

内分泌失调导致肥胖怎么办

□刘雯雯

内分泌失调是一种常见的健康问题,可能导致身体代谢功能异常,进而引发肥胖。对于这类肥胖问题,单纯的节食或运动往往难以取得理想的效果。因此,科学的护理和减重方法至关重要。

内分泌失调是指体内激素分泌量或功能出现异常,这种情况可能引发一系列健康问题,包括肥胖。例如,胰岛素、肾上腺素、皮质醇等激素的异常分泌都可能影响体重管理。这些激素的失衡会影响身体的代谢功能,使能量消耗减少,脂肪堆积增加,从而导致肥胖。

科学减重不仅有助于改善体形,还可以降低因肥胖带来的各种健康风险,如心血管疾病、糖尿病、高血压、高脂血症等。科学减重强调的是持久、健康的减重方式。

制定个性化护理方案

每个人的内分泌失调原因和程度都不尽相同,因此,制定个性化的护理方案至关重要。在制定方案时,应考虑以下几个方面。

饮食调整:根据个体情况,合理安排饮食,保证营养均衡。减少高热量、高脂肪、高糖

食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物。同时,保持规律的饮食时间,避免暴饮暴食。

运动锻炼:根据个人体力和兴趣,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。运动有助于消耗热量,提高身体代谢率,促进脂肪燃烧。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

心态调整:内分泌失调可能导致情绪波动,进而影响减重效果。因此,要保持积极乐观的心态,减轻心理压力,这有助于调节激素水平,促进减重。

科学减重,避免反弹

在减重过程中,遵循科学的方法至关重要。

逐步减重:不要追求快速减重,以免对身体造成负担。建议每周减重0.5公斤~1公斤,以保持身体的稳定状态。

坚持护理方案:减重是一个长期的过程,需要坚持执行护理方案。不要因为一时的效果不明显而放弃,也不要因为体重稍有下降而松懈。

定期监测:在减重过程中,定期监测体重、腰围、体脂率等指标,以便及时调整护理方案。同时,关注身体的变化,如

有异常症状应及时就医。

避免反弹:减重成功后,要继续保持健康的生活习惯,避免暴饮暴食、长时间久坐等不良行为。此外,适当进行维持性运动,以保持身体代谢率的稳定,防止体重反弹。

如果觉得无法独自应对减重问题,可以考虑寻求专业的帮助。营养师、健身教练或心理咨询师等专业人士,可以提供更具体、更适合的建议。同时,如果怀疑自己存在内分泌失调,也应该及时就医,寻求专业的诊断和治疗。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)

卒中的康复方法

□卢亮

作为一种常见的神经系统疾病,卒中给患者的生活造成了严重影响。然而,随着医学的不断发展,卒中患者的康复成为可能。在康复过程中,生活方式的调整起着至关重要的作用。

卒中,俗称“中风”,是一种脑血管突然破裂或阻塞导致脑部血液供应不足,进而引起脑组织损伤的疾病。卒中分为缺血性和出血性两种。缺血性卒中是由于血管堵塞导致脑部缺血,而出血性卒中则是由于血管破裂导致的脑出血。无论是哪种类型的卒中,都可能造成永久性的脑损伤。

康复训练能够帮助患者恢复部分或全部失去的功能,提高生活质量。通过针对性的训练,可以刺激大脑重新建立神经通路,促进功能的恢复。

卒中的治疗方法

物理治疗:物理治疗是卒中康复的重要手段之一,主要通过运动疗法、按摩、电刺激等手段,帮助患者恢复肌肉力量,改善平衡能力,并促进神经系统的恢复。

言语治疗:卒中患者往往会出

现言语障碍,如失语、构音困难等。言语治疗师通过语言训练、口腔肌肉锻炼和听觉刺激等手段,帮助患者改善或恢复语言能力。

作业治疗:作业治疗是针对卒中患者日常生活能力的一种训练方法,主要通过模拟日常生活中的各种任务,帮助患者提高手眼协调、精细动作、认知等方面的能力。

调整生活方式

为了适应新的身体状况,患者需要对生活方式进行调整。

合理饮食:卒中患者应保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,多摄入富含纤维素的食物,如蔬菜、水果等。同时,要控制总热量摄入,避免肥胖。

