

常见的精神疾病解析与康复治疗

文海明 重庆市合川区精神卫生中心

精神疾病很常见,需要专业治疗,如抑郁症和精神病。全球四分之一人有精神问题,但认知不足。精神健康应引起关注,重视治疗与理解,与身体疾病同等重要。

1. 精神疾病的现状与影响: 精神疾病是全球卫生难题之一,其现状及影响广泛且深远。据世界卫生组织报告,全球每四人中就有一人在生活中的某个阶段将遭遇精神疾病。受精神疾病影响的人数达到了数亿,影响遍布所有年龄阶段、种族和社会经济阶层。这些疾病不仅威胁着个人的生活质量和健康,还会给社会和家庭带来压力。例如,一些严重的精神病可能导致患者出现暴力或自杀行为,给家庭带来极大的痛苦和社会的压力。值得重视的是,精神疾病也给经济带来了相当大的负担。这体现在医疗费用、药物开支以及社会支持等方面。实际上,许多精神疾病患者不能正常工作,无法创造经济价值,进一步增加了社会经济负担。尽管影响严重,对精神疾病的认识仍然有限,不能及时获得诊疗的患者数量仍很大。社会污名和误解使得许多患者选择隐藏问题,延迟或避免寻求帮助。必须认识到,只有彻底改变这种现状,才能真正改善精神疾病患者的生活质量,对人类健康产生深远和积极的影响。

2. 常见精神疾病之抑郁症解析: 抑郁症,俗称“忧郁症”,是一种常见的心灵障碍,主要体现在持续的情绪低落、兴趣丧失或明显的快乐感消失。具有这种疾病的人可能会表现出严重的消极情绪,悲观绝望甚至自杀倾向,并伴有多种身体不适,如失眠、食欲不振、体重下降等。精神科医生经常用自评量表和他评量表对患者进行判断和评估,以明确抑郁症的病程和严重程度。有时人们会误将抑郁症仅仅是一种“情绪问题”,但实际上,抑郁症作为一种精神疾病,其病因远比情绪问题复杂。其产生包含多个可能性,包括遗传因素、神经生化因素、心理因素以及环境因素等,

这四个方面相互影响,共同导致抑郁症的产生。治疗抑郁症需结合医药治疗和心理干预。药物治疗通常使用抗抑郁药,这种药物可以调节患者脑内神经递质的水平,改善其心情障碍。心理治疗能帮助患者了解自我,解决实际生活中的问题,改变消极思维方式,增加心理承受能力,从而达到减轻抑郁症状、提高生活质量的目的。抑郁症是一种严重威胁健康的精神病患,其症状可能严重地影响患者的日常生活乃至社会功能。对抑郁症的理解与关注不能仅停留在理论层面,更应落实到每个人的实际生活中,充分认识其病程特点、病因及治疗的重要性。

3. 常见精神疾病之精神病解析: 精神病是一类严重影响个体认知、情感和行为的疾病,包括精神分裂症、躁狂抑郁症等。病程常常长期,复发性高,给患者及其家庭带来极大的困扰。精神分裂症是精神病的代表性疾病之一,其核心症状为思维紊乱、幻觉与妄想,常让患者失去对现实世界的理智判断。躁狂抑郁症又名双相情感障碍,其特点是患者的情绪状态在极度兴奋(躁狂期)与极度沮丧(抑郁期)之间反复交替。这些疾病的发生与遗传、环境二者因素相互作用有关。遗传因素主要是家族遗传,环境因素又包括心理应激、使用精神活性物质、感染等。治疗方面,药物疗法是主要的治疗手段。可以有效改善症状、防止复发和减缓病程进展,是改善患者生活质量的重要方式。尤其是使用抗精神病药物,可以显著改善患者的症状。除了药物治疗,心理治疗和康复治疗也起着重要作用。心理治疗包括认知行为疗法、应激管理等,旨在帮助患者改变异常的思维行为模式,提高应对压力的能力。康复治疗则包括社会技能训练、就业辅导等,帮助患者恢复正常生活和工作。

