

# 康复期精神分裂症患者的心理护理

□ 艾倩

们要用关爱和理解的态度,让患者感受到安全和被接纳,从而建立起良好的医患关系。

## 二、耐心与理解是关键

康复期精神分裂症患者由于心理负担较重,容易出现情绪激动、待人暴躁的情况。作为医护人员或家属,我们需要有足够的耐心和理解,避免与患者发生争执。对于患者的合理要求,我们应尽量满足;对于无法满足的要求,应给予耐心的解释和安慰。同时,我们还要学会倾听患者的心声,了解他们的真实需求和感受,为他们提供必要的支持和帮助。

## 三、解开心理症结是重点

在患者发病期间,他们可能会与家人或

亲友产生一些误解和冲突。进入康复期后,我们需要主动与患者及其家人沟通,解开这些心理上的症结。通过真诚的对话和解释,我们可以促进患者与家人之间的理解和和解,为患者的康复创造良好的家庭环境。

## 四、培养社会适应能力是目标

精神分裂症患者由于长时间的疾病困扰和药物治疗,可能会出现社会适应能力下降的情况。在康复期,我们需要积极培养患者的社会适应能力,帮助他们重新融入社会。这包括鼓励患者参加各种社交活动、工作、学习等,让他们逐步适应社会的节奏和规则。同时,我们还要关注患者的心理变化,及时给予

指导和支持。

## 五、提供精神疾病知识是支持

为了让患者更好地了解自己的疾病和康复过程,我们需要向他们简要介绍有关的精神疾病知识。这包括疾病的成因、治疗方法、预防复发等方面的知识。通过这些知识,患者可以更好地认识自己、理解自己的病情和康复过程,从而提高自我调节能力和生活质量。

总之,康复期精神分裂症患者的心理护理是一个复杂而重要的过程。我们需要从尊重、理解、支持、培养社会适应能力等方面入手,为患者提供一个良好的康复环境。

(作者单位:四川省广安市第三人民医院)

# 消毒供应室在感染防控中的重要作用

□ 崔桂春

解最新的感染防控动态和研究成果,将其转化为具体的操作指南和培训计划,为其他部门提供专业指导和支持。

## 四、提高医疗资源利用率

消毒供应室还负责回收和再利用能够重复使用的医疗器械和物品。通过清洗、消毒和灭菌处理,这些器械得以重新投入使用,从而提高了医疗资源的利用率,减少了浪费。

## 五、环境控制与微生物监测

消毒供应室内的环境控制对于维持无菌状态至关重要。通过温湿度控制、空气过滤系统和微生物监测等措施,消毒供应室创造了一个安全、洁净的工作环境。这些措施共同构建了一个无菌的消毒环境,为医疗器械的消

毒提供了有力保障。

## 六、应对突发公共卫生事件

在面对如流行病、疫情等突发公共卫生事件时,消毒供应室的作用尤为突出。它能够迅速调整工作流程,增加消毒物资的供应,确保医院有足够的消毒设备和材料来应对紧急情况。

综上所述,消毒供应室在感染防控中发挥着不可替代的作用。它通过确保医疗器械无菌状态、监控和维护消毒设备、制定和更新感染控制政策、提高医疗资源利用率、环境控制与微生物监测以及应对突发公共卫生事件等措施,为医院提供了一个安全、清洁的医疗环境,保障了患者和医护人员的健康与安全。

(作者单位:河北省衡水市枣强县人民医院)

# 直肠癌的早期症状和预防措施

□ 雒长久

血相似,患者需仔细辨别并及时就医。

3. 大便性状改变:直肠癌患者的大便可能变得稀软不成形,或带有凹槽、变细等。这是由于肿瘤压迫肠道,导致肠腔狭窄所致。

4. 肛门下坠感:患者常感到肛门有下坠感或里急后重感,即频繁想排便但又排不出多少。

5. 全身症状:随着病情发展,直肠癌患者还可能出现贫血、消瘦、发热、无力等全身症状。这是由于肿瘤消耗体内营养和长期慢性出血所致。

## 直肠癌的预防措施

预防直肠癌的关键在于改善生活习惯和饮食习惯,以及定期进行体检。以下是一些有效的预防措施:

