

# 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。

## 遵循医嘱,坚持康复

患者和家属要充分信任医生,遵循医嘱进行康复治疗。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,能够快速识别出居民的健康问题,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身体检查和评估。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)