

此外,胆囊收缩功能降低,胆囊内胆汁淤积也有利于胆囊结石的形成。还有不吃早餐、不按时吃饭都会导致胆囊结石。早上的时候胆固醇不变,但是胆汁分泌过少,如果早上不吃早饭,就无法排除,长期以往的积累就容易导致胆囊结石。要合理安排饮食,平衡饮食的热量,以清淡为主,当出现消化不良时,要多运动,多喝水。健康的饮食有利于预防胆囊结石和患有胆囊结石的后期治疗,所以要有良好的饮食习惯。

2. 高脂、高胆固醇食品容易引起胆囊结石

胆固醇摄入过多,但是人有不能及时消化分解,就容易形成胆囊结石。高脂、高胆固醇的食品有这些:动物内脏、动植物油、肥肉,油炸食品等,所以要想预防胆囊结石,就要合理分配饮食。那么改如何做呢?可以在平时炒菜时少油少盐,可以给自己制定一套合理的健康食谱,尽量少吃重油的食物。研究表明,胖的人群更容易患得胆囊结石,这是因为他们长期的不健康饮食。在平时的饮食中要保持清淡,肠胃是非常脆弱的,太油腻或者重口的都不利于健康,当然清淡的饮食不只是只素材,还有一些鸡胸肉、鱼肉等等。凡事都应该适量,过度或者太少都会引起身体问题。特别是肥胖人群和老年人群要注意饮食习惯,这样才能降低患胆囊结石的几率。

二、坚持良好的饮食习惯有利于降低胆囊结石的患病风险

1. 饮食要规律,要按时吃饭

平时我们只知道不按时吃饭和不吃早饭会得胃病,但是不规律的饮食也会引起胆囊结石。早上的时候,人身体内的胆固醇含量是不变的,但是胆汁分泌会减少,这样就会使胆

囊中形成高胆固醇胆汁,如果不吃早餐的话,它就无法排除人的体内,就容易造成胆囊结石。三餐要保存规律,如果暴饮暴食,对胆囊的伤害是非常大的,不利于对胆囊结石的预防。每次吃完饭后,尽量外出散步或者运动,因为运动和散步能消耗多余的胆固醇,不会造成累积,降低了患胆囊结石的风险。

2. 合理安排食谱,饭后适量运动

随着生活水平的提高,人们对饮食的要求越来越高,人们的生活条件提高了,一日三餐里多了不少高胆固醇食物,但这些食用过量就容易导致胆囊结石。为了降低患病风险,建议人们要合理安排一日三餐的食谱,尽量减少高胆固醇、高热量、高脂肪的食品,以清淡饮食为主。肥胖人群、孕妇和老年人群尤其要注意,多吃鸡胸肉、鱼等,减少肥肉的摄入,这样才有利于身体健康。每天的饭后,尤其是晚上,要适量运动,运动不仅能锻炼身体机能,还能消耗摄入的食物,这样就不容易造成积食,就会降低引起胆囊结石的风险,晚上的时候消耗本来就很慢,适量运动有利于消化,对身体健康有帮助。

三、结语

胆囊结石是一种常见疾病,保持良好的饮食习惯就能减少发病。另外就是要多锻炼,特别是肥胖人群和老年人,肠胃方面本来就要比常人弱,就跟应该注重饮食方面的胆固醇平衡,要多喝水,多运动,切勿暴饮暴食,加强胆囊结石的预防。当查出患有胆囊结石时,保持冷静,听取医生的建议,如果无明显症状就保守治疗,如果情形严重就手术治疗,这只是一直能过克服的疾病,保持良好心态,积极面对。

如何做好重症患者家属的心理护理

林蓉

成都市第六人民医院重症医学科 610000

【中图分类号】R47

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 07-075-02

“重症患者”,顾名思义,是病情严重的患者,其家属极易产生复杂的心理反应。患者家属的心理状况是影响患者病情的重要因素,若患者及家属乐观向上,有助于患者病情好转;若患者及家属悲观消极,则不利于患者病情发展。因此,对患者家属的心理护理,强化人文关怀,有利于缓解患者家属恐惧、紧张、悲观的情绪,从而使得家属配合医生治疗,提高患者的治疗质量。

