

消化系统护理要点

□宿鲁锋

消化系统负责将食物转化为身体所需的营养物质,并排除废物。消化系统的健康与整体健康密切相关。如果忽视对消化系统的关注,就会导致消化问题出现。胃肠是消化系统中关键的部分之一,它在食物消化和营养吸收过程中起着重要的作用。胃肠由胃、小肠和大肠组成,通过一系列复杂的生理和生化过程实现食物的消化和吸收。胃是一个位于腹部的袋状器官,主要负责食物的机械和化学消化。小肠是身体最长的管状器官,承担着主要的

消化和吸收任务,而大肠则主要负责水分的再吸收和粪便的排泄。

生活方式和不良饮食习惯会对胃肠功能造成负面影响。因此,保护胃肠功能变得非常重要。

饮食习惯

饮食多样化 摄入各种不同类型的食物,包括蛋白质、蔬菜、水果、谷物和健康脂肪。这样可以确保身体摄入足够的营养物质。

控制食量 适量进食可以减轻胃肠的负担,避免过度消化和胃扩张。

健康饮食 高油、高脂肪、深加工等食物,会对胃肠功能造成不良影响,应避免摄入。

规律进食 可以帮助身体调节消化系统,提高胃肠功能。

保持心态

适量运动 运动可以释放紧张情绪,并帮助改善胃肠蠕动。

学习放松技巧 深呼吸、冥想、做瑜伽等放松技巧,可以帮助缓解压力和焦虑,促进胃肠健康。

保持充足睡眠 充足的睡眠对身心健康非常重要,确保每晚有充足的睡眠,并保持舒适的睡眠环

境。**寻求支持** 与家人、朋友或专业人士分享自己的焦虑和压力,他们的支持和理解,可以帮助患者减轻压力对胃肠功能的不良影响。

良好的习惯

禁烟限酒 酒精和烟草会刺激胃肠道,并增加胃酸分泌量和胃肠蠕动紊乱,尽量减少或戒除这些不良习惯。

合理用药 某些非处方药物可能对胃肠功能产生负面影响。在使用前,要遵循医生的建议,并遵循正确的用药指导。

定期排便 长时间不排便,可能导致便秘和肠道堵塞。保持正常排便习惯,并遵循健康的排便方法。

保护胃肠功能 是维护身体健康的重要一环。通过调整饮食习惯、增加运动量、管理压力和避免不良习惯,可以有效地保护胃肠功能,并预防胃肠疾病。坚持良好的生活方式和饮食习惯,将帮助提高整体健康水平和生活质量。

(作者供职于梁山县人民医院普外二科)

抑郁症的表现及治疗

□张明莲

抑郁症是一种常见的心理疾病,每次发作会持续两周以上,甚至持续一年或数年,且大多数患者会有复发倾向。导致抑郁症的因素有很多,如社会环境因素、遗传因素,以及生活变故、性格特点等。长期焦虑、过度敏感、自卑、悲观的人群,患抑郁症的概率较大。那么,抑郁症的表现有哪些?如何治疗呢?

临床表现

情绪低落 这是抑郁症患者的典型症状之一,患者会持续悲观,且情绪低落。轻度患者主要表现为兴趣减退、闷闷不乐等。严重的患者,可能出现悲观绝望、痛不欲生等情况。患者的自我评价过低,经常产生无望感及无用感。

