

临床研究,与患者的实际病情状况相互结合,有效分析出预防并发症发生的循证问题,及时提出解决对策。首先,需要加强饮食干预与营养监测,正确合理的给予患者优质蛋白摄入量,及时判断肾病综合征患者内生肌酐的清除率,合理调整蛋白质的摄入量;叮嘱患者多多使用植物油,减少动物油的使用量,保证机体足够的热量,每日热量不可低于30—35kcal;鼓励患者低盐性饮食,每日只需摄入3g食用盐,并及时补充机体所需的维生素与钙、铁元素^[3]。其次,叮嘱患者不可过量饮水,做好饮水量的限制工作,防止机体水肿,如果患者严重水肿或者每日的尿量不足500ml,更加需要注意水的摄入量,可根据前天尿量增加500ml进行计算;与此同时,限制患者钾盐的摄入量,密切观察患者水电解质状况,对输液速度进行良好性控制。再次,正确使用利尿剂,确保患者每小时的尿量在30ml以上,并在临床医师的嘱托下实施抗凝处理,对机体活化部分的凝血活酶时间与凝血酶原时间加强监测,嘱咐患者多多下床活动,确保机体良好的血液循环状态^[4];加强皮肤清洁处理,对患者长期摩擦部位可放置一软枕,叮嘱患者减少活动,避免这一部位皮肤受损;每间隔2个小时帮助患者翻身一次,防止长时间受压引起压疮;如果患者使用便盆,需要确保护理人员动作轻柔,防止患者皮肤被擦伤,并叮嘱患者尽量选择宽松全棉的衣物,适当性的抬高患肢,保证静脉血液回流正常。最后,需要做好病房环境干预,定期清洁与消毒,并做好通风处理,避免患者院内感染;叮嘱患者做好口腔卫生清洁处理,减少人员探视,护理过程中需要全程佩戴口罩,每周需要对病人的血常规进行一次检查,并每日定时监测患者体温^[5]。

经过上述讲解,相信大家对肾病综合征与循证护理、肾病综合

征护理中循证护理的具体实施措施都有了一定的了解。其实,肾病综合征的患病时间较长,亦可伴有多种并发症,而且不少患者及其家属并不完全对这一疾病有认识,知识匮乏,而循证护理的出现,不仅是国内外最新的研究成果,也是根据病人实际需求与病情所指定的一项护理决策,可科学合理的指导肾病综合征病人的生活习惯与饮食习惯,科学调整饮食,促进其身体尽早恢复,同时加强健康教育亦可以让患者正确认识到自身疾病,保证病人以积极乐观的心态接受治疗,从而获取到最佳的护理效果,消退相关症状,预防并发症的发生,提高患者的生活质量。但是还是觉得很有必要提醒大家,在今后的日常生活中,务必要积极锻炼,增强自身免疫力与抵抗力,学会健康合理饮食,养成良好的饮食习惯与生活习惯,同时,定期至医院进行健康体检,及时发现潜在性疾病,尽早接受治疗,尽快恢复健康。最后希望在座的每位都能身体健康,万事如意。

参考文献

- [1] 张云云.循证护理在肾病综合征患者中的应用措施和护理质量分析[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(97):262+264.
- [2] 贾丽丽.循证护理干预对肾病综合征患者治疗依从性及生活质量的影响分析[J].首都食品与医药,2019,26(05):115.
- [3] 颜妍,王建华,刘璐璐,等.循证护理干预对肾病综合征患者生活质量的影响[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(01):139.
- [4] 张惠玲,陈柳珍,郑谢珠.循证护理对肾病综合征患者生活质量及满意度的影响评价[J].按摩与康复医学,2019,10(01):73-74.
- [5] 王晶晶,李德勤,张晓艳,等.肾病综合征护理中循证护理服务的应用效果观察[J].名医,2018(12):138.

三分治疗七分养护,快来学学胃食管反流病如何养护吧!

陈毓楠

绵阳中医医院脾胃病科 621000

【中图分类号】R573

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415(2021)01-108-02

胃食管反流病是指胃内容物反流引起不适症状或者其他并发症的一种慢性疾病。胃食管反流病最为典型的症状即为“烧心”,让患者的胸骨部位感到不适甚至出现灼热感,这种情况下让患者的胸部疼痛不已,经常伴有咳嗽等食管外症状。此种慢性疾病会有反复发作的情况,在生活中可以改善自己的习惯以及饮食结构,在用药方面一定要严格规范,不能出现错误,这才能有效控制病情不再恶化。人一旦患病都会想要及时就医,但是在治疗期间以及治疗后期还是需要养护自己的身体,这样才能有效帮助身体恢复到健康的状态。

