

心理护理：怎样减轻压力和焦虑

减轻压力和焦虑是进行有效的心理护理的关键。以下是一些实用的方法，可以帮助你减轻压力和焦虑，进行有效的心理护理：

一、自我调节

1. 保持积极心态：积极的心态有助于减轻压力和焦虑。要学会关注积极的事物，如身边的人、美好的风景等，避免过度关注消极的事物。

2. 放松训练：通过深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等方法，可以帮助你减轻身体紧张和焦虑。

3. 睡眠：保持足够的睡眠有助于减轻压力和焦虑。确保每天有足够的休息时间，并尝试在睡前避免使用电子设备，以帮助你获得

更好的睡眠质量。

4. 运动：适当的运动可以释放身体的紧张和压力，增强身体健康。可以尝试各种形式的运动，如跑步、游泳、瑜伽等。

二、健康的生活习惯

1. 健康饮食：保持良好的饮食习惯，尽量选择健康的食品，避免过度摄入咖啡因和糖分。

2. 减少压力源：尽量避免接触导致压力和焦虑的源，如噪音、拥挤的环境等。

3. 管理时间：学会合理安排时间，避免过度压力和焦虑的产生。确保有足够的时间休息和放松。

三、心理护理

1. 沟通：与家人、朋友或专业人士沟通，

□ 邓小彦

分享你的感受和需要，寻求支持和建议。

2. 学习应对策略：了解和处理压力和焦虑的策略，如认知行为疗法、渐进性肌肉放松等。

3. 给予积极的反馈：鼓励自己和他人给予积极的反馈，增强自我价值感和信心。

4. 倾听：学会倾听他人的需求和感受，尊重和理解他人的立场。

四、专业心理护理

1. 寻求专业帮助：当压力和焦虑影响到你的日常生活和工作时，寻求专业心理护理是非常重要的。可以咨询心理医生或心理咨询师，了解适合自己的心理治疗方法。

2. 制定治疗计划：根据心理医生的建议，制定个性化的治疗计划，包括认知行为疗法、

渐进性肌肉放松等治疗方法。

3. 定期沟通：与心理医生保持定期沟通，分享治疗进展和感受，寻求指导和支持。

4. 信任关系：建立与心理医生之间的信任关系，分享自己的内心感受和问题，增强治疗的效果。

总之，减轻压力和焦虑是进行有效的心理护理的关键。通过自我调节、健康的生活习惯、心理护理以及专业心理护理等方法，可以帮助你减轻压力和焦虑，提高心理健康水平。同时，请记住，每个人的情况都是独特的，因此需要根据自己的情况选择适合自己的方法来减轻压力和焦虑。

(作者单位：河北省怀安县医院)

肾炎和肾病综合征的区别是什么

□ 冯天佑

在日常生活中，我们经常听到肾炎和肾病综合征这两个名词，它们似乎都与肾脏有关，但究竟有何区别呢？让我们一起深入探讨一下这两者之间的差异。

一、肾炎

肾炎是一种由多种原因引起的肾脏炎症性损伤，其特征是肾小球损伤。肾炎的病因包括感染、免疫系统异常、药物副作用等。常见的症状包括水肿、高血压、血尿、蛋白尿、肾功能下降等。

二、肾病综合征

肾病综合征是一种由多种原因引起的肾脏严重损伤，其特征是肾小球和肾小管的炎症、硬化和堵塞。肾病综合征的病因包括遗

传、感染、免疫系统异常、药物副作用等。常见的症状包括水肿、蛋白尿、低蛋白血症、高脂血症等。

三、区别

1. 症状：肾炎的症状通常较轻且多样化，而肾病综合征的症状则较为明显且集中于水肿和蛋白尿。

2. 病理表现：肾炎主要表现为肾小球损伤，而肾病综合征则主要表现为肾小球和肾小管的炎症、硬化和堵塞。

3. 治疗方法：肾炎的治疗方法主要包括控制血压、减少蛋白尿、控制感染等，而肾病综合征的治疗方法则包括使用激素和免疫抑制剂等药物，以及肾穿刺活检和肾移植等手术。

四、诊断与鉴别诊断

肾炎和肾病综合征的诊断主要依靠尿液检查、血液检查和影像学检查。这两种疾病的鉴别主要依靠症状、病理表现和治疗方式。一般来说，肾病综合征的症状更明显，病理表现更倾向于肾小球和肾小管的炎症、硬化和堵塞，而肾炎的治疗方式与肾病综合征有所不同。