反应迟钝 患者反应迟钝、语速减慢,且主动语言减少、对答困难,严重的患者可能没有办法正常交流。

意志活动减退 如生活被动、行为迟缓等,总是不想做,不愿与其他人沟通交流。严重的患者会有自杀倾向。

认知功能损害 如注意力障碍、记忆力下降、警觉性增高、抽象思维能力差、学习困难等情况。

躯体症状 如出现睡眠障碍、食欲不振、便秘、性欲减退、恶心、呕吐、胸闷、心慌、出汗等。

治疗方法

药物治疗 对于中度以上的抑郁症患者,需要进行药物治疗,如氟西汀、帕罗西汀、氟伏沙明、西酞普兰、艾司西酞普兰、度洛西汀、米那普仑、米氮平等。

心理治疗 如果是由于心理社会因素导致的抑郁症,做好心理治疗很重要。如认知行为治疗、支持性心理治疗、人际治疗、精神动力学治疗等。

物理治疗 重复经颅磁刺激治疗是一种新的治疗方式。轻中度抑郁症患者发作期间,可以采用这种方式进行治疗。

抑郁症患者在康复后与正常人一样,但这种疾病易复发,一半以上的抑郁症患者会在5年内复发。因此,患者在康复后需要做好预防,避免疾病复发。抑郁症患者需要积极配合医生进行相关的检查及治疗,在用药方面要谨慎,不能过量及擅自用药,避免引起不良反应。同时,注意合理安排饮食,多食用新鲜的蔬菜、水果,不要吃辛辣、油炸、刺激性的食物,保证营养充足,避免抽烟喝酒。家属也要注意多关心患者,如果发现患者长期独处,或者情绪低落,需要引起重视。另外,患者在康复后需要定期到医院复查。患者在身体恢复后,可以进行适当的有氧运动,这样可以很好地提高免疫力,对于疾病康复有帮助。

(作者供职于山东省枣庄医院)

痤疮的诱发因素和治疗方法

□郭玲

痤疮是常见的皮肤疾病,属于毛囊皮脂腺单位慢性炎症性皮肤病,容易出现在面部、颈部、前胸、背部、肩胛等部位。其主要特征为脓疱、粉刺、丘疹、结节、囊肿等,一般会有皮脂溢出情况,容易出现在青春期,又被称为青春痘。痤疮的出现跟患者体内雄激素水平及皮脂分泌增加有关系。如果痤疮严重,不能及时治疗,可能影响美观和社交,导致患者产生心理疾病,需要引起重视。那么,痤疮的具体诱发因素是什么?有

哪些治疗方法呢?

诱发因素

药物因素 患者长期使用糖皮质激素类药物,或者使用雄激素类药物,会诱发痤疮,或者导致痤疮加重。

饮食问题 很多患者出现痤疮与饮食有关,如长期食用高糖、高油脂、辛辣刺激类的食物,容易诱发痤疮;另外,消化系统出现问题,还会导致痤疮出现恶化情况,如便秘、腹泻等。

环境因素 经常涂抹油性乳

液及使用粉底霜的人群,长时间待在高温的环境下,容易导致毛孔堵塞,诱发痤疮。

生活因素 心理压力过大或长期熬夜,皮脂分泌逐渐增多,会诱发痤疮,并出现痤疮加重。

治疗方法

药物治疗 如果痤疮患者的症状不严重,采用外用药物即可,如维A酸类、过氧苯甲酰类、夫西地酸等药物;如果症状严重,可以选择抗生素类药物,如多西环素、米诺环素、异维A酸等。

物理疗法 如红蓝光、果酸、光子嫩肤、激光疗法等辅助治疗。轻度、中度皮损患者可以采用红蓝光、果酸等,中重度可以采用光子嫩肤。在痤疮得到控制之后,或者已经留下瘢痕,可以采用激光治疗。

患者要特别注意严格遵照医嘱用药,不能过量服药或擅自停药,避免引起不良反应。同时,要注意保持面部清洁,不使用含汞类化妆品及刺激性的清洁用品,可以使用温和的皮肤清洁剂,

如弱碱性的洁面清洁肌肤。同时,需要注意做好防晒工作,并避免暴晒。注意保障充足的休息,尽量避免熬夜。在饮食方面,患者要多食用新鲜的蔬菜、水果,避免食用辛辣、油炸的食物。患者还要注意调整心态,放松心情,不要有太大的心理压力。可以进行适当的有氧运动,如散步、快走等。日常注意提高自身免疫力,对于治疗痤疮有一定的帮助。

