有助于患者建立信心：

1. 积极面对疾病：患者应了解心血管疾病的常识，认识到心血管疾病是可防可控的，积极配合医生的治疗建议。

2. 调整心态：学会调整心态，保持乐观

积极的态度，面对疾病不畏惧、不逃避。可以通过听音乐、绘画、读书等方式来放松心情，减轻心理压力。

3. 积极治疗身体其他症状：心血管疾病可能会引起其他身体症状，如失眠、疼痛等。患者可以通过药物治疗、按摩、针灸等方式缓解这些症状，从而更好地关注心理健康。

4. 关注心理健康：定期参加心理健康讲座、咨询专业医生建议，了解心理健康知识，增强自我调适能力。

总之，心血管疾病患者的心理调适非常重要。通过建立战胜疾病的信心、积极面对疾病、调整心态、关注心理健康等方法，患者可以更好地应对疾病，提高生活质量。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

脑出血患者的康复训练

□ 王炳云

1. 运动疗法：运动疗法是脑出血康复训练的基础，包括肌肉力量训练、平衡能力训练、关节活动度训练等。患者在康复师的指导下进行有计划运动，逐步增加运动强度和难度。

2. 物理疗法：物理疗法包括针灸、按摩、电疗等，可以缓解肌肉紧张，促进血液循环，减轻疼痛，有助于患者恢复身体机能。

3. 语言疗法：脑出血患者常常伴有语言障碍，需要进行针对性的语言训练，如发音训练、听力训练、阅读和写作训练等，以改善语言和认知功能。

4. 心理康复：脑出血患者常常面临身体和心理的双重压力，需要进行心理疏导和心理干预，以帮助患者调整心态，增强自信心，

提高生活质量。

三、康复训练的注意事项

1. 坚持规律训练：康复训练需要长期坚持，不能半途而废。患者和家属要制定合理的训练计划，坚持规律训练，逐步提高运动强度和难度。

2. 循序渐进：康复训练要循序渐进，不要急于求成。患者在康复师的指导下逐步增加运动强度和难度，避免过度疲劳和受伤。

3. 配合医生治疗：康复训练是辅助治疗手段，患者要配合医生的治疗方案，定期进行检查和治疗，确保康复训练的安全性和有效性。

4. 注意安全：患者在康复训练中要注意安全，避免摔倒、骨折等意外情况。

家属要密切关注患者的身体状况，确保训练环境的安全。

5. 合理饮食：脑出血患者要合理饮食，控制饮食量，少吃高脂肪、高盐、高糖的食物，多吃蔬菜水果，保持营养均衡。

6. 保持良好心态：脑出血患者要保持乐观的心态，积极面对疾病，与家人和朋友保持良好的沟通，寻求情感支持和帮助。

总之，脑出血康复训练是患者恢复身体机能和心理健康的重要手段。患者和家属要了解康复训练的重要性和方法，注意安全和合理饮食，保持良好心态。通过坚持不懈的康复训练，脑出血患者可以逐步恢复身体机能，提高生活质量，重返社会。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

浅谈妊娠高血压的护理

□ 薛净

高血压可能会引发严重并发症，如子痫症、胎盘早剥等。

二、妊娠高血压的护理方法

1. 饮食调整：孕妇应保持均衡饮食，摄入足够的营养，特别是蛋白质和钙质。限制盐分的摄入，避免过度疲劳和兴奋。适当增加蔬菜水果的摄入，以保持大便通畅。

2. 水肿护理：孕妇应注意自己的水肿情况，如有异常应及时就医。避免长时间站立或坐着，适当休息并经常更换姿势。睡觉时尽量采取左侧卧位，以减轻下肢负担。

3. 定期检查：孕妇应定期进行产检，监测血压、尿蛋白、水肿等情况。如有异常，应及时就医。

4. 情绪管理：妊娠高血压可能会给孕妇带来身体和心理压力，孕妇应学会调整情绪，保持心情愉快。可以通过听音乐、阅读、与他人交流等方式来缓解压力。

5. 适量运动：适度的运动有助于降低血压，增强身体免疫力。孕妇可以在医生指导下，选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等。

三、应对妊娠高血压的常见误区

误区一：妊娠高血压会引发早产或胎儿发育不良。实际上，轻度妊娠高血压对胎儿影响不大，孕妇只需在医生指导下进行治疗和护理，胎儿通常可以正常发育。

误区二：妊娠高血压孕妇不能运动。适度的运动有助于降低血压，增强身体免疫力。但

在运动时，孕妇应避免过于激烈和疲劳的运动方式。

误区三：妊娠高血压孕妇需要完全卧床休息。虽然适当休息是必要的，但长期卧床可能导致血栓形成和肌肉萎缩。孕妇应在保证休息的同时，适当进行活动。

通过本文的介绍，我们了解了妊娠高血压的基本知识、护理方法以及应对常见误区的策略。孕妇应保持警惕，定期进行产检，注意饮食、水肿、情绪等方面的护理。如有异常症状，应及时就医。只有正确应对妊娠高血压，才能确保孕妇和胎儿的健康安全。让我们共同成为孕期的守护者，为母婴健康保驾护航。