1. 健康饮食:减少高脂肪、高蛋白食物的摄入,增加纤维素食物的摄入,如水果、蔬菜和粗粮。这些食物有助于改善肠道菌群,保持大便通畅,减少肠道疾病的发生。

2. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是直肠癌的危险因素。因此,应尽早戒烟限酒,以降低患病风险。

3. 加强锻炼:适当的体育锻炼可以提高身体免疫力,减少肠道疾病的发生。建议每天进行适量的有氧运动,如散步、慢跑等。

4. 定期体检:定期进行结肠镜检查是预防直肠癌的重要手段。特别是45岁以上的人群,应每年或隔年进行一次肠镜检查,以及及时发现并切除息肉或腺瘤等癌前病变。

5. 防治肠道疾病:积极防治直肠炎、肛裂、肛瘘等肠道疾病,减少其对肠道的刺激和损伤。对于多发性息肉、乳头状息肉等病变,应及时进行手术切除,防止其恶化。

总之,直肠癌的早期发现和科学预防对于降低其危害具有重要意义。通过改善生活习惯和饮食习惯,以及定期进行体检,我们可以有效预防直肠癌的发生。同时,对于出现早期症状的患者,应及时就医并进行相关检查和治疗,以提高治疗效果和生存率。

(作者单位:河北省承德德源医院)

直肠癌,作为常见的消化道恶性肿瘤之一,其发病率和死亡率在全球范围内呈上升趋势,严重威胁着人类的健康。然而,通过早期发现和科学预防,可以显著降低直肠癌的危害。本文将详细介绍直肠癌的早期症状及有效的预防措施。

## 直肠癌的早期症状

直肠癌的早期症状并不明显,容易与其他肠道疾病混淆,尤其是与痔疮相似,导致许多患者错过最佳治疗时机。以下是直肠癌的一些早期症状,应引起高度重视:

1. 排便习惯改变:直肠癌患者常常出现排便习惯的改变,如腹泻与便秘交替出现,或者排便次数增多但每次量少,有排便不尽感。

2. 便血:便血是直肠癌最常见的症状之一,表现为大便中带有鲜红色或暗红色的血液,有时与黏液或脓液混合。由于直肠癌的便血常与痔疮便

# 甲亢患者的饮食管理与情绪调节

□ 马国芳

甲状腺功能亢进症(简称甲亢)是一种常见的内分泌疾病,主要表现为甲状腺激素合成和分泌过多,导致机体代谢亢进和交感神经兴奋性增高。

甲亢患者不仅需要医疗专业人员的指导下进行药物治疗,还需要在日常生活中注意饮食管理和情绪调节,以促进病情的稳定和康复。

## 一、饮食管理

### 1. 增加蛋白质摄入

甲亢患者新陈代谢加快,机体消耗增加,需要更多的蛋白质来支持组织合成和修复。建议适量增加鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白质的摄入,同时补充豆类及豆制品,以提供丰富的植物蛋白质。

### 2. 保证维生素和矿物质摄入

甲亢患者容易出现营养不良,应多吃新鲜蔬菜和水果,如猕猴桃、草莓、橘子等,以补充维生素C、E、B族等。同时,适量摄入含钙、镁、锌等矿物质丰富的食物,如牛奶、豆腐、坚果等,有助于维持机体正常功能。

