

脑卒中抑郁症的心理康复

□张 晓 艺

脑卒中抑郁症是脑卒中患者中很常见的并发症之一,症状严重者会有轻生的想法。对于有轻生想法的患者,及时做好防范很重要。有40%~50%的脑卒中患者出现抑郁症。抑郁症的初期症状不明显,非常隐蔽,容易被忽略。因为脑卒中患者容易出现语言障碍,所以即使出现抑郁症,也不容易被察觉。脑卒中患者出现抑郁症后,一般会有情绪不稳定、失眠、多梦,还有人睡困难及食欲降低等情况出现,对于这种情况,及时治疗很重要。那么,脑卒中抑郁症心理康

复方法有哪些呢?

脑卒中抑郁症有可能是脑部病变导致的,也可能是由患者存在肢体瘫痪,刺激患者的心理所引起的,大多数时候是两者皆有。对于脑卒中抑郁症,在采用药物方式治疗的同时,还需要进行心理疏导及行为治疗。其中,心理治疗很重要。

家属要随时关注患者的心理状态及精神状态,多跟患者沟通交流,了解患者的需求。大多数脑卒中患者会经历4个时期,震惊期、抑郁期、反对独立期及适应期,不同时期的患者需要的心理

护理方式也是不同的。

震惊期 因为自己的身体发生了很大的变化,患者不能接受,常表现为无反应、无感觉、沉默等。对于这个时期的患者,家属要有耐心,观察患者的情绪变化情况,适当给患者一些解释及安慰,减轻患者的恐惧心理,也可以适当配合医生给患者使用镇静药物。

抑郁期 患者对自己的病情逐步有了了解之后,会进入抑郁期。这个时候,患者表现为失眠、惊躁、抑郁期、反对独立期及适应期,还有食欲下降,甚至想要结束自己的生命,会

有严重的孤独感,且非常敏感。在这期间,家属需要24小时看护患者,多鼓励患者,帮助患者树立信心。必要时,可以带患者找心理医生进行开导。可以让患者做一些感兴趣的事情,转移患者的注意力,让患者重拾信心。

反对独立期 患者在情绪方面是相对稳定的,但是还是存在悲观的心态,因为一些躯体功能的丧失,患者非常自卑。在这个时候,家属可以多鼓励患者做一些力所能及的事情,发挥患者的特长,让患者有成就感。注意不要给患者提太高的要求,要耐心

跟患者沟通,让患者可以重新回归家庭及社会。

适应期 到了适应期,患者已经逐渐接受自己的身体,这个时候,家属或陪护人员要帮助患者进行相应的训练,制订生活计划。如果脑卒中抑郁症患者需要服用药物,要严格遵循医嘱用药,不能过量及擅自用药,避免引起副作用,或出现其他的不良反应。同时,要定期到医院复查,了解身体恢复情况,出现任何异常,都要及时就医。

(作者供职于广东药科大学附属第一医院康复医学科)

肾小球肾炎的症状及治疗

□张 玲 玲

腔积液及胸腔积液。

急性肾小球肾炎发病快,患者除了有血尿、蛋白尿、水肿等症状外,还会有高血压,早期一般为无尿、少尿等。慢性肾小球肾炎患者的病情进展较为缓慢,在早期没有明显症状,少数患者会有乏力、疲倦、腰部疼痛及食欲缺乏的症状。除了以上症状外,患者还同时存在一些伴随症状,包括体重下降、疲乏、发热、关节疼痛等。

治疗方法有哪些

对于肾小球肾炎,需要根据临床症状及病情的进展情况进行综合治疗。对于急性肾小球肾炎患者,主要以对症治疗为主。患者可以使用糖皮质激素、大剂量丙种球蛋白及免疫抑制剂等进行治疗,必要时,还需要进行血浆置换,以及免疫吸附等血液净化治疗。对于症状严重采用药物治疗效果不佳者,需要进行肾脏替代治疗。患者容易出现水肿,所以需要

