

## 克罗恩病与心理健康:情绪与肠道疾病之间的关系

张茂爱 山东省临沂市正直医院

克罗恩病是一种复杂的肠道疾病,不仅影响患者的消化系统,还对心理健康产生深远影响。情绪状态在克罗恩病的发病和病程中起着重要作用,焦虑和抑郁等情绪问题常与克罗恩病并存。研究表明,改善心理健康有助于缓解症状,提高患者的生活质量。当前,越来越多的临床评估和心理健康测量方法被应用于克罗恩病患者的治疗中,但如何有效管理情绪仍然是一大挑战。

### 1.情绪状态与克罗恩病的关系

情绪影响克罗恩病,肠道健康受情绪影响。紧张与沮丧常见,影响严重,治疗依从性和睡眠质量,增加压力和孤独,需心理干预管理情绪,改善生活。

### 2.焦虑与抑郁对克罗恩病的影响

焦虑与抑郁对克罗恩病的影响是不容忽视的。焦虑与抑郁不仅是克罗恩病患者常见的心理问题,还会加重疾病症状并影响其管理。焦虑症状可能会导致患者过度担忧疾病的进展和治疗效果,从而增加心理压力,恶化病情。

大量临床研究表明,克罗恩病患者的焦虑和抑郁水平显著高于普通人群,这与其疾病的慢性、反复发作和难以治愈密切相关。情绪波动和长期的心理压力可通过神经内分泌系统和免疫系统的相互作用,直接影响肠道的炎症反应。例如,焦虑和抑郁可能会引起体内皮质醇水平的变化,而皮质醇作为一种应激激素,能够调节免疫反应,从而影响肠道的炎症状态。

心理健康对克罗恩病的治疗效果具有重要影响。焦虑和抑郁会降低患者的疼痛耐受性,使其对疾病症状更加敏感,从而增加疾病带来的痛苦感。负面的情绪状态可能使患者在面对治疗选择时更加犹豫,甚至可能放弃治疗,这对疾病管理是极为不利的。

### 3.临床评估与心理健康测量方法

临床评估是很重要的。医生会问问题、做检查,了解患者的情绪和压力。还会用量表和访谈来评估心理健康。生物标志物检测也可以帮助评估。评估不只是一次,治疗过程中也要

评估,以便调整治疗方案。综合运用各种方法,就能更全面、准确地了解患者的心理健康状况,帮助他们得到合适的治疗。

### 4.提升克罗恩病患者生活质量的建议

克罗恩病患者常面临多种生活质量的挑战,但通过多方面的努力,可以显著改善其生活质量。饮食管理是提升生活质量的重要部分,患者应与营养师合作,制定个性化的饮食计划,避免引发症状的食物。规律的体检和医学随访能帮助及时发现和处理并发症,确保病情在控制范围内。保持适度的运动有助于增强体质,减轻症状,并提升心情。心理健康同样关键,定期进行心理咨询,参加支持小组,有助于缓解焦虑和抑郁,建立积极的心理状态。

在家庭和社交层面,获得家人和朋友的理解与支持非常重要。开放地与亲友沟通病情,让他们了解自己的需求和困难,有助于获得更好的支持和关爱。患者也应积极寻求社会资源,如患者支持组织和在线社区,这些平台提供了交流经验和获取信息的机会。

建立良好的作息习惯也是提高生活质量的有效途径。充足的睡眠和规律的作息能增强免疫力,减少病情波动。找到适合自己的放松方式,如冥想、瑜伽或读书,能够有效减轻压力。

药物治疗方面,应严格遵循医生的建议,按时服药,避免随意更改药物或剂量,保证治疗的持续性和效果。定期与医生沟通,了解最新的治疗进展,积极参与制定和调整治疗方案。

保持积极的心态,对克罗恩病的管理至关重要。虽然疾病本身可能带来许多不便,但通过积极的生活态度和科学的管理策略,患者完全可以过上充实和富有质量的生活。

**结语:** 克罗恩病不仅影响消化系统,还对心理健康造成深远影响。情绪状态如焦虑和抑郁会加重病情,影响患者的整体生活质量。综合治疗方案不仅要注重生理症状的控制,还需关注心理健康的改善。通过临床评估和心理健康测量方法的有效结合,可以更好地提升克罗恩病患者的生活质量。