### 3. 控制碘摄入

碘是合成甲状腺激素的重要元素,但过多的碘摄入会刺激甲状腺分泌更多的激素,加重病情。因此,甲亢患者应尽量避免食用海带、紫菜等高碘食物,以及含碘药物和保健品。

### 4. 避免刺激性食物

辛辣、油炸、烧烤等刺激性食物会加重甲亢患者的心慌、多汗等症状,应尽量避免食用。同时,限制咖啡因和酒精的摄入,以免加重病情。

### 5. 保持低盐饮食

甲亢患者常伴有高血压,建议每日食盐摄入量不超过6克,烹饪时尽量使用低盐调料,有助于控制血压和减轻心脏负担。

## 二、情绪调节

### 1. 调整心态

甲亢患者情绪波动较大,易出现焦虑、烦躁等情绪。在发病期间,应尽量避免精神刺激,调整个人心态,注意劳逸结合。

### 2. 适当运动

适当的运动锻炼,如慢跑、瑜伽、打太极等,可以促进血液循环,增加免疫力,有助于甲亢的恢复。运动还能释放压力,改善情绪。

### 3. 听音乐

听舒缓的音乐可以分散注意力,改善不良情绪。甲亢患者可以选择自己喜欢的音乐,通过音乐疗法来缓解焦虑和烦躁。

### 4. 多与人交流

与人交流可以释放不良情绪,缓解紧张和焦虑。甲亢患者应多与家人、朋友沟通,分享自己的感受和困惑,寻求支持和理解。

### 5. 保持心情愉悦

心情愉悦有助于缓解甲亢症状。甲亢患者可以通过参加兴趣小组、阅读、旅行等方式,丰富自己的生活,保持积极乐观的心态。

总之,甲亢患者的饮食管理和情绪调节是病情稳定和康复的重要环节。通过合理的饮食安排和积极的情绪调节,甲亢患者可以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响到血压的调节和心血管系统的正常功能。高血压患者常常会面临一系列心理压力和心理状态的变化,这些变化可能会对患者的健康状况产生不良影响。因此,了解高血压患者心理状态的影响及应对策略非常重要。

## 一、心理状态的影响

1. 焦虑和抑郁:高血压患者常常会感到焦虑和抑郁,这是由于疾病带来的身体不适、治疗费用、家庭和社会压力等因素导致的。长期的焦虑和抑郁可能会加重病情,影响治疗效果。

2. 情绪不稳定:高血压患者容易情绪不稳定,易怒、易烦躁,这些情绪变化可能会增加血压波动,加重病情。

3. 缺乏信心:高血压患者常常对治疗失去信心,担心长期服药带来的副作用和费用,这些心理负担可能会影响患者的治疗依从性和生活质量。

## 二、应对策略

1. 心理疏导:高血压患者应该接受心理疏导,学会调节情绪,保持心态平和。家人和朋友的支持和关爱也非常重要,他们可以给予患者情感上的支持和鼓励。

2. 健康生活方式:健康的生活方式有助于缓解心理压力,包括合理饮食、适量运动、保证充足的睡眠和休息时间等。这些措施有助于改善患者的身体状况,提高治疗效果和生活质量。

3. 调整心态:高血压患者应该调整心态,认识到高血压是一种慢性疾病,需要长期管理和控制。不要过于焦虑和担忧,保持乐观的心态,积极面对疾病。

4. 寻求专业帮助:高血压患者可以寻求专业医生的帮助,制定合理的治疗方案和管理计划。医生可以根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,帮助患者更好地控制血压,减轻心理负担。

5. 定期复查:高血压患者应该定期到医院进行复查,了解病情的变化和治疗效果。医生可以根据患者的具体情况,调整治疗方案和管理计划,确保患者得到最佳的治疗效果和生活质量。

除了以上应对策略外,高血压患者还应该注意以下几点:

1. 保持良好的生活习惯,如戒烟限酒、保持适当的体重和饮食结构等。

2. 定期测量血压,及时了解血压的变化情况。

3. 学会自我调节情绪,避免过度紧张和焦虑。

4. 积极配合医生的治疗建议,按时服药、定期复查,并主动与医生沟通病情变化。

总之,高血压患者心理状态的影响不容忽视。通过心理疏导、健康生活方式、调整心态、寻求专业帮助和定期复查等应对策略,可以帮助患者更好地控制血压,减轻心理负担,提高生活质量。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

高血压患者心理状态的影响及应对策略

□ 王成益