结语: 精神疾病治疗多样,药物、心理疏导、社会支持均重要。关爱困境者,不忘精神疾病需理解关注就医,不应羞耻。

日常护理小贴士：守护家人健康的必备知识

于英 青岛市黄岛区中心医院

在快节奏的现代生活中,家人的健康是我们最宝贵的财富。良好的日常护理习惯不仅能够预防疾病,还能提升生活质量,让家庭充满温馨与活力。

一、合理饮食,营养均衡。 1.多样化膳食:五谷杂粮为基础;主食应以全谷物、杂粮为主,如糙米、燕麦、玉米等,它们富含膳食纤维,有助于消化系统健康;蔬菜水果不可少:每日应保证摄入足够的蔬菜和水果,它们富含维生素、矿物质及抗氧化物质,有助于增强免疫力,预防多种慢性疾病;优质蛋白质:鱼、禽、蛋、奶及豆制品是优质蛋白质的重要来源,适量摄入对维持身体机能至关重要;控制油脂与盐分:减少高脂肪、高盐食物的摄入,选择健康的烹饪方式,如蒸、煮、烤,避免油炸;2.定时定量,细嚼慢咽。规律的饮食习惯有助于调节身体生物钟,避免暴饮暴食带来的消化负担。吃饭时应细嚼慢咽,不仅有助于食物的消化吸收,还能减少进食量,控制体重;3.饮水充足。成人每日建议饮水量约为1500-1700毫升,根据活动量、环境温度等适当调整。尽量选择白开水、淡茶水等无糖饮料,避免含糖饮料的摄入。

二、适量运动,增强体质。 1.鼓励全家参与:家庭成员共同参与运动,不仅能增进亲子关系,还能相互激励,坚持锻炼。选择适合全家人的运动项目,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等,既安全又有效;2.每周至少150分钟中等强度运动:中等强度运动包括快走、跳舞、骑车等,能够显著提高心肺功能,增强免疫力。分散到每周的5-7天进行,每次持续30分钟左右,根据个人情况调整。

三、充足睡眠,恢复活力。 1.建立良好睡眠习惯:设定固定的睡眠时间表,包括周末,帮助身体形成规律的生物钟。睡前避免剧烈运动、大量进食、饮用刺激性饮料(如咖啡、茶)以及使用电子产品;2.创造舒适睡眠环境:保持卧室安静、黑暗、凉爽,选择舒适的床垫和枕头。使用遮光窗帘,减少外界光线干扰;3.关注睡

眠质量:深度睡眠对身体恢复至关重要。若频繁出现入睡困难、夜间醒来或早醒等问题,应及时调整生活习惯或寻求专业帮助。

四、环境卫生,预防疾病。 1.定期清洁消毒:保持家居环境整洁,定期清扫地面、桌面、家具等。使用合适的消毒剂对卫生间、厨房等易滋生细菌的区域进行重点消毒;2.通风换气:每天开窗通风,保持室内空气流通,减少病毒、细菌等有害物质的积累。特别是在烹饪、洗澡等可能产生大量水汽和有害气体的时段,更应注意通风换气。

五、个人卫生,从细节做起。 1.勤洗手:养成饭前便后、外出归来等关键时刻洗手的习惯。使用流动水和肥皂彻底清洁双手,至少搓洗20秒以上;2.口腔健康:每日早晚刷牙,每次刷牙时间不少于两分钟,采用巴氏刷牙法,确保牙齿的每个面都得到彻底清洁。定期更换牙刷,一般建议每两到三个月更换一次,或使用电动牙刷以提高清洁效率。使用牙线或牙间刷清洁牙缝,预防邻面龋齿和牙周疾病;3.眼部护理:避免长时间连续使用电子设备,每隔一段时间远眺或闭眼休息,以减轻眼睛疲劳。保持眼部清洁,不随意揉眼,防止细菌或病毒感染。对于有眼疾家族史或已出现眼部不适症状的人群,应定期进行眼科检查。

六、定期体检,早发现早治疗。 建立健康档案:为每位家庭成员建立健康档案,记录体检结果、疫苗接种情况等重要信息;定期体检:根据年龄、性别、家族病史等因素,制定个性化的体检计划。成年人一般建议每年至少进行一次全面体检,老年人或患有慢性疾病的人群应增加体检频率;重视筛查项目:如乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌等常见癌症的筛查,以及高血压、糖尿病等慢性疾病的早期筛查,都是守护家人健康的重要措施。