规律作息:保持规律的作息时间,有助于卒中患者的身体恢复。患者应根据自身情况,制订合理的作息计划,保证充足的睡眠时间。

适当运动:适当的运动有助于卒中患者恢复肌肉力量,增强心肺功能。患者可以根据医生的建议,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是

卒中的危险因素之一,患者应积极戒烟,限制饮酒,以降低再次发生卒中的风险。

定期复查:卒中患者需要定期进行复查,以便及时了解病情变化和康复效果。医生会根据患者的具体情况,制订合适的复查计划,并提供相应的建议和指导。

心理调适与社交支持

除了物理康复和生活方式调整外,心理调适和社交支持也是卒中康复过程中不可忽视的部分。患者在康复过程中可能会面临种种心理困扰,如焦虑、抑郁、自卑等。此时,家人和朋友的关心与支持显得尤为重要。同时,患者也可以加入卒中康复团体,与其他患者交流心得,分享经验,共同面对康复过程中的挑战。

遵医嘱,坚持康复

患者和家属要充分信任医生,遵医嘱进行康复治疗。每个患者的病情和康复速度都是不同的,不要盲目追求快速康复,也不要轻易放弃。只有坚持康复,才能逐步恢复健康,回归正常生活。

(作者供职于河北省保定市易县医院)

了解基层护理的重要性

□刘江英

随着社会的快速发展和人口老龄化的加剧,健康问题日益凸显,基层护理作为医疗服务体系的基础,其重要性不容忽视。基层护理是守护健康的第一道防线,涉及日常生活的方方面面,关乎每个人的生命质量和健康福祉。

首先,明确基层护理的概念。基层护理是指在基层医疗机构或社区,为居民提供基本医疗、预防、保健、康复和健康教育的服务。它涵盖了从婴幼儿到老年人的全生命周期,包括疾病预防、健康管理、慢性病控制等多个方面。基层护理以居民需求为导向,旨在提高居民的健康水平和生活质量。

接下来,探讨基层护理的重要性。基层护理是医疗服务体系的基础,承担着预防疾病、早期发现、及时干预的重要任务。通过基层护理,可以对居民的健康状况进行持续监测和评估,及时发现潜在的健

康问题,采取相应措施进行干预,避免疾病的发生或延缓病情进展。此外,基层护理还能够为居民提供个性化的健康教育,指导他们养成良好的生活习惯,提高自我保健能力。

在日常生活中,基层护理是居民健康的第一道防线。无论是突如其来的小病小痛,还是长期困扰人们的慢性病,基层护理都能提供及时、有效的帮助。基层医疗机构和社区服务中心的工作人员,通过细致入微的观察和专业的判断,能够快速识别居民的健康问题,并提供相应的治疗和建议。这种及时、准确的干预,不仅缓解了居民的病痛,也避免了病情的进一步恶化。

基层护理还致力于慢性病的预防和控制。随着人口老龄化的加剧,慢性病的发病率不断上升。基层护理通过定期的健康检查、健康咨询和健康教育,帮助居民了解自身的健康状况,掌握慢性病的防控

知识。同时,基层护理还为慢性病患者提供个性化的管理方案,包括用药指导、生活方式调整等,帮助他们有效控制病情,提高生活质量。

此外,基层护理还承担着健康教育的重任。通过举办健康讲座、发放健康宣传资料等方式,向居民普及健康知识,提高居民的健康素养。这些活动不仅让居民了解健康的生活方式,也让他们更加关注自身和家人的健康状况,从而形成了全民参与健康管理的良好氛围。

基层护理在日常生活中的重要作用还体现在其便捷性和可及性上。基层医疗机构普遍离居民比较近,居民可以很便捷地享受到医疗服务。

综上所述,基层护理在日常生活发挥着不可替代的作用,应该更加重视基层护理事业的发展。(作者供职于山东省聊城市东昌府区柳园街道社区卫生服务中心)