使用利尿剂消肿,一般采用噻嗪类利尿剂。对于合并高血压病的患者,还需要服用降压药物控制血压。慢性肾小球肾炎患者或急性肾小球肾炎患者状态尚可,能达到透析指征者,也可以采用透析的方式进行治疗。

患者需要积极配合医生进行相应的检查和治疗,特别是在手术后要注意多休息,严格遵循医嘱用药,不能过量及擅自用药。饮食方面,需要低盐、低脂饮食,多吃新鲜的蔬菜和水果,不要吃辛辣、油炸的食物,还要注意控制水分摄入,严格监测血压。同时,要注意放松心情,不要有太大的心理压力。要保持卫生,减少上呼吸道感染。身体条件允许时,可以适当进行有氧运动,比如打太极拳、散步等,但是不能做剧烈运动。如果身体出现不适或是其他异常情况,需要马上就医。

(作者供职于宁阳县第一人民医院)

急性脑梗死怎么处理

□郑 燕 青

近年来,急性脑梗死的发生率处于较高水平,约占临床全部急性脑血管病的70%,患者多为中老年群体。该病对人体健康影响较大。本文对急性脑梗死怎么处理等进行说明,以提高人们对该病的认知。

急性脑梗死是临床神经内科、急诊科常见疾病,具有起病急、病情进展快等特点。简单来说,急性脑梗死对人体健康有较大威胁,可导致颅内组织缺氧或缺血。患者如果能够及时有效的治疗,则能够取得满意的疗效;如果病情进展快或未能得到及时治疗,便会导致脑损伤加重,增加瘫痪或其他并发症风险,严重影响患者的正常生活及健康。

急性脑梗死的严重程度取决于病情进展情况及是否得到及时有效的治疗。脑组织损伤具有不可逆特性,脑损伤较小,则病情相对比较轻,患者往往无明显表现,经检查可见脑组

织存在受损情况。疾病进展后,则存在阵发性感觉、运动功能障碍等症状,当脑组织受损严重时则会出现意识障碍、昏迷、四肢瘫痪、高热等症状,部分患者并发脑疝后可对生命造成威胁。

急性脑梗死患者应保持良好的心理状态,发现不适感后立即就医。在早期,急性脑梗死通常无症状,所以应该养成定期体检的习惯。当急性脑梗死症状发生后,应及时前往医院进行检查,确诊后,结合实际情况接受治疗。

常用治疗措施包括药物治疗、手术治疗及中医治疗等。其中,药物治疗包括神经保护类药物及改善脑血液循环药物等,通过改善神经损伤及血液循环来抑制疾病进展,稳定病情。手术治疗主要针对的是脑组织大面积坏死,通过开展开颅减压术或部分脑组织切除术来治疗。如经检查发现动脉狭窄情况超过50%,则需要结合

情况接受颈动脉内膜切除术治疗。中医治疗疗效及机制尚未明确,多在临床中根据患者意愿选择,且中医提倡以标治本,可在药物或手术治疗后辅以中医治疗,积极改善患者自身免疫力。

日常生活中,应加强自身健康观察,保持良好的饮食及生活习惯。饮食方面,保持低盐、低脂、高纤维及高维生素;生活方面,如果存在抽烟或酗酒等不良习惯,应进行戒除,从而减少相关疾病的发生风险。确诊为急性脑梗死后,应积极配合临床接受治疗,治疗后存在后遗症的,也应该保持良好的心态,积极接受康复训练及锻炼,以满足正常生活及运动需求。如果存在原有症状加重、复发或出现新发症状,则应该及时前往医院就诊,尽快治疗,以避免损伤进展对健康造成威胁。

(作者供职于广东省中山市东升医院)

泌尿系结石是泌尿系统中常见的疾病,结石有可能在尿道、输尿管或膀胱、肾脏等任何一个部位出现,以输尿管结石、肾结石较为多见。患者主要表现为肾绞痛,还有可能会出现血尿。在没有梗阻时,一般不会有明显的症状,但是在剧烈运动之后,或过于劳累时,容易诱发疾病。还有一些患者会有恶心、呕吐及腹胀等情况出现。对于泌尿系结石,需要引起重视,根据病因及具体情况,积极治疗。那么,泌尿系结石的病因有哪些?没有症状要治疗吗?