总之,守护家人健康需要从日常生活的点点滴滴做起。通过合理饮食、适量运动、充足睡眠、保持环境卫生和个人卫生、定期体检等多方面的努力。

肾病早期信号大揭秘：不容忽视的身体警告

张少蕾 青岛市黄岛区中医医院

肾脏,作为我们体内的重要器官之一,承担着过滤血液、排除废物、维持体液平衡和调节血压等重要功能。然而,由于其代偿能力强大,肾脏往往难以在早期被发现,许多患者直到出现明显症状时才就诊,此时可能已发展至肾衰竭甚至尿毒症阶段。因此,了解肾病早期的信号,对于及早干预、保护肾脏健康至关重要。

一、肾病早期具体信号解析。 肾病早期通常没有明显的特异性症状,但一些细微的身体变化可能预示着肾脏功能的受损。这些信号包括尿液异常、腰痛、乏力、食欲不振、高血压等,一旦出现这些症状,应及时就医,以便进行进一步的检查和治疗。

1.尿液异常:尿液是肾脏功能状态的重要反映。肾病早期,患者的肾脏过滤功能可能受损,导致尿液出现异常。具体表现为尿量减少、尿液浑浊、尿中泡沫增多、血尿。

2.腰痛:肾病早期,由于肾脏肿胀或炎症刺激,患者可能会出现腰部疼痛。这种疼痛可能位于腰部两侧或背部,表现为隐痛或钝痛,有时可能伴有腰酸感。

3.乏力与疲劳:肾脏功能下降会影响身体的代谢废物排出,导致毒素在体内积聚。这些毒素会影响身体的正常生理功能,使患者感到乏力、疲劳。此外,由于蛋白质流失和贫血等原因,也可能加重乏力的症状。

4.食欲不振与恶心呕吐:肾病早期,患者的肾功能受损可能导致体内毒素积累,影响胃肠道的正常功能。毒素刺激胃肠道黏膜,引起恶心、呕吐等不适症状。

5.高血压:肾脏受损时,水钠潴留会导致血容量增加,进而引起血压升高。肾病引起的高血压通常难以控制,且可能伴有头晕、头痛、胸闷、憋气等症状。长期高血压还会加重肾脏损害,形成恶性循环。

6.水肿:肾病早期,由于肾脏排泄功能下降,体内水钠潴留,导致水肿发生。水肿通常首先出现在眼睑、面部和脚踝等部位,随着病情发展可能逐渐蔓延至全身。严重的水肿还可能引

起胸水、腹水等并发症。

7.贫血:肾脏具有分泌促红细胞生成素的功能,当肾脏受损时,这一功能可能受到影响,导致促红细胞生成素分泌不足,进而诱发贫血。贫血会使患者感到乏力、头晕、面色苍白等症状。

8.蛋白尿与血尿:蛋白尿和血尿是肾病常见的临床表现。蛋白尿表现为尿液中蛋白质增多,形成泡沫尿;血尿则表现为尿液颜色发红或呈洗肉水样。这些异常尿液的出现往往提示肾脏功能受损。

二、肾病早期信号的识别与应对。 1.提高警惕,关注身体变化:肾病早期信号往往较为隐蔽,容易被忽视。因此,我们应提高警惕,关注身体出现的任何细微变化。一旦发现尿液异常、腰痛、乏力、食欲不振、高血压等症状,应及时就医检查。

2.定期体检,早发现早治疗:定期体检是发现肾病早期信号的重要手段。通过尿常规、肾功能检查等项目,可以及时发现肾脏功能的异常变化。对于高危人群(如有家族遗传史、长期不良生活习惯者等),更应定期进行肾脏健康检查。

3.合理饮食,保护肾脏健康:饮食对肾脏健康具有重要影响。我们应保持饮食清淡、低盐低脂,避免过多摄入高蛋白、高脂肪食物。同时,应适量饮水以促进体内废物排出,但需注意避免过量饮水以防加重肾脏负担。

4.养成良好生活习惯:良好的生活习惯有助于保护肾脏健康。我们应戒烟限酒、适量运动、保持充足睡眠等。这些措施有助于减轻肾脏负担、改善肾脏功能状态。

5.积极治疗原发病:一些慢性疾病(如糖尿病、高血压等)是肾病的重要危险因素。因此,对于已患有这些疾病的患者来说,应积极治疗原发病以控制病情发展并减少肾脏损害的风险。