## 做细胞病理学检查应注意哪些事项?

张晓玲 沧州市中心医院病理科

在医学的浩瀚领域中,细胞病理学检查如同一把精准的钥匙,帮助我们解锁疾病的秘密,尤其是肿瘤的诊断与监测。这项检查技术通过对患者病变部位脱落、刮取或穿刺抽取的细胞进行形态学观察,为临床医生提供了重要的诊断依据。本文将深入浅出地探讨细胞病理学检查的基本原理、应用范围、操作步骤以及进行此项检查时需要注意的事项,帮助大家揭开这一神秘检查的面纱。

### 一、细胞病理学检查概述

1.检查原理:细胞病理学检查的核心在于细胞的形态学观察。正常细胞与病变细胞在形态、大小、排列方式等方面存在显著差异。例如,肿瘤细胞往往表现出异型性、核分裂象增多等特征;2.标本来源:细胞病理学检查的标本来源广泛,包括但不限于生殖道、呼吸道、消化道、泌尿道等自然脱落的细胞,以及通过穿刺抽取的胸水、腹水、心包积液等体液中的细胞。此外,随着医疗技术的进步,各种内窥镜刷涂片、印片采集的细胞,以及细针吸取技术直接或在影像学引导下穿刺吸取的细胞也成为重要的检查标本。

### 二、细胞学检查的操作步骤

1.标本采集:标本采集是细胞学检查的第一步,也是至关重要的一步。采集时需确保标本的代表性,即在病变部位准确采集病变细胞。同时,采集过程中应严格遵循无菌操作原则,防止异物污染标本;2.标本处理:采集到的标本需及时固定,以防止细胞自溶腐败。固定剂的选择应根据标本类型及后续染色需求而定。常用的固定剂包括乙醇、甲醇等。固定后的标本需经过离心沉降等方法处理,以便更好地涂片观察;3.涂片与染色:处理后的标本需均匀涂布于载玻片上,形成单层细胞涂片。涂片质量直接影响观察效果,因此需严格控制涂片厚度及均匀性。涂片完成后,需进行染色处理,以增强细胞结构的对比度,便于显微镜下观察。常用的染色方法包括巴氏染色法、

HE染色法等。染色时需严格控制染色时间、温度等条件,以确保染色效果的稳定性;4.显微镜检查与诊断:染色完成的涂片需在显微镜下进行仔细观察。病理学家需根据细胞的形态、大小、排列方式等特征,结合临床经验及辅助检查结果,作出初步诊断。对于疑似肿瘤病变的标本,还需进一步进行免疫组化染色等分子水平检测,以明确肿瘤类型及来源。在观察过程中,还需注意细胞的异型性、核分裂象等关键特征,以辅助诊断。

### 三、细胞学检查注意事项

1.标本采集的规范性:标本采集时需严格遵守操作规程,确保标本的代表性及无菌性。采集前需对患者进行充分的沟通,了解其病史及症状,以便更准确地选择采集部位和方法;2.标本处理的及时性:采集到的标本需及时固定处理,以防止细胞自溶腐败。固定剂的选择和使用量需根据标本类型及后续检测需求进行严格控制。同时,在处理过程中应注意避免异物污染标本,以免影响观察结果;3.染色技术的标准化:染色技术的标准化对于细胞学检查的准确性至关重要。需根据标本类型及后续检测需求选择合适的染色方法,并严格控制染色时间、温度等条件,以确保染色效果的稳定性;4.临床资料的完整性:细胞学检查的诊断结果需结合患者的临床资料、影像学表现及实验室检查结果进行综合分析。因此,在进行细胞学检查前,需收集完整的临床资料,包括患者的病史、症状、体检结果等。

**结语:** 细胞病理学检查作为现代医学诊断的重要手段之一,在肿瘤及多种疾病的诊断与监测中发挥着不可替代的作用。通过深入了解细胞病理学检查的基本原理、操作步骤及注意事项,我们可以更好地利用这一技术为患者健康保驾护航。未来,随着医疗技术的不断进步和发展,细胞病理学检查必将迎来更加广阔的应用前景和更加精准的诊断能力,为患者提供更加全面的医疗服务。