一、做好重症患者家属心理护理的重要性

近年来,随着医学方式方法的改变,患者家属的心理护理已经成为患者治疗过程中的重要组成部分。在医疗护理工作中,除了给病人做好基础护理之外,也要注意患者及其家属的心理状况变化,若患者或其家属对病情抱有校级、悲观甚至焦虑、暴躁的心理,则不利于医护人员的治疗。因此,对患者及其家属的心理护理,就是要消除各种不良的心理因素,以便取得患者及其家属的积极配合,提高医疗质量,有利于病情转归。

二、如何做好重症患者家属心理护理

一般情况下,人在患病之后,其心理会产生极大的反应或落差,而心理护理则是通过一系列的护理措施对患者及其家属心理进行护理,从而调整其心理状态,帮助其树立战胜

病魔的信心,营造一个有利于治疗和康复的最佳环境。对于重症患者家属的心理护理,主要可以从以下四方面入手。

1. 消除恐惧心理

对于重症患者及其家属来说,得知病情时,恐惧是所占比例最大的心理状态,恐惧心理是因为患者或家属受到不良刺激而产生的。重症患者病情严重,患者家属极易出现心态崩溃、恐惧不安、情绪暴躁的现象。面对这样的情况,医护人员首先应对其表示理解,能够感同身受。其次,医护人员不要受其影响,不必慌乱,尽可能取得一致性沟通,疏导患者家属,取得家属信任,分析家庭支持度对患者的重要性,帮助家属认识到其心理态度对患者治疗产生的影响,将病情预后告知家属,降低其恐惧和焦虑,耐心劝说。

2. 减轻心理压力,协助护理工作

一般情况下,患者病情的突然变化,对患者的病情担心、照顾变成了家庭的负担,这严重影响了一个甚至多个家庭正常地生活秩序,生活状况的混乱也极易导致患者家属烦躁、焦躁的心理。在此方面,需要医护人员的理解和帮助,医护人员可以根据患者家庭状况,帮助家属理清思路,并给予相应的帮助,比如探视的人员分配、探视时间的调整、患者饮

食的安排等等,使患者家庭变得有序,减轻家庭负担,给予患者家属更多的关注和安慰,也可以使患者更好的配合医护人员的治疗工作。

3、缩短医患距离

拉近人们距离的重要因素就是感情因素,如果想对患者家属心理进行护理,必须建立良好的关系,缩短医患之间的距离,需要医护人员付出真情,去真诚对待患者及其家属,将真挚的爱传递下去,让患者及其家属真正感受到医护人员的真情和帮助。在此过程中,医护人员一定要注意仔细观察、细心呵护、耐心照顾,只有知道患者及家属的心理需求,才能使患者及其家属的愿望得到满足,减轻患者家属的心理压力,从而到达对促进健康的目的。

4、增强治愈信心

对于重症患者来说,治疗是一个很漫长的过程,在此过程中,病情不稳,变化多端,需要根据病情变化及时调整治疗,

因此,无论是对患者还是对其家属,这都是一个比较难熬的过程。因此,医护人员应该对患者及其家属做好思想工作,讲清楚患者病情和治愈效果,并且向患者家属说明帮助患者痊愈的治疗方法,让家属认识到自己情绪对患者病情的影响,对治愈的重要性,从而积极调整情绪,配合医护人员进行治疗,提高治疗质量,促进患者早日康复。

综上所述,患者家属的心理问题是影响患者治愈的重要因素,患者心理护理至关重要。在对重症患者家属心理护理过程中,医护人员一定要坦诚相待,用真情实感去打动家属,获取家属的信任,只有通过患者家属的积极配合,家属与患者之间的亲密关系和熟悉的表达方式,才会使患者的治愈达到事半功倍的效果,使得医护工作更加顺利,既有利于患者的治疗工作,也可以减少医护人员与家属之间的纠纷关系。因此,做好家属的心理护理工作一定要用真挚情感,营造良好的治疗环境。