(作者单位：河北省定州市人民医院)

孕妇在围产期需要补充哪些营养素？

□ 张雪

富含碳水化合物的食物，如米饭、面包、土豆等。同时，适当控制碳水化合物的摄入量，以避免血糖波动和体重增长过快。

三、脂肪

脂肪对于胎儿的神经系统和视觉系统的发育具有重要作用。孕妇应适当摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、禽肉、坚果等。此外，适当摄入富含维生素E的食物也有助于胎儿的发育。

四、维生素A和胡萝卜素

维生素A和胡萝卜素对于胎儿的视力、免疫系统和上皮组织的形成具有重要作用。孕妇可以通过多吃富含这两种营养素的食物来满足需求，如胡萝卜、南瓜、蛋黄等。

五、维生素C和铁

维生素C有助于铁的吸收和利用，而铁是血红蛋白的重要成分，对于孕妇的血红蛋白水平和胎儿的氧气供应都至关重要。孕妇应多吃富含铁的食物，如瘦肉、禽类、豆类和深色蔬菜。如果孕妇有贫血症状，应适当补充铁剂。

六、钙

钙是骨骼发育的重要元素，对于胎儿的骨骼发育和母体的骨质重建都至关重要。孕妇应多吃富含钙的食物，如牛奶、奶制品、虾皮等。如果孕妇有明显的钙缺乏症状，应适当补充钙剂。

七、叶酸和维生素B12

叶酸和维生素B12是细胞合成所需的必需营养素，对于胎儿的神经管发育和母体

的红细胞形成具有重要作用。孕妇应多吃富含这些营养素的食物，如绿叶蔬菜、动物肝脏、豆类等。如果缺乏这些营养素，应适当补充叶酸片或维生素B12。

八、水分

孕妇在围产期应保持充足的水分摄入，以维持正常的生理功能和预防脱水症状。可以通过多喝水、吃含水量高的水果和蔬菜来满足需求。

总结来说，孕妇在围产期需要摄入多种营养素来满足自身和胎儿的生长发育需求。为了确保营养摄入的均衡和充足，建议孕妇在饮食上多样化，多吃富含营养的食物，并定期进行产前检查，听取医生的建议和指导。

(作者单位：河北省保定市妇幼保健院)

心血管疾病是一种常见的慢性疾病，对患者的生活质量和心理健康造成严重影响。除了药物治疗和身体锻炼外，心理调适对于战胜心血管疾病也至关重要。本文将介绍心血管疾病患者心理调适的重要性、常见心理问题及解决方法，帮助患者建立信心，战胜疾病。

一、心血管疾病心理调适的重要性

心血管疾病患者常常面临巨大的心理压力，如疾病的困扰、治疗费用、康复过程等。心理调适可以帮助患者调整心态，减轻心理负担，增强战胜疾病的信心，从而更好地应对疾病。良好的心理状态对于疾病的康复和预防复发具有重要意义。

二、常见心理问题及解决方法

1. 焦虑和恐惧：心血管疾病患者常常担

脑出血是一种严重的神经系统疾病，对患者的身体和精神健康都会造成极大的影响。康复训练是脑出血患者恢复身体机能和心理健康的重要手段。

本文将介绍脑出血康复训练的重要性、方法以及注意事项，帮助患者和家属更好地了解 and 应对这一疾病。

一、康复训练的重要性

康复训练是脑出血患者恢复身体机能和心理健康的重要手段。通过康复训练，患者可以增强肌肉力量，提高平衡能力，改善语言和认知功能，从而提高生活质量。此外，康复训练还有助于患者重返社会，恢复工作能力，减少长期卧床导致的并发症。

二、康复训练的方法

妊娠高血压是一种在孕期常见的疾病，它可能会对孕妇和胎儿的健康造成威胁。了解妊娠高血压的基本知识，并学会正确的护理方法，对于孕妇来说非常重要。

本文将为你提供一篇孕期守护者：妊娠高血压的护理科普文章，帮助你更好地了解 and 应对这种疾病。

一、妊娠高血压的基本知识

妊娠高血压是指在孕期出现血压升高、水肿、蛋白尿等症状的疾病。它通常发生在怀孕5个月后，但也可能在孕早期或中期出现。妊娠高血压的原因可能包括激素变化、营养缺乏、遗传因素等。轻度妊娠高血压通常不会影响孕妇和胎儿的健康，但重度妊娠

围产期是指怀孕满28周至出生后7天这段时间，是胎儿生长和发育最为迅速的时期。在这个阶段，孕妇的营养摄入对于胎儿的发育和自身的健康状况至关重要。

以下将详细介绍孕妇在围产期需要补充哪些营养素。

一、蛋白质

蛋白质是人体细胞的基本组成成分，对于胎儿的肌肉、骨骼和器官的形成都具有关键作用。孕妇需要摄入足够的优质蛋白质，如鱼类、肉类、蛋类和奶类。此外，豆类食品也是蛋白质的良好来源。

二、碳水化合物

碳水化合物是能量的主要来源，对于维持孕妇的生命活动至关重要。孕妇可以选择