(作者供职于聊城市人民医院)

跌倒的原因及护理措施

□于青

跌倒是门诊医疗中常见的意外事件之一,对患者的身体健康和生活质量都会造成不良影响。跌倒的原因复杂多样,涉及患者个体因素、病理因素、环境因素等。医务人员通过深入了解跌倒原因和护理干预措施,可增加对患者跌倒风险的认识,提高预防水平,减少门诊患者跌倒事件。

跌倒的原因

随着年龄的增长,患者的肌力逐渐减弱,平衡能力降低,容易跌倒。患有某些疾病也会增加患者跌倒的风险,如中风后遗症、帕金森

病等,会对患者的行动能力和平衡能力产生重要影响。有些药物会导致患者头晕、乏力等不良反应,增加跌倒的风险。患者应遵照医嘱用药,并了解可能发生的不良反应,如有需要可以及时咨询医生。门诊环境的不安全因素也是导致患者跌倒的一个重要原因,如地面湿滑、物品摆放不合理等因素。一些患者在门诊就诊时会产生焦虑、紧张等情绪,会影响行动和平衡能力,增加跌倒的风险。患者在门诊就诊期间走路过快、踩空等,会导致跌倒。

护理措施 护理人员要对患者进行跌倒风险评估,了解其年龄、健康状况、药物使用情况、行动能力等因素,根据评估结果确定相应的护理措施;确保环境安全,如保持地面干燥、整洁,清理道路上的障碍物,还要确保患者有足够的照明条件。

护理人员为行动不便的患者提供协助,如老年患者、行动不便的患者,可以提供手杖、助行器等辅助设备,协助行走。

对于正在服用会增加跌倒风险药物的患者,护士需要咨询医师

并调整药物的剂量或时间,避免其不良反应影响患者的行走和平衡。护理人员应向患者及家属提供相关的跌倒预防知识,如加强肌力锻炼,正确使用辅助设备,避免突然变动体位等,增加患者对跌倒风险的认识,并提醒他们注意行为安全。

对于有认知障碍或注意力不集中的患者,可使用大字标识牌、明显的方向指示标识等,帮助他们识别和定位。

护理人员密切观察患者的行动和表情,发现潜在的跌倒风险因

素,采取预防跌倒措施,如提供咨询服务,使用辅助行走工具等,对患者进行详细记录,包括患者的跌倒情况、原因、干预措施、效果等,为后续的护理提供参考依据。

跌倒是一个多因素综合作用的问题,需要护理团队采取综合性的干预措施。通过汇总跌倒原因并针对性采取护理干预措施,可以有效预防和降低患者跌倒的风险,提高就诊的安全性,提升患者就诊感受。

(作者供职于青岛大学附属青岛市中心医院门诊部)

如何预防精神疾病

□王万军

精神疾病是指对个体思维、行为及情感等方面的影响,导致患者在日常生活中,受到不同程度的困扰。常见的精神疾病有抑郁症、焦虑症、躁郁症、精神分裂症、强迫症、心理创伤后应激障碍等。精神健康对于一个人的全面发展和幸福感非常重要,然而在现代社会,由于各种各样的因素,造成越来越多的人出现精神问题。根据世界卫生组织统计数据,全球有1/3的人口患有与精神问题相关的疾病。