一、胃食管反流病症状

患者在患病期间经常出现“烧心”的情况,此状况会发生在胸骨后部,并且伴有不适感以及灼痛。在进食之后躺下不久此种情况较为明显。少数情况下,胃食管反流病患者不会出现胃部灼热感。反流的症状也是十分常见的,是指胃内部内容物逐渐转向咽喉部位,甚至是口腔部位,这种流动的感觉叫做反流。“烧心”的情况大多是因为进食之后的两个小时之内出现反流现象导致患者有“烧心”的感觉。这种感觉将会持续很长时间,甚至让患者整夜失眠,无法入睡。这种情况将预示胃食管反流病已经十分严重,一定要进行及时的治疗。胸痛也是此疾病的症状之一,大多表现为一种沉闷、沉重的感觉,严重时将分散到整个胸部,让人难以忍受,如果患者胸痛与胃部灼热同时存在,将预示着此疾病与心脏病同时存在,且同时发作。

胃食管反流病还有很多的症状,例如上腹痛以及上腹部灼热,声音突然变得嘶哑,让患者在吞咽时感到十分的困难,疾病发展到晚期上述的症状将会更加明显。经常感到喉咙有东西卡住,导致患者不自觉的产生咳嗽现象,咳嗽严重时会感到一阵恶心。这种反复发作的疾病导致很多的患者身体都出现不适,有一部分人食道会出现损伤,

如果患者在规范治疗规范用药的情况下会得到良好的改善,并且在生活中要对自己的饮食结构进行调整,这样才能最大程度控制住症状,让身体的不适感尽快消失。良好的治疗加上有效的养护才能防止疾病的恶化,保护自己的人身安全。但是不乏有一些患病情况较重的人群,导致身体出现较多的并发症,患病的时间越长疾病就会越严重,产生并发症的可能性就越高。

晚期胃食管反流病将会出现很多的症状,通常情况下食管黏膜出现破损,导致食管出现糜烂现象甚至是溃疡,食管变得较为狭窄。胃食管反流病还会引发呼吸系统疾病,让患者持续咳嗽,最终出现肺炎的情况。一旦患有胃食管反流病要及时进行医治,防止演变成食管癌让自己的生命受到危害。

二、胃食管反流病养护方法

俗话说三分治疗七分养护,一旦患病不仅要及时进行医治,还应进行相应的养护,这才能保证身体的健康快速恢复。生活方式的改变是治疗胃食管反流病最中要的方法之一,可以有效的缓解症状,大大降低发作的频率。胃食管反流病患者在使用药物期间,还要注重调整生活方式,让自己的生活习惯更加的健康。医学专家主张饮食养护,还要保证自己的体重处于合理的状态,尽早的戒烟戒酒,不断将自己的睡眠情况调整到最佳状态。

在饮食方面,不能出可能诱发疾病的食物。因为每个人的诱因不同,很多常见的疾病将会诱发病状发作,甚至会加重病情,诱发疾病的食物大多有高脂肪的食物以及油炸食物、辛辣食物、巧克力等,还有柑橘水果以及饮料都可以让患者的病情加重,为此应当在食物方面进行控制,不要让贪嘴成为自己致病的重要原因。在生活中很多的食物都会让自己的身体情况变差,为此要做到饮食控制,养护好自己的身体。

时刻保持健康的体重,防止体重超标让自己的胃部受到压力,这也将诱发疾病发作。当前体重正常应尽量保持,不能放纵。如果体重超标或者是肥胖,一定要让患者进行走步减肥,让自己的体重尽早的恢复到正常的状态。睡前一定要避免用餐,防止食物堆积。并且在用餐之后不可立即躺下,一定要降低疾病发作的可能性。一旦进食晚餐之后患者立即躺下将会导致胃内容物向上推挤食管下括约肌,如果患者在进食之后坐直或者战力,将会使食物顺利的进入到胃部,这样更有利于健康。为此建议患者睡前的2-3小时尽量不要进食,保证自己的体重,也保证自己的健康。

戒烟戒酒是患者最重要的一个步骤,烟草以及酒精都是诱发疾病发作的重要因素,也会进一步对食管造成严重的伤害。戒烟戒酒大

大降低了疾病的发作率,有效改善疾病,还能做好预防以及养护。

患者在治疗之后要将床头抬高。如果患者经常出现反流现象,此种方式是很有效的解决办法,防止食物堆积。抬高床头的方法真实有效,如果仅是将枕头抬高是没有任何用处的,为此要将此方法正确应用。患者不能穿太紧的衣服,紧身的衣服会使胃部受压,很可能诱发疾病发作,为此患者不应穿上太过于紧身的衣物。

胃食管反流病患者一定要保证生活方式处于健康状态,这样不仅能够帮助预防疾病,还能在患者治疗之后起到养护的作用。养成健康的饮食习惯,保持良好的睡眠,维持合理的体重让自己的身体更加健康。养护工作要做到最佳,这样才能对治疗有最大程度的帮助。上述养护方法能够为胃食管反流病患者提供良好的帮助。

4 个方法走出抑郁症, 学会 3 个即可快速远离抑郁困扰

叶 敏

宜宾市第四人民医院 644000

【中图分类号】R395.6

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 01-109-01

近年来,随着社会的不断发展,人们生活和工作压力增加,抑郁症的发生率也在逐年上升,已成为人类第二大“杀手”。根据相关的数据统计,近十年来患者增速约18%,在全世界范围内抑郁症的患者高达4亿,每年因为抑郁症而导致死亡的人数超过100万人;中国患有抑郁症的人数接近1亿。抑郁症作为一种严重影响人的生理以及心理的疾病,给人们带来了极大的不利影响和后果,那么关于抑郁症的知识你了解多少?走出抑郁症的方法你又了解多少呢?下面带来4种走出抑郁症的方法,学会3种就可以远离抑郁困扰!