## 家庭照护指南:助力老年慢性支气管炎患者康复

张艳君 河北省唐山市迁安市兴安社区卫生服务中心

随着人口老龄化的加速,老年慢性支气管炎患者的护理问题日益凸显。慢性支气管炎作为一种慢性疾病,严重影响着老年人的生活质量和健康状况。家庭作为患者康复的重要场所,合理的家庭照护对于减缓病情进展、提高生活质量具有重要意义。本文将从生活护理、心理护理、病情监测与应对、康复锻炼四个方面,为家庭照护者提供一份详细的指南。

### 一、生活护理:营造健康的生活环境

1.严格戒烟与避免二手烟:吸烟是慢性支气管炎的主要诱因之一,因此,家庭照护者首先要监督患者严格戒烟,并避免在家中吸烟,减少二手烟的危害。同时,鼓励患者远离油烟、粉尘等有害气体环境,保持室内空气清新;2.合理饮食与营养支持:饮食调养对慢性支气管炎患者至关重要。家庭照护者应提供高蛋白、富含维生素的食物,如瘦肉、牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜和水果,以增强患者的体质和免疫力。同时,注意食物易于消化,避免辛辣、刺激性食物,以免加重病情;3.保持居住环境整洁与舒适:定期打扫房间,保持居住环境的整洁与舒适。注意通风换气,保持室内空气流通,减少尘埃颗粒对气管、支气管黏膜的刺激。此外,根据天气变化及时调整室内温度,避免患者因受凉而加重病情。

### 二、心理护理,关爱与陪伴,建立信心

1.倾听与沟通:慢性支气管炎病程长,病情易反复,患者常伴随焦虑、抑郁情绪。家庭照护者应耐心倾听患者的诉说,了解他们的心理需求,给予适当的心理安慰和支持。通过有效的沟通,帮助患者树立战胜疾病的信心;2.鼓励参与社交活动:鼓励患者参与适当的社交活动,如散步、下棋、读报等,以丰富他们的精神生活,缓解心理压力。同时,家庭成员的陪伴和关爱也是患者心理健康的重要保障;3.提供专业心理支持:在必要时,家庭照护者可寻求专业心理咨询师或心理医生的帮助,为患者提供专业的心理支持和疏导服务。通过专业的心理干预,

帮助患者更好地应对疾病带来的心理压力。

### 三、病情监测与应对:及时发现,科学处理

1.生命体征监测:家庭照护者应学会监测患者的生命体征,包括体温、脉搏、呼吸和血压等。定期测量并记录这些数据,以便及时发现异常情况并采取相应的处理措施;2.病情观察:注意观察患者的咳嗽、咳痰情况,以及是否有胸闷、气喘等症状。如患者出现咳嗽加剧、痰液增多、呼吸困难等症状,应及时就医治疗;3.合理用药:根据医生的指导,合理使用药物控制病情。家庭照护者应了解药物的种类、用法和用量,并督促患者按时服药。同时,注意观察药物的不良反应,如有异常应及时就医;4.应急处理:在患者出现急性加重或突发情况时,家庭照护者应掌握基本的应急处理技能,如心肺复苏术等。同时,保持与医院的紧密联系,以便在紧急情况下迅速得到救治。

### 四、康复锻炼:增强体质,促进康复

1.适当的体育锻炼:根据患者的身体状况和病情严重程度,制定适当的体育锻炼计划。如散步、太极拳、呼吸操等低强度运动,有助于增强患者的体质和肺功能。注意运动强度适中,避免过度劳累;2.呼吸锻炼:呼吸锻炼是慢性支气管炎患者康复的重要措施之一。家庭照护者可指导患者进行腹式呼吸、缩唇呼吸等呼吸锻炼方法,以提高呼吸肌的耐力和功能。通过坚持呼吸锻炼,有助于改善患者的通气功能和氧合能力;3.康复训练:对于病情较重的患者,家庭照护者可协助其进行康复训练。如使用呼吸训练器进行呼吸训练、进行简单的肢体运动等。

**结语:** 家庭照护在老年慢性支气管炎患者的康复过程中发挥着不可替代的作用。通过合理的生活护理、心理护理、病情监测与应对以及康复锻炼等措施,可以有效减缓病情进展,提高患者的生活质量。家庭照护者应充分了解患者的需求和病情特点,制定个性化的照护计划,并付诸实践。