发病原因

遗传因素 精神疾病在很大程度上是由遗传基因决定的。如精神分裂症、躁郁症和自闭症等疾病都有遗传因素。

心理因素 某些人受到刺激或悲伤后,由于自身心理素质等原因,长时间无法摆脱心理状态,进而出现了精神疾病。

生物因素 精神疾病的发生与大脑中神经递质、激素分泌、免疫系统等生化过程有关。如精神分裂症是由于多巴胺细胞功能异常,导致多巴胺水平升高而引发。

社会环境因素 社会环境也会对精神疾病产生影响。如校园霸凌、社会孤立等因素,容易导致抑郁症等精神疾病。

药物、酒精等物质成瘾 吸食毒品、饮酒等行为会对大脑产生不良影响,也有可能引发精神疾病。此外某些药物不良反应也会引发精神疾病。

精神疾病不仅会影响患者自身的身心健康,还会给家庭、社会带来一定的负担。为此,预防精神疾病势在必行。

预防措施

建立良好的生活习惯 健康的生活方式是保持精神健康的重要保证。拥有良好的作息规律、充足的睡眠、适当锻炼和均衡的饮食都是维持精神健康的重要因素。

放松心情,减轻压力 焦虑、紧张、压力等情绪会危害人们的身心健康。需要通过运动、听音乐、社交及旅游等多种方式来减轻压力,保持心情愉悦。

避免社交孤立 缺乏社交生活会使人感到孤独和失落,这是

引发精神疾病的重要原因之一。因此,积极参加社交活动,加强人际关系,培养人际交往能力,对于维护精神健康有极大的好处。

提高心理素质 心理素质是一个人在面对各种压力、挑战和困难时所表现出来的稳定和适应能力。提高心理素质,能够坦然面对生活中的各种困境。

心理疏导 当面对一些无法解决的问题时,寻求专业的心理支持是很有必要的。心理疏导是倾听患者问题,帮助患者分析问题,引导患者走出精神困境,让个人恢复健康。

学习如何调节情绪 情绪调节是提高个人心理健康的有效手段之一。对于负面情绪,需要进

行深刻反省和适当调整,尝试转化为积极的情绪,从而调节患者情绪。

多参加有益的活动 无论是学习一门新技能、读书、旅游、参加体育活动,还是参加志愿者工作等,都能够让人保持积极的心态和快乐的心情,从而保持精神健康。

总之,在日常生活中,我们需要及时发现自己的精神问题,采取积极有效的措施来预防精神疾病。一个健康的身体需要有一个健康的精神,我们应该时刻关注自己和他人的心理健康,珍爱生命。

(作者供职于日照市精神卫生中心)

溃疡性结肠炎的病因、诊断及治疗

□刘仿

溃疡性结肠炎是一种以结肠黏膜慢性炎症为主要特征的疾病。它是一种自身免疫系统疾病,可能与遗传、环境、免疫系统异常等因素有关。

主要症状

溃疡性结肠炎常见的症状包括患者经历腹痛和腹泻,大便次数明显增多,呈水样或黏液样。有时还伴有便血。有的患者还会出现便秘,排便时感到急迫,并伴有里急后重的症状。有的患者还可能出现乏力、体重减轻、厌食等全身症状。