总之,肾脏作为我们体内至关重要的器官,其健康状况直接影响到整体的生活质量乃至生命长度。了解并识别肾病早期的微妙信号,是保护我们肾脏健康、预防严重肾病发生的第一步。

冠心病患者的康复与管理

张艳辉 唐山中心医院

冠心病是现代常见疾病,生活和基因影响大,康复和个性化管理很重要。深入研究和教育宣传有助于更好治疗这一公共卫生问题,让更了解冠心病,寻求有效解决方法。

1. 冠心病——未知的危险

冠心病是一种“未知的危险”,不易察觉,在早期没有很明显的症状,容易被忽视。年轻人患病率上升。了解冠心病重要,及时发现、治疗、管理,远离危险。

2. 生活方式对冠心病的影响

生活方式对冠心病的影响不可忽视。包括但不仅限于饮食习惯、运动量、是否吸烟等因素,例如,高脂饮食、长时间的静态久坐以及烟草的使用都是促进冠心病发展的风险因素。研究表明,均衡的饮食习惯,例如富含全谷物,水果和蔬菜,并限制脂肪和盐的摄入有助于维护心脏健康。在保持积极的运动习惯方面,建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动或75分钟的剧烈运动。对于吸烟的人来说,戒烟是最重要的冠心病预防措施之一。总的来说,健康的生活方式对于防止冠心病的发展和复发至关重要。

3. 康复管理的重要性

冠心病康复管理的重要性在于其可以使患者病情得到控制,恢复健康生活品质。康复管理不仅指的是具体的药物治疗,还包括生活习惯的调整,营养匹配,甚至是心理护理。良好的管理策略能帮助防止患者病情恶化,减轻心脏负担,延长生命。康复管理也能提升患者的生活质量和心理状态,改善不良的生活习惯。在全部冠心病的治疗过程中,尤其在术后,科学的康复管理不仅能提高治疗效果,还能预防病情复发。更重要的是,康复管理的加入会提供更全面的健康支持,使患者在治疗期间和康复期间,都能得到全方位的照顾和关心。

4. 预防病情恶化的重要作用

冠心病的发展并非一蹴而就,而是慢性病程的反复进展和恶化。为降低其导致的脑卒中、心肌梗死等严重并发症,预防病情恶化有着至关重要的作用。其中,控制病因是基本策略。如,对高血压、糖尿病等病因进行有效控制,可有效降低冠心病的进程。改变不良生活习惯,如戒烟、戒酒也对预防冠心病的进一步发展具有积极作用。对服用药物的患者来说,规范用药,定期复查,早发现并处理问题同样重要。总的来说,科学的生活方式、正确的用药观念等细节都是冠心病恶化的防线,而在这个过程中,患者自身的配合及专业医护人员的积极指导更至关重要。

5. 个性化的康复管理方案

冠心病的康复不是一马平川的过程,每个患者因年龄、体质、伴随疾病、生活习惯等因素而在差异,需要因人而异的康复管理方案。有的患者病情严重,康复重点可能在于稳定病情,避免并发症的发生,而有的患者可能存在不良生活习惯,康复的重心或许在于良好生活习惯的形成,还有一些患者病情相对轻微,能通过日常锻炼和饮食调理达到康复目标。个性化的康复管理方案,在理解患者具体情况的基础上,制定符合患者需求的康复计划,有助于提高康复效率,缩短康复周期,也有利于提高患者的生活质量。

6. 冠心病患者健康教育的价值

冠心病带来的困扰不仅体现在生理疾病上,还涉及到患者生活质量的改变,将其视为一门公共卫生问题。健康教育在这其中发挥着无可替代的作用。健康教育能让患者了解疾病的真实情况,理解病情给生活带来的影响,从而正确地看待此病。通过健康教育,患者能学会如何有效管理自己的病情,比如改变生活方式、调整饮食习惯等,从而将病情控制在对生活影响最小的程度。

结语: 冠心病作为一种多因素驱动的慢性疾病,既考验着患者的身体,也挑战着他们的心理。完善的康复管理方案是必不可少的。患者需要充分理解疾病带来的影响,坚持健康的生活方式,遵医嘱并主动参与个性化的康复管理,预防病情恶化。