泌尿系结石的病因

导致泌尿系结石的原因很多,主要是代谢异常,比如高血钙、高尿酸等。另外,尿路梗阻及感染,还有一些药物因素等,也可引起泌尿系结石。不良的生活习惯及饮食习惯,比如长期熬夜,不注意休息,长期暴饮暴食,长期吃高嘌呤食物等,也容易患泌尿系结石。另外,维生素D、维生素C及乙酰唑胺等药物,在代谢过程中,可能导致泌尿系结石的形成。饮食上,食用动物蛋白过多,纤维素过少,容易促进尿路结石形成。长期卧床,不注意保持卫生,容易引发尿路感染,这也是导致泌尿系结石的主要原因之一。

没有症状,需要治疗吗

没有症状的泌尿系结石,是否需要治疗?这要根据结石的大小、具体的位置及数量来决定。另外,还需要检查患者是否合并肾积水。如果泌尿系结石是偶然发现的,且体积比较小,没有症状,也没有泌尿系统疾病,一般不需要特殊治疗,可以采用多喝水、多运动的方式将结石排出。如果结石的体积比较大,又或者患者合并有肾积水,即使没有明显的症状,也需要积极治疗。根据实际情况,采用适合的药物治疗,必要时,可以采用体外冲击波碎石,或手术碎石的方式进行治疗。另外,还可以采用中医的方式进行治疗,比如服用中药或针灸等。

泌尿系结石患者要特别注意放松心情,积极配合医生进行相关治疗,且注意多休息,不要过度劳累。如果发病期间出现剧烈疼痛,患者需要遵循医嘱服用解痉止痛药物缓解。在用药方面,注意严格遵医嘱,不能过量及擅自用药。在手术之后,要注意做好防护措施,避免伤口碰水;多吃新鲜的蔬菜、水果,不要吃油炸、辛辣的食物。还要定期到医院复查,了解身体恢复情况。发现身体出现任何异常或不适症状,都要引起重视,及时就医。

(作者供职于临朐县人民医院)

心脏也会长肿瘤

□黎 艳 颜

心脏长肿瘤的原因尚不完全清楚,但是以下因素会增加心脏长肿瘤的风险。1.遗传因素:有些心脏肿瘤与家族遗传有关,具有家族遗传倾向性;2.某些疾病:比如心脏纤维组织病、神经纤维瘤病、艾迪森氏病等;3.免疫系统问题:一些免疫系统异常,比如免疫抑制剂治疗、器官移植等;4.放射线暴露:过量的放射线暴露等。

此外,心脏黏液瘤和心脏肌瘤也可能与其他因素有关,比如心脏病、慢性感染、环境因素等,但具体机制还需要进一步研究。如果怀疑自己有心脏肿瘤,应及时就医。

心脏长肿瘤有哪些症状

心脏长肿瘤会引起一些症状,具体症状取决于肿瘤的位置、大小和性质。以下是一些可能出现的症状。1.心悸或心跳过速:由于心脏肿瘤的存在,心脏的收缩和舒张受到影响,可能导致心悸、心跳过速等症状;2.呼吸困难及气短:心脏肿瘤会影响心脏的泵血功能,导致氧气供应不足,出现呼吸困难;3.胸痛:心脏肿瘤压迫心脏周围的神经和血管,可引起胸痛;4.心律不齐:心脏肿瘤会影响心脏的电信号传导,导致心律不齐;5.晕厥:心脏肿瘤可导致心脏的收缩和舒张不协调,导致晕厥等症

状;6.浮肿:心脏肿瘤可能影响心脏的泵血功能,导致液体滞留在人体组织中,出现浮肿。**确诊时要做哪些检查**如果怀疑患了心脏肿瘤,应该尽快就医,确定诊断和治疗方案。以下是一些常用的检查方法。1.心电图:通过记