此外，肾炎和糖尿病等疾病有时难以区分，需要医生进行详细检查和诊断。

五、预防与护理

对于肾炎和肾病综合征，预防与护理非常重要。预防措施包括保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等。

同时，避免过度劳累、感染等可能加重肾脏负担的因素。对于已经确诊的患者，家庭成员应了解相关知识，给予患者心理支持，帮助他们积极配合治疗，定期复查，保持良好的生活习惯。

通过以上对肾炎和肾病综合征的介绍，我们可以看出这两种疾病在症状、病理表现和治疗方式上都有所不同。

了解这些区别有助于我们更好地诊断和治疗这两种疾病。同时，预防与护理也非常重要，良好的生活习惯可以帮助我们远离这些肾脏疾病。最后，希望本文能对您有所帮助，如果您有任何健康问题，请及时咨询医生。

(作者单位：河北省廊坊市固安县中医院)

骨科护理：细节决定骨骼健康

□ 高蕾

骨骼是我们身体的重要支撑结构，它保护我们的内脏，并参与许多身体的生理功能。然而，由于日常生活中的一些小细节，我们可能会对骨骼健康产生影响。

这篇文章将介绍骨科护理的重要性，并强调细节在骨骼健康中的决定性作用。

一、骨科护理的重要性

骨科护理不仅包括对骨折、关节炎等骨科疾病的护理，还包括对日常生活中的骨骼健康的维护。良好的骨科护理可以帮助我们预防许多骨科疾病，提高生活质量。

二、细节决定骨骼健康

1. 饮食：饮食是骨骼健康的关键。应摄取足够的钙、维生素D和蛋白质，以支持骨骼健康。特别是老年人，应特别注意饮食，以防止骨质疏松症。

2. 运动：适当的运动可以增强骨骼强度，预防骨折。建议进行有氧运动

(如散步、慢跑)、抗阻运动(如举重)和拉伸运动，以保持骨骼健康。

3. 避免不良姿势：长时间的不良姿势(如长时间站立、弯腰、翘二郎腿等)会对骨骼造成压力，可能导致脊柱和髋关节的疼痛。因此，应尽量避免长时间保持不良姿势。

4. 睡眠姿势：睡眠时的姿势也会对骨骼健康产生影响。建议采用侧卧或仰卧，避免长时间俯卧，以减少对脊柱的压力。

5. 控制体重：过重会增加关节的负担，尤其是膝关节和髋关节。控制体重有助于保护骨骼健康。

6. 戒烟：吸烟是许多骨科疾病的危险因素，包括骨质疏松症和关节炎。戒烟有助于保护骨骼健康。

7. 定期检查：定期进行骨密度检查和脊柱检查，可以及早发现骨骼问题，并采取相应的措施。

8. 避免过度饮酒和滥用药物：过度饮酒和滥用药物会对骨骼产生负面影

响。应避免长期大量饮酒和使用不必要的药物。

9. 坚持正确的康复训练：在骨折或手术康复期间，应遵循医生的建议，进行正确的康复训练，以帮助骨骼更快地恢复。

10. 个人卫生：保持个人卫生，包括定期洗澡和更换衣物，可以减少感染的风险，从而保护骨骼健康。

通过关注上述细节，我们可以更好地维护骨骼健康。然而，骨骼健康是一个长期的过程，需要我们持之以恒地关注和保护。只有通过良好的骨科护理，我们才能确保我们的骨骼健康，预防骨科疾病的发生，提高生活质量。

总的来说，细节决定骨骼健康。无论是在饮食、运动、睡眠姿势等方面，还是在控制体重、戒烟、定期检查等方面，我们都应该注意细节，以保护我们的骨骼健康。只有这样，我们才能真正享受到一个健康、快乐的生活。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)

药学是一门涵盖药物研发、生产和应用的综合性学科，它与人类的健康息息相关。药学与你的健康守护者的力量在于它通过运用科学原理和技术，为解决人类健康问题提供了重要支持。

一、保障健康

药学在保障健康方面发挥着至关重要的作用。从预防到治疗，药学都在其中发挥着不可或缺的作用。通过药物研发，人们可以预防和控制各种疾病的发生；通过药物生产和质量控制，人们可以获得安全、有效的药物；通过合理用药，人们可以获得最佳的治疗效果，提高生活质量。