揭开血液透析的神秘面纱

□张争

血液透析,对于很多人来说,可能是一个陌生而神秘的词汇。它常常出现在肾病患者治疗方案中,但很多人对其原理和过程知之甚少。

血液透析的基本原理

血液透析,简称血透,又称洗肾,是血液净化技术的一种。基本原理是利用半透膜原理,通过扩散、对流,将体内各种有害及多余的代谢废物和过多的电解质移出体外,达到净化血液、纠正水电解质及酸碱平衡的目的。简而言之,血液透析就是通过机器的帮助,将患者体内的有害物质排出体外,从而减轻肾脏的负担,维持身体的正常代谢。

血液透析的治疗过程

血液透析的治疗过程相对复杂,需要在专业医护人员的指导下进行。一般来说,患者首先需要接受全面的身体检查,以确定是否适合进行血液透析。随后,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

在治疗过程中,患者需要通过特殊的导管将血液引出体外,经过透析器的过滤后,再将清透的血液输回体内。透析器的选择和使用对于治疗效果至关重要,它需要能够有效去除血液中的有害物质,同时保持血液中的有益成分。

整个治疗过程需要严格控制各种参数,如血流量、透析液流速等,以确保治疗的安全和有效。同时,医护人员还需要密切关注患者的生命体征和病情变化,及时处理可能出现的并发症。

血液透析的适用人群

血液透析主要适用于急性或慢性肾功能不全、尿毒症患者。这些患者由于肾脏功能受损,无法正常排出体内的有害物质和多余水分,导致身体出现一系列的并发症。通过血液透析治疗,可以有效改善患者的症状,提高生活质量,延长生存时间。

此外,一些特殊情况的患者也可能需要进行血液透析治疗,如急性中毒、药物过量等。在这些情况下,血液透析可以帮助患者迅速排出体内的有害物质,减轻中毒症状,保护身体免受进一步的损害。

血液透析的注意事项

虽然血液透析是一种有效的治疗方法,但患者在接受治疗时也需要关注一些事项。首先,患者需要保持良好的心态,积极配合医护人员的治疗建议。同时,患者还需要注意控制饮食,避免摄入过多的蛋白质、钠盐等物质,以减轻肾脏的负担。

其次,患者需要定期接受身体检查,以便及时发现并处理可能出现的并发症。在透析过程中,患者还需要注意保持导管的清洁和通畅,避免感染和其他并发症的发生。

最后,患者在接受血液透析治疗时,需要充分了解治疗的风险,并在医生的指导下进行决策。虽然血液透析可以有效地改善患者的症状和生活质量,但它并不能完全替代肾脏的功能,患者仍需要长期接受治疗和监测。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

气胸指的是肺组织或胸膜腔内的空气积聚,导致肺部塌陷。对于气胸患者来说,及时急救和护理至关重要。

对于出现呼吸困难进行性加重的张力性气胸患者,应立即使用注射器针头在上胸部进行穿刺,确保准确进入胸膜腔,以便将积聚的气体迅速排出,从而缓解患者的呼吸困难症状。而对于普通的自发性气胸或外伤导致的气胸,应尽快给予胸腔闭式引流术。在上胸部切开皮肤置入管道再接水封瓶,使气体通过管道排出体外,使肺部伤口逐渐愈合。

基础护理

休息与体位:患者应绝对卧床休息,减少活动和搬动,以降低体内的氧气消耗。对于病情较重的患者,应协助其取半卧位,这样有利于气体吸收和肺部扩张。

远离危险因素:治疗期间避免诱发气胸的因素,如抬重物、剧烈咳嗽、屏气等,同时戒烟。患者家属也要监督患者远离二手烟污染环境,避免油烟刺激。指导患者避免剧烈咳嗽、活动及负重、大笑。