录心脏电活动来检查心脏是否存在异常;2.超声心动图:使用超声波技术生成心脏图像,可以帮助医生诊断心脏肿瘤的位置、大小和形状;3.磁共振成像(MRI):使用磁共振技术生成高清晰度的心脏图像,可以帮助医生确定心脏肿瘤的性质和位置;4.血液检查:可以检查血液中肿瘤标志物的水平,有助于确定是否存在心脏肿瘤;5.导管检查:通过插入一根细长的导管到心脏中,可以检查心脏内的压力和血流情况,确定是否存在心脏肿瘤;6.心脏活检:通过手术或穿刺技术获取心脏组织样本,进行病理学检查,以确定是否存在心脏肿瘤。

这些检查方法通常是根据医生的判断和具体情况来选择的,有时需要结合多种检查方法来确定诊断。

治疗方式有哪些

心脏肿瘤的治疗方式主要包括手术、放疗和化疗等,具体的治疗方案会因个体情况而有所不同。以下是常见的治疗方式。

手术切除 手术切除是治疗心脏肿瘤的首选方法,可以彻底切除肿瘤组织防止其扩散,但是,手术风险较高,需要选择有经验的专业医生进行操作。

放疗 放疗是利用高能量的放射线破坏癌细胞,辅助治疗不能手术切除的心脏肿瘤或术后残留的癌细胞。

靶向治疗 靶向治疗是利用特定的药物直接干扰癌细胞的生长和分裂,可以有效地控制某些类型的心脏肿瘤。

(作者供职于广东省江门市中心医院)

古代人们用什么避孕

□刘桂芳

随着现代医学的发展,避孕方法越来越多样化,也越来越安全,例如安全套、口服避孕药、避孕环等,这些避孕方法让我们能更加方便和安心地避孕。在古代,人们又是如何避孕的呢?今天,我们来探讨一下,安全套出现前,人们在用什么避孕。

中药避孕

中药避孕是一种比较常见的避孕方法。中药避孕的原理是通过服用某些中药,来调节女性的内分泌系统,从而抑制排卵和受精。主要是柿子、黄连、艾叶等中药,它们被认为具有降火解毒、消炎止痛、调节经期等功效。

虽然中药避孕在古代被广泛使用,但是它的避孕效果并不太可靠,而且不良反应也比较大。中药避孕可引起月经失调、头晕、乏力、腹泻等不适症状,严重者甚至会出现药物中毒。

使用避孕工具

人们也尝试使用一些避孕工具来达到避孕的目的。例如,一些文献中记载,古代女性会在性生活时使用带有草药的防备套,以达到避孕的效果。此外,一些原始部落的女性也会使用动物的肠衣或草编织的避孕工具,以避免怀孕。

这些避孕工具的避孕效果不是很可靠,而且卫生状况也比较差,容易引起感染等问题。

避孕节育术

此外,一些古代的避孕节育术也被广泛使用。例如,古代埃及人使用一种叫做“蜡丸法”的避孕方法,这种方法是将一块蜡状物体放入女性阴道中,阻止精子进入子宫。这种方法很容易引起感染等问题,并不安全。

总的来说,古代的避孕方法比较原始和不安全,容易导致健康问题。古代的一些避孕节育术,也反映出人们对生育进行控制和管理的意识,这种意识也影响了现代避孕观念的形成。

避孕的生理知识

不管是古代还是现代,生理知识都是避孕成功的关键。在古代,人们并不了解女性的生理周期和排卵机制,也不清楚精子和卵子结合的过程,所以他们的避孕方法大多是靠猜测和试错。现代人对于生理知识的了解更加深入和科学,例如我们知道女性有排卵期,也知道避孕药和避孕环的原理,这些都让我们的避孕更加可靠和安全。在进行性生活之前,男女双方都应该了解自己的生理情况和生理知识,例如女性的月经周期、排卵期等,以及男性的精子存活时间等。这样才能更好地选择适合自己的避孕方法,并提高避孕成功率。