## 透析患者应该如何正确喝水?

赵春玲 广西崇左市大新县人民医院

在肾病患者的治疗中,透析是一个不可或缺的过程,尤其对于那些肾功能严重受损的患者来说,透析更是维持生命的重要手段。然而,透析患者在日常生活中,尤其是在饮水方面,需要特别注意。

### 1.透析患者为什么要控水?

水是生命不可或缺的基本元素,但在血透治疗背景下,其摄入量的管理却变得尤为关键。对于血透患者而言,过多的水分摄入可能转化为一种严重的健康挑战。由于他们的肾脏功能受损,无法正常有效地排除体内多余的水分,这会导致水钠潴留现象的产生,进而导致血压的异常情况,而且长期的水钠潴留还可能增加心脏的负荷。

### 2.透析患者饮水的原则

根据尿量决定水分摄入:在规划透析患者的液体摄入量时,尿量的多少应作为核心参考指标。具体来说,针对24小时内尿量少于500毫升的患者,其日常液体摄入量应当严格限制在300毫升以下,以避免液体过载。若患者的24小时尿量介于500至1000毫升之间,则建议每日液体摄入控制在大约500毫升的水平。而当患者的24小时尿量超过1000毫升时,液体摄入量可基于需要适度增加,但总体摄入量的上限不宜超过其尿量增加500毫升后总量的三分之二,以确保液体平衡的稳定。

注意食物中的水分摄入:在透析患者的饮食中,各种食物的水分含量差异显著,这对患者的饮食规划至关重要。具体来说,高水分含量的食物包括粥、豆腐以及新鲜的蔬菜和水果,其含水量接近90%。而新鲜肉类等食物的水分含量则大约为80%。对于主食类如米饭、红薯、土豆、藕、山药和芋头等,其水分含量约占70%。相较之下,面食类如馒头、饼、火烧、油条、面条、面包和油饼的水分含量较低,大约为30%。此外,一些熟食的水分含量大约为50%。而一些干燥的食物如粉条、腐竹、干货以及点心类食品则含水量较低,约为10%。

饮水小技巧:透析患者在饮水时可以采用一些小技巧来减少水分的摄入。首先,利用固定的容器预先量取一日所需的水量,并均匀分配到不同时间段饮用,有助于确保摄入量的精准控制。其次,为了缓解口渴感,可以尝试将少量水与柠檬汁混合后制成冰块,口渴时将其含在口中慢慢融化。最后,在饮水时建议采用小口慢饮的方式,类似于品茶,以便更好地监控和控制水分的摄入量。

### 3.透析患者饮水的注意事项

避免过量饮水:为了维护透析患者的身体健康,必须严格避免摄入过量的水分,以预防肾脏承受过重负担,从而引发水肿、高血压等潜在并发症。

限制食盐摄入:对于透析患者而言,除了严格控制水分摄入外,食盐的摄入也必须受到严格限制。限制钠盐摄入有助于减轻口渴感,降低饮水需求,并有效预防水潴留、高血压以及充血性心力衰竭等潜在并发症的发生。一般而言,透析患者的每日食盐摄入量应被精确控制在2至3克之间。在日常饮食中,患者应尽量减少食盐和酱油的使用量,并避免使用含钠量高的调味料。同时,高盐食物如咸菜、咸蛋、酱类以及各类腌制品应尽量避免或限制摄入,以确保钠盐摄入量的控制,从而维护患者的整体健康状态。

监测体重和血压:为了准确评估透析患者的液体管理状况,持续监控体重和血压至关重要,患者应当每日进行体重测量和血压检查,以判断水分摄入的适宜性。体重的快速增加可能暗示液体摄入过量,需要及时调整日常饮水量和饮食规划,而血压的异常升高则可能意味着水分摄入过多或体内电解质平衡的紊乱,此时应立即寻求医疗专业人员的评估和指导,以确保患者得到及时的干预和治疗。

**结语:** 透析患者的饮水管理直接关系到病情的控制和并发症的预防。为了确保液体平衡和身体健康,患者应建立起科学合理的饮水习惯,要根据个人尿量和医生的专业指导,来精准调整每日的饮水量,并在日常饮食中也需要密切关注水分摄入的来源,同时对食盐的摄入量进行严格控制。