如何避开过敏源防范宝宝冬季过敏

赵世凤

四川省宜宾市翠屏区西城社区卫生服务中心 644000

【中图分类号】R725.9

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 07-076-01

冬季开始后,一些宝宝在遇到冷空气时不仅会打喷嚏,流鼻涕,甚至会引起哮喘。当室内和室外环境变化时,一些宝宝的面部和身体会出现红斑,瘙痒和疼痛;整个冬季都会伴随着鼻塞,打喷嚏,哮喘和斑丘疹。这些就是人们经常谈论的冬季过敏症。当冬天的温度,湿度和气压急剧变化而身体无法适应时,就会发生过敏反应。

这是由于人们在整个冬季大部分时间都呆在室内,并且室内空气比其他季节携带的过敏源更多。为了避免过敏,一种方法是避免和减少接触过敏源。其中,最常见和最重要的过敏源是尘螨和霉菌。例如,已存放很长时间的床上用品要在阳光下暴晒,通风和吸尘的情况下才可使用。经常清洁吊扇顶部和天花板上的灰尘。霉菌通常在浴缸,水槽和洗衣机桶中繁殖。解决方案是保持浴室干燥,注意清洗洗衣机桶,并勤整理衣物。

在饮食方面,避免进食容易过敏的食物,减少诱导因子。空气污染是过敏发作的重要诱因。在污染天气下应采取保护措施。戴口罩以防止冷空气直接进入鼻腔,并防止鼻过敏和鼻充血。除戴口罩外,一些鼻喷剂还可以吸收和减少螨虫和灰尘的吸入,可以在出门前和晚上睡觉前适当使用。此外,干燥的空气会刺激宝宝的皮肤和呼吸道。最好的应对方法是使用加湿器将室内湿度控制在30%至50%。同时,减少刺激性的肥皂和沐浴露的使用,并使用一些简单的保湿剂以减少皮肤过敏。

尽管冬天没有花粉,但外面的冷空气,室内与室外的温差以及干燥的气候都会刺激宝宝。冬季气候非常干燥,会比其他季节在人体中代谢更多的水。因此,易患干燥综合征。主要症状是干咳少痰,口渴和心烦,舌干舌边光红。预防干燥综合征,除了可以增强体质,提高人体的抗病能力外。最好的方法是多喝水。您可以在起床之前或之后让宝宝喝一杯

热水。不要在睡前吃过食物或饭后立即躺下休息,这可能导致食道反流并诱发哮喘;避免感冒引起的哮喘,过敏宝宝的家人不要在室内吸烟。

冬季运动,特别是剧烈运动后半小时,容易产生运动过敏。运动会改变人体细胞对氧气的吸收,冷空气会刺激皮肤,皮肤受体体会传递到下丘脑。下丘脑占主导的垂体会调节内分泌功能,增加体内组胺和内啡肽的分泌并诱发过敏。冬季天气突然改变时,您可以暂时停止户外运动并切换到室内活动。运动前进行充分的准备,以提高身体适应寒冷环境的能力。运动过程中,注意掌握运动量,不宜做剧烈运动,不宜在饭后1小时内运动。

在冬季,对于娇嫩的宝宝,我们需要格外小心,以确保他们可以抵抗外界因素的侵袭。注意营造良好的室内环境。如今,家用空调开着很多,家里也有很多宠物。另外,宝宝在冬天会在室内呆很多时间,因此,在保持一定的空气湿度的同时,应注意定期打开窗户并在室内呼吸新鲜空气。在冬天,请保持室内空气流通,不要让母亲和宝宝居住的房间窗户紧闭。新鲜空气对母亲和宝宝很重要。每天定期打开窗户,只要避免对流风即可。否则,小环境中的空气污染不利于母亲和宝宝的健康。

尽量不要在冬季将宝宝带到公共场所,并减少乘坐公共交通的次数。这是由于人口稠密的地方空气很污浊,因此病毒和细菌很容易繁殖和传播。宝宝吸入空气中的病原体浓度很高,容易生病。

2岁以上的宝宝,如果能早晚漱口,不仅可以使喉咙中积聚的病毒浮起并吐出,还可以增加呼吸道的湿润度,这也很好。同时,不要穿过于多的冬衣,从小培养宝宝适应较冷环境,当气候发生变化时就不容易得感冒。