呼吸管理:保持呼吸道通畅,鼓励患者进行有效咳嗽和深呼吸,以排出肺部的痰液和分泌物。对于痰液粘稠或排痰困难的患者,可以给予雾化吸入和祛痰剂治疗。同时,要密切观察患者的呼吸频率、呼吸深度和呼吸困难的程度,及时发现并处理呼吸困难。

饮食护理:气胸患者的饮食应以清淡、易消化、富含营养的食物为主,如蔬菜、水果、奶类、蛋类等,避免油腻和辛辣等刺激性食物。同时,要保持大便通畅,避免因用力排便而导致气胸加重。

闭式引流护理

对于接受胸腔闭式引流的患者,要密切观察引流液量、颜色、性质,确保引流管的通畅。避免引流管受压、扭曲或脱落,定期挤压引流管,防止堵塞。同时,要保持引流瓶的低位,防止引流液倒流。如果必须在病床上进行其他检查或进行离床活动,应与护士联系。

康复锻炼

气胸患者康复过程中,肺部功能锻炼和咳嗽训练是非常重要的。肺部功能锻炼主要是进行均匀、持续性深呼吸直至最大吸气流,再慢慢均匀性呼出气体,以促使肺液充分扩张,增加肺泡表面张力,提高肺容量。而咳嗽训练则要求患者掌握有效的咳嗽方法,运用身体各个部位肌肉提高排痰能力,防止肺部继发性感染。

心理支持与预防复发

气胸患者在康复过程中,心理支持同样重要。面对疾病的困扰,患者可能会出现焦虑、恐惧等情绪,此时,家属和医护人员应给予充分的关心和安慰,帮助他们建立战胜疾病的信心。同时,患者也应积极配合治疗,保持良好的心态,这对于疾病的康复是非常重要的。

此外,预防气胸的复发也是非常重要的。患者应定期到医院进行复查,及时调整治疗方案。在日常生活中,要避免过度劳累,保持室内空气清新,戒烟限酒,这些都有助于降低气胸复发的风险。

(作者供职于山东省德州市齐河县人民医院)

气胸患者的护理指导

□程丽鹏

冠心病的相关知识

□王志芳

冠心病,这一常见而严重的慢性疾病,已逐渐成为威胁人类健康的杀手。冠心病的发病率逐年上升,且呈现年轻化趋势,给患者及家庭带来了沉重的负担。因此,要对冠心病有全面而深入的了解,以更好地预防和治疗这一疾病。

冠心病的预防与治疗

冠心病的预防和治疗是一个系统工程,需要从多个方面入手。首先,要积极预防和控制高血压病、高血脂症、高血糖等慢性疾病,通过合理饮食、适当运动、保持良好的作息等方式,维护身体健康。其次,要改变不良的生活方式,戒烟限酒,避免过度劳累和情绪激动,保持心情愉悦。此外,还要定期进行体检,及时发现并治疗冠心病的早期病变。

在治疗方面,冠心病的治疗手段包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。主要是通过服用抗血小板药物、他汀类药物等,降低血脂,稳定斑块,改善心肌缺血。介入治疗则包括冠状动脉造影和支架植入等,通过扩张狭窄的血管或植入支架,恢复血管的正常通畅。对于病情严重的患者,可能需要进行手术治疗,如冠状动脉搭桥术等。

冠心病的成因

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧或坏死,引起的心脏病。简单来说,就是心脏血管因为长期受到不良因素的影响,变得狭窄或堵塞,导致心脏无法得到足够的血液供应。

冠心病的成因复杂多样,主要包括以下几个方面:高血压病、高血脂症、高血糖等慢性疾病的长期影响;吸烟、酗酒、不良饮食习惯等不良生活方式的积累;年龄、性别、遗传等不可控因素的作用。这些因素共同作用,使冠状动脉逐渐发生病变,最终导致冠心病。

冠心病的症状与危害

冠心病的症状多种多样,常见的有心绞痛、胸闷、气短等。心绞痛是冠心病最典型的症状,表现为胸骨后或心前区的压榨性疼痛或憋闷感。此外,患者还可能出现乏力、头晕、恶心等非特异性症状。需要注意的是,部分患者可能无明显症状,但在劳累或情绪激动时会出现心肌缺血的表现,这种情况更为危险。