## 临床检验,预防筛查疾病的得力助手

赵风侠 武邑县中医医院

临床检验在健康管理中发挥重要作用,帮助医生发现疾病,并评估身体状况,指导健康管理。它用于疾病预防和筛查,促进患者健康。面临挑战包括设备、技术、健康认知等,需科学家不断努力。

### 1.临床检验在健康管理中的角色

临床检验在健康管理中很重要。它可以帮助医生评估健康状况、监测疾病、制定干预方案、评价治疗效果、评估健康风险。临床检验提供科学依据,帮助人们保持健康。

### 2.临床检验在疾病预防中的作用

临床检验在疾病预防中发挥着显著的作用,它通过对身体状况进行综合的、系统的检查,发现潜在的健康问题,帮助预防疾病的发生。

强调疾病预防的理念已逐渐得到广大人民的认可,而实现疾病预防的关键在于早发现、早治疗。临床检验作为一种辅助诊断手段,可以检测体内各种生理和病理变化,为疾病的诊断、预防提供科学依据。通过血液、尿液、体液等生物样本的检测,可以及时发现病因,防止疾病的进一步恶化。

临床检验还可以提供健康相关的数据和信息,帮助人们调整生活方式,改善生活环境,预防疾病的发生。比如,心血管疾病的早期自我检测就显得尤为重要,像血压、血糖、血脂等检测数据,如果超出正常范围,都可能会引发相应的健康问题。

临床检验还可以为医生提供疾病诊断和治疗的参考信息,医生可以依据实验结果确定疾病种类和进展程度,更准确的制定治疗方案,并对治疗效果进行评估,从而提高治疗效率,减少病患的痛苦。

总的说来,临床检验在疾病预防中的作用不应被忽视,它是维护人们身体健康,预防疾病的重要手段。让更加重视临床检验,让它成为预防疾病、保障健康的得力助手。

### 3.临床检验在疾病筛查中的重要性

临床检验很重要,可以帮助医生早期发现疾病,提高诊断准确性。它敏感、特异,有助于降低漏诊和误诊风险。且费用相对较低,适合大规模筛查,监测治疗效果。临床检验需要医生、技师、患者共同努力,保障健康管理。

### 4.临床检验带来的健康收益

临床检验带来的健康收益从两个主要方面体现。一方面,临床检验有助于提早发现潜在问题,预防疾病的发生。比如,通过血液检测,可以发现血糖高、血脂高等诱发心脏病、糖尿病的风险因素。这样就可以通过饮食控制,母婴导游等方式,预防这些慢性病的发生。

另一方面,临床检验能帮助及时地诊断疾病,有效的治疗手段使病患得到缓解。如癌症等重大疾病的诊断,往往依赖于生化检验、免疫学检验以及分子病理学检验等多种临床检验技术,准确的诊断为后续治疗提供依据。

临床检验也为患者的个性化管理提供了可能。不同人的体质,甚至是相同疾病的不同患者,他们的病态生理改变可能各不相同。临床检验可以据此为每一位患者制定最佳的、个性化的治疗方案。

临床检验在健康管理中的作用不可忽视,了解患者身体状况,及时预防和治疗疾病,是健康管理的重要一环。体检结果指导着个人的饮食、运动,甚至是医疗方案的选择,以维持和提高人们的健康水平。让个体和社会都从中获得巨大的健康收益。

### 5.推动临床检验在健康管理中的应用

推动临床检验在健康管理中的应用很重要。举办健康讲座、普及知识,提高定期检验意识。鼓励企业学校进行健康检查,政府支持政策出台。临床检验行业提升技术,满足健康管理需求。共同努力推动健康管理,实现幸福健康生活。

**结语:** 在健康管理中,临床检验起着举足轻重的作用。通过预防疾病和筛查疾病,临床检验为个人和社会带来了巨大的健康收益。作为公众和医疗卫生工作者,应善用临床检验手段,助力健康管理更加高效地进行。当更多地关注这个重要领域,也必将促进临床检验在健康管理中的应用,为社会大众营造更加美好的健康未来。