二、疾病治疗

药学在疾病治疗方面也发挥着重要作用。随着药学的发展，越来越多的药物被开发出来，用于治疗各种疾病。例如，抗菌药物在防治感染性疾病方面的作用不可忽视；镇静催眠药在缓解疼痛和焦虑方面发挥了重要作用；抗肿瘤药物在肿瘤治疗中发挥了关键作用。这些药物的应用，可以为患者带来更好的治疗效果和生活质量。

三、提高生活质量

药学不仅关注疾病的治疗，还关注人们的生活质量。随着人们对健康需求的不断提高，药学在改善生活质量方面发挥着越来越重要的作用。新型的保健食品和营养补充剂的开发与应用，为人们提供了更加安全、便捷的保健方式；新型疼痛管理药物和技术的出现，有效缓解了疼痛对人们生活质量的影响。

四、教育与宣传

药学教育是提高公众健康意识的重要途径。通过药学教育，人们可以了解药物的基本知识，如药物的用途、使用方法、不良反应等。同时，药学工作者还应该积极参与宣传活动，向公众普及健康知识，提高公众的健康素养水平。只有当公众了解药物的基本知识，才能更好地配合医生的治疗方案，提高治疗效果和医生的生活质量。

总之，药学与你的健康守护者的力量体现在保障健康、疾病治疗、提高生活质量以及教育和宣传等方面。药学的进步和发展为人类健康事业提供了强大的支持。让我们一起关注药学的发展，共同为人类的健康事业贡献力量。

未来，药学将在医药科技、生活质量、社会责任和自身发展等方面发挥更加重要的作用。随着医药科技的不断发展，药学将更加注重个体化治疗和精准医疗，为患者提供更加高效、安全的治疗方案；同时，药学将更加注重药物研发与环境保护的协调发展，推动绿色制药和可持续发展。让我们携手共进，共同期待药学的美好未来，为人类的健康事业贡献力量。

(作者单位：河北省张家口仁爱医院)

药学为人类健康提供重要支持

□ 郝亮

呼吸内科护理的挑战与应对

□ 李纪娥

呼吸内科护理是一个涉及多种挑战的领域，这些挑战包括疾病管理、患者照护、技术更新以及与医疗团队的协作等。为了应对这些挑战，护理人员需要采取一系列有效的应对策略。

一、挑战

1. 疾病多样性：呼吸内科涵盖了多种不同类型的疾病，如哮喘、COPD、肺炎等，每种疾病都有其独特的护理需求。

2. 患者个体差异：每个患者的病情、身体状况、心理状态都有所不同，需要灵活的护理策略。

3. 医疗技术的更新：新的诊断工具和治疗方法不断出现，对护理人员提出了更高的要求。

4. 患者心理健康：呼吸系统疾病可能会对患者的情绪和心理健康产生重大影响，需要特别关注。

5. 医疗团队间的协作：呼吸内科护士不仅需要与医生协作，还需要与其他护理人员协作，共同为患者提供高质量

的护理服务。

二、应对策略

1. 提升专业知识和技能：定期参加培训，了解最新的诊断、治疗和护理方法。关注相关研究，以便为患者提供最合适的护理方案。

2. 实施个体化护理计划：根据患者的具体情况，制定个性化的护理计划，确保每位患者得到适当的关注和照顾。

3. 充分利用医疗技术：了解并熟练使用新的诊断工具和治疗方法，以提高护理效率和质量。

4. 重视患者心理健康：提供心理支持和疏导，帮助患者应对疾病带来的心理压力。同时，鼓励患者及其家属了解心理健康知识，共同为患者创造一个积极的治疗环境。

5. 加强与医疗团队的沟通协作：定期与医生和其他护理人员沟通患者的情况，确保患者得到最佳的医疗照护。参与病例讨论和团队决策，共同提高医疗质量。

6. 实施规范化的整体护理：关注患者的生理和心理需求，提供包括饮食、运动、休息在内的全面护理。鼓励患者积极参与自我管理，提高生活质量。

7. 建立良好的护患关系：尊重和了解患者，提供亲切、周到的服务。建立有效的沟通渠道，及时解答患者疑问，缓解患者焦虑情绪。

8. 培养应急处理能力：定期进行应急演练，提高护士在紧急情况下的处理能力。了解并遵守相关法规和指南，确保患者安全。

总之，呼吸内科护理面临着诸多挑战，但通过不断提升专业知识和技能、实施个体化护理计划、充分利用医疗技术、重视患者心理健康、加强与医疗团队的沟通协作、实施规范化的整体护理以及培养应急处理能力，护理人员可以更好地应对这些挑战，为患者提供高质量的护理服务。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)