冠心病的危害不容小觑。首先,冠心病可能导致心肌梗死,这是一种严重的心血管事件,可能导致患者死亡或残疾。其次,冠心病还可能引发心律失常、心力衰竭等并发症,可能进一步加重患者的病情。此

冠心病患者的生活管理

冠心病患者除了接受专业的治疗外,还需要注重生活管理。首先,患者要保持良好的饮食习惯,以清淡、低盐、低脂、低糖的食物为主,多摄入富含膳食纤维和维生素的食物,如蔬菜、水果等。同时,患者要适量运动,根据自身的身体状况选择适当的运动方式和强度,以增强心肺功能,改善血液循环。此外,患者还要保持良好的心态,避免过度焦虑和紧张,积极面对工作和生活中的挑战。

(作者供职于山东省青岛市黄岛区长江路街道社区卫生服务中心)

麻醉的误区及注意事项

□余汶青

麻醉是手术和某些治疗过程的关键环节,安全性和有效性直接关系到患者的生命健康。然而,由于公众对麻醉的了解不足,常常存在一些误区,导致患者在接受麻醉时产生不必要的恐慌和担忧。

麻醉的误区

麻醉就是“睡一觉” 很多人认为麻醉就是简单地让患者“睡一觉”,但实际上,麻醉是一个复杂的医学过程,包括全身麻醉、局部麻醉等多种方式,通过药物作用使患者在手术或治疗过程中失去意识或感觉,以减轻疼痛和不适。同时,麻醉医生在手术过程

中需要密切监测患者的生命体征,确保患者的安全。

麻醉影响智力和记忆力 有些人担心麻醉会对智力和记忆力产生负面影响,这种担忧是没有科学依据的。现代麻醉药物经过严格筛选和临床试验,安全性和有效性得到了充分验证。在正常情况下,麻醉药物在手术后会很快被代谢和排出,不会对患者的智力和记忆力产生长期影响。

任何手术都可以麻醉 对于一些小手术或局部治疗,可能只需要局部麻醉或表面麻醉即可。医生会根据患者的具体情况和手术需求来选择合适的麻醉方式。因

此,患者在接受手术前应积极与医生充分沟通,了解手术和麻醉的具体情况。

麻醉的注意事项

充分了解麻醉风险 虽然现代麻醉技术已经非常成熟和安全,但仍存在一定的风险。患者在接受麻醉前应充分了解可能存在的风险,并在医生的指导下进行必要的检查和评估。同时,患者应如实告知医生自己的身体状况、过敏史等信息,以便医生制定合适的麻醉方案。

术前充分准备 患者在接受麻醉前应做好充分的术前准备,包括保持充足的睡眠、避免进食

过多油腻或刺激性食物、停止服用某些可能影响麻醉效果的药物等。此外,患者还应按照医生的要求进行必要的身体检查和实验室检查,确保身体状况适合接受麻醉。

术中配合麻醉医师 在围术期,患者应积极配合麻醉医师的工作,包括保持安静、不要随意移动身体、听从麻醉医师的指令等。同时,患者如有任何不适或异常感觉,应及时告知麻醉医师,以便麻醉医师及时调整麻醉方案,保障患者的安全。

术后恢复与观察 手术后,患者需要在医生的指导下进行恢复和观察,包括保持适当的休息、避

免剧烈运动、按时服药等。同时,患者应注意观察自己的身体状况,如出现恶心、呕吐、头晕等不适症状,应及时告知医生并接受相应的处理。

麻醉作为现代医学的重要组成部分,安全性和有效性已经得到充分保障。患者应充分了解麻醉的相关知识,消除不必要的恐慌和误解,并在医生的指导下做好充分的术前准备和术后恢复工作。同时,医生也应加强与患者的沟通和交流,提高患者对麻醉的认可和信任度,共同保障麻醉的安全和手术的成功。

(作者供职于广东省广州市花都区第二人民医院麻醉科)