新手透析,这里有满满的干货

赵春玲 广西崇左市大新县人民医院

血液透析治疗手段主要是用来治疗慢性肾病,而在进行透析治疗的过程中有许多注意事项,但是刚开始进行血液透析治疗的新手对这方面了解较少,存在很多困惑问题,因此接下来我将给各位新手透析患者介绍一些透析治疗中的干货,希望你们能够从中学到知识,积极配合透析治疗,帮助大家减轻焦虑、紧张的情绪。

1. 透析治疗是什么

新手在开始进行透析治疗之前,首先要对肾脏的功能进行全方位的了解。在肾脏病发展到终末期阶段的时候,患者的肾功能会发生严重的衰竭,这会导致肾脏不能将体内的毒素和水分排出体外,此时就需要通过血液透析治疗来帮助患者排出体内的毒素和水分。要使用透析机将患者的血液引导至体外,透析机是由许多根空心纤维所组成的,在这些空心纤维中同时存在透析液和血液,透析液是一种电解质溶液,它的浓度和人体的体液浓度相似。然后通过透析机进行一系列的吸附、对流来进行透析液与血液之间的物质交换,将患者体内的代谢废物清除掉,从而来帮助患者维持体内的酸碱平衡和电解质平衡,同时还需要将患者体内多余的水分清除掉,在血液经过净化之后再回到患者的体内,这整个过程就叫做血液透析治疗。

2. 血液透析治疗前后要做好哪些事项

那么患者在进行血液透析治疗前后需要注意哪些事情呢。首先,在治疗前需要建立自身的血管通路,常用的血管通路主要有以下几种,第一种是自体动静脉内瘘,第二种是深静脉血透导管,第三种是人工血管动静脉内瘘。在进行血液透析治疗的过程中,最常使用的动静脉内瘘。

其次,在治疗的过程中,通常会使用短时间多次进行透析治疗的方式,第一次进行血液透析时间不会超过两小时,然后会渐渐增加治疗的时长,一直增加到4小时左右,再经过一两周的适应之后,患者就可以慢慢进行规律的血液透析治疗,每周进行透析治疗的频率保持在三次左右。如果患者是初次进行血液透析治疗,则需要将血流量慢慢的加大,这是因为初次治疗的患者会存在过度紧张的情绪,这会导致患者发生血管痉挛的情况,将会影响患者的血流量,因此需要在患者逐渐适应后慢慢加大血流量,使得患者进行治疗过程中产生的反应减少。同时,在治疗过程中,每隔30至60分钟就要对患者进行一次血压测量,还要对患者的病情变化进行密切的观察,如果患者有出现头晕、呕吐、恶心、头痛、胸闷等方面的症状,则需要及时告诉医生和护士。

最后,在透析治疗完成之后,需要在血管穿刺处绑扎绷带,患者需要了解松开绷带的具体时间,如果在过程中有出现渗血的问题,则需要对穿刺点进行有效的按压,直到该部位不出血为止。在透析治疗完成后的当天不能立即进行洗澡,需要在24小时之后才能将创可贴撕掉,同时患者也可以在內瘘附近涂抹一些软化疤痕和血管的药物。

3. 在透析治疗中如何护理内瘘

(1)需要进行透析治疗的手臂要避免进行抽血、打针、压迫、碰撞、量血压或者带手镯、手表等装饰品,并且该手臂也不能提取重物,睡觉时不能压住进行透析治疗的手臂;(2)在透析治疗完成之后,要对穿刺点进行压迫止血,在当天需要保持该部位的干燥清洁;(3)在进行透析治疗的前一天,可以对血管通路处进行适当的热敷,促进该部位的血液循环;(4)要做好血管通路的保暖和防寒工作,避免其长时间受到冷风、冷水的刺激。

4. 透析治疗中的饮食注意事项

患者在进行血液透析治疗的过程中,不能摄入钾含量高的相关食物,如果患者血液中的钾元素含量过高,会导致患者出现高钾血症,进而会引发出心律失常的症状。常见的钾元素含量的高的食物有牛肉汁、菠菜、胡萝卜、菇类、番茄、杨梅、香蕉、干燥水果、坚果、茶、咖啡、巧克力等等。