发病原因

免疫系统异常 溃疡性结肠炎是一种自身免疫系统疾病,存在免疫系统异常反应,导致免疫细胞攻击结肠黏膜。

遗传因素 溃疡性结肠炎患者存在家族聚集,很可能受到遗传因素影响。

环境因素 生活环境、饮食结构、肠道菌群调节等因素可能与发病有关。

诊断方法

症状和体征 包括腹痛、腹泻、便血、体重减轻等。

实验室检查 通过血常规、电解质、肝功能、炎症指标等检查可以了解患者的全身情况。

结肠镜检查 通过结肠镜或肠镜检查,可以观察结肠黏膜的炎症情况,确定炎症的范围、程度和分布。

组织学检查 结肠黏膜组织活检能够帮助溃疡性结肠炎的诊断,也帮助排除其他类似疾病的可能。

治疗方法

药物治疗 常用的药

物包括5-氨基酮戊酸、糖皮质激素、硫糖铝等,可用于控制疾病活动和缓解症状。

营养支持 在疾病活动期间,可能需要较长时间的临时液体或全肠外营养支持,以帮助肠道恢复和缓解症状。

生物制剂 对于疾病活动没有得到充分控制的患者,可考虑使用抗肿瘤坏死因子药物等生物制剂。

免疫调节剂 对于需要长期治疗的患者,如不能接受糖皮质激素的不良反应或控制不佳,可考虑使用免疫调节剂,如硫唑嘌呤等。

手术治疗 对于无法通过药物治疗控制的患者,或存在结肠癌等严重并发症的患者,手术切除结肠是必要的治疗手段。

注意事项

饮食建议 避免高纤维食物和辛辣、油腻食物,饮食要软糯、易消化、少渣少纤维。

保持适量运动 适量运动可以改善肠道蠕动,帮助患者缓解便秘和腹痛症状。

缓解压力 避免精神和情绪压力,学会应对和缓解压力。

定期复诊 定期复诊并遵循医生的治疗方案,及时纠正病情变化。

溃疡性结肠炎是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理。及早发现、诊断和治疗对于改善患者的生活质量和预后非常重要。如果患者出现溃疡性结肠炎或有相关症状,要及时就医,寻求专业医生的帮助和诊断。

(作者供职于寿光市人民医院)

手外伤术后的康复训练

□魏彬

手外伤患者术后进行功能康复锻炼,能促进创面愈合、关节活动度增加,促进肢体功能恢复,预防粘连。因此,在手外伤术后,患者应积极进行康复训练,这样才能早日恢复手部功能。

早期锻炼

手外伤术后,患者应在医务人员指导下进行早期锻炼,促进手部功能恢复。

在术后1周~2周开始进行,患者要尽量多活动手指,促进血液循环,减少血栓形成;可使用患手的拇指做握拳、握紧、放松等动作;护理人员可以将患者的患肢关节伸直,

然后进行弯曲,在运动时不要用力,运动的时长逐渐增加。通过运动来让手指关节积极活动,缓解关节僵硬,促进血液循环。

中期锻炼

中期锻炼一般是在术后的第2周开始进行,这个时候患者受伤肢体的肿胀、疼痛等已经逐渐减轻。因此,患者需要适当加大活动力度。

手指伸展练习 将手指握拳、伸直、屈曲,进行反复练习。

手指对指练习 双手握拳后,将五指分开到最大限度,再次握拳,反复进行。

抓物运动 将一只手放在桌上或床上,然后抓住另一只手的手指向下按,同时再向上提。

后期锻炼

手术第4周开始进行后期锻炼,这个时期患者的肌腱、血管、肌肉组织等已经基本愈合。因此,患者可以根据自身的病情和恢复情况加强训练。在训练中,患者不但要对患病的肢体采用被动训练,还需要主动进行锻炼。平时还可以多做一些手部运动,尽快恢复生活自理。

注意事项

术后应遵照医嘱,积极配合治

疗和康复训练,以促进手部功能恢复,患者应注意保持患肢功能位置,避免影响关节活动。

患者术后应严格遵守医嘱,按时服药、换药、复查,以免影响伤口愈合。应避免接触水,以免影响伤口愈合。注意饮食卫生,避免因饮食不当影响伤口恢复。定期到医院复查,如有异常情况,及时就医。

手外伤的患者,术后需注意观察患肢活动情况,若出现患肢麻木、疼痛、肿胀、无力等症状,应及时就医。遵循循序渐进的原则,从开始的被动运动,到主动运动,再到患肢肌肉及关节活动度的增加,逐渐

增加训练量。康复锻炼时应注意不要过度活动手指。在进行主动运动时,患者可佩戴指套辅助完成运动,待手指关节活动度恢复后再完全脱掉指套。在进行被动运动时,应注意不要过度牵拉手指,以免造成皮肤破损、出血或血栓等情况。患者在进行康复训练时还应注意预防血栓、水肿,要根据自身状况选择适合的锻炼方式,以及强度。如果患者患有高血压病或糖尿病等疾病,则应先治疗相关疾病,然后再进行康复训练。

(作者供职于聊城市鲁西康复医院)