综上所述,古代的避孕方法比较原始,也不安全,但同时也反映了人们对于生育的控制和管理意识。现代的避孕方法越来越多样化和安全,这些方法为我们避孕提供了更多的选择和保障。但不管是古代还是现代,掌握生理知识都是避孕成功的关键,男女双方应该了解自己的生理情况和生理知识,选择适合自己的避孕方法,以保障自己的健康,避免意外怀孕。

(作者供职于山东省滨州市海丰街道便民服务中心)

小异常,大问题,体检报告莫忽视

□潘 雅 琴

定期健康体检,可以了解身体的健康状况,及早发现潜在的健康问题,以便有针对性地改变不良的行为习惯。很多人拿到体检报告后,无法理解报告单上的异常情况,也不清楚该如何应对这些“小异常”。那么,今天我就来为大家进行讲解。

血脂异常及脂肪肝

在化验指标中,血脂异常最常见。血脂指甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。血脂异常是脂类代谢相关的问题,也是冠心病、高血压、糖尿病的高危因素。通俗来讲,脂肪肝是肝脏被油脂包裹住了。怎么才能降低这些指标呢?一定要戒烟、限酒、控制热量和胆固醇摄

入及增加蔬菜、水果等摄入,适当加强体育锻炼、规律运动。对于绝大部分人来说,减轻体重是治疗脂肪肝的有效手段,到了必要的时候,可以进行药物治疗,减掉3%~5%的体重,方可见到效果。各项指标过高或合并其他疾病时,一定要在医生的建议下服用降脂药物,定期复查彩超、化验指标。

幽门螺杆菌检测阳性

目前,幽门螺杆菌被认为是胃癌的危险因素之一。如果人在体检时发现幽门螺杆菌阳性,其首次,需要结合自身有无消化疾病或症状,在医生的建议下使用四联杀菌方案。要注意是否对药物过敏。服药4周后,

别忘了复查杀菌的效果。有少部分患者的幽门螺杆菌不能完全被杀灭,所以需要定期观察、随访,并保持良好的生活习惯。

高血压

体检时发现高血压,一定要引起重视,在短期内进行血压监测。测量前,休息10分钟~15分钟。测量时,尽量使用同一血压计,保持同一种测量姿势,测量同一部位,每天固定时间进行测量。观察3天~5天血压测量结果,并做好记录。如果血压高于140/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.32帕),建议就诊,遵医嘱服用降压药物。在服药期间,高血压病患者依旧要定期监测、服药,听从专业医生的指导。高血压与遗传、肥胖、高

血脂、高血糖有很大关系,所以

要注意生活方式的改变,适当

参加体力活动,增强血液循环功能。

乳腺增生及结节

乳腺增生是一种生理现象,与全身内分泌失调和精神因素密切相关,多见于育龄期女性。大部分乳腺结节是通过彩超检查发现的,多为良性。结节分级在4级以下者,每年定期复查;分级在4级以上者,建议到乳腺专科门诊咨询,根据情况安排定期复查乳腺彩超或钼靶。乳腺结节与生活习惯、情绪、饮食有很大关系,所以患者在平时一定要进行自我改善。如果有乳腺瘤家族史,需要及时筛查。

肺结节

肺结节一般通过肺部CT

(计算机层析成像)发现。经常有人在体检报告中发现肺里面有一个“阴影”或“小结节”,不要过分担心,一般超过95%的肺结节都是良性结节,极少部分是肿瘤或癌前改变。如果发现磨玻璃结节,先别紧张,高达80%的磨玻璃结节稳定,不变化,定期随访观察即可。第一次发现肺结节,建议让医生评估结节的大小、形态及结节的动态变化等,采取相应的措施。

总的来说,体检报告给我们的信息有很多,我们一定要多加注意,遵从医生嘱咐,定期检查,按时治疗。

(作者供职于运城市中心医院健康管理科)