抑郁症的表现

抑郁症,又称之为抑郁障碍,从概念上来说,其实很多人没有较多的了解。即使在患有抑郁症之后,患者也不会意识到自己已经患病。抑郁症通常以典型的“三低、三自”为表现,即心境低落、思维迟缓、意志活动减退、自责、自罪、自杀。抑郁症的前兆主要是心理出现变化,早期人前还是可以表现出快乐的情绪,但是在独处的时候会出现孤独以及压抑的情况,出现自伤自杀行为。在躯体方面,常见的症状是睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、身体任何部位的疼痛等,导致日常工作效率下降,且无法通过睡眠和休息得到很好的调节。抑郁症作为一种“情绪感冒”,除了药物治疗外,心理治疗很重要,可以通过适当的方法来改善,达到完全康复和减少复发的可能,所以对抑郁症的预防就显得尤为重要了。

走出抑郁症的4种方法

1. 积极沟通

抑郁症的产生是由于心灵得不到沟通,从而使得其郁结于心。长此以往积累成为抑郁症。所以面对抑郁症这一病症,最好的走出该病的方法就是学会积极的沟通,疏导情绪,使得情绪能够平衡的发展。沟通的主要对象是朋友、家人乃至环境等,都可以成为心灵的寄托。在通过与其的疏导中,可以发泄自己的情绪,帮助自己转化归因,舒缓内心的压力与不安,从而能够对情绪进行很好的调节。但是值得注意的是,在选择沟通的对象时,需要选取较为信任的以及生活积极向上的人作为沟通对象,从而传递更多的正能量,受到其的影响,感染到其的阳光的生活态度,最终转化病情,实现走出抑郁症的目标。而与环境的沟通是指与大自然的亲密接触,向大自然发泄自己的情绪,美好的环境总是能够让人忘却烦恼,感受到自然的美好以及对自然的热爱,消除掉内心的不安与低落,重新激发起对生活的热爱,实现有效的沟通。

2. 合理饮食

有人说:没有什么不是一顿火锅解决不了的,不行就两顿。这

在一定程度上强调了饮食的重要性。美食可以让人变得满足和开心,还能极大的调整自己的情绪。大千世界,美食众多,种类丰富的美食会让人感受到美食的力量与温度,激发起对生活的信心和向往。但在饮食中需要注意的是,需要保持良好的饮食习惯。抑郁症患者在其患病的过程中,会出现厌食表现,最终出现身体消瘦等症状。所以良好的饮食习惯,及时的补充膳食纤维,保证身体的营养,可以增强患者自身的免疫力,从而使得患者的心理得到满足。食物是人补充营养物质的重要来源,合理的饮食对人的身体健康也起着很大的作用,保证身体健康的同时才能激发自身的活力,焕发能量。

3. 适当运动

运动可以实现强身健体和改善情绪的功效。从运动本身来说,运动有助于患者提高自身的免疫力,带去更多的积极向上的力量;通过适当的运动,与大自然的亲密接触,呼吸到新鲜的空气,可以改善内心的抑郁情况;而运动可以使其感受到外界的丰富性,还可以通过运动接受到更美好的事物,让其增加向上的动力,激发其对美好生活的向往;运动在很大程度上可以改变患者的心境。

4. 良好作息

良好的作息对人的身体健康有着很大的积极作用。一般情况下,成年人的正常睡眠时间为6~8h,只有保持充足的睡眠时间,才会有精神面对新的一天的生活。睡眠质量关系到人的心理状况以及身体状况。良好的睡眠以及作息习惯会使得患者能够在白天保持充沛的精神,不会感觉到昏昏沉沉,乃至影响到其正常的工作效率,由此引发内心的忧郁症状;睡眠和作息时间紊乱,会使得其内分泌出现失调的症状,加大其患病的风险,也会在很大程度上加重其抑郁症的症状。保持良好的生活作息习惯不仅可以帮助其树立良好的心理状态,而且还会促进其身体健康,避免因睡眠不足或者长期熬夜来加重心理的负担,由此进一步加重病情。

结语

从当下看来,随着社会和生活压力增加,抑郁症的发病率越来越高,而人的一生至少会出现一次抑郁情绪。但其实抑郁症也并不是那么可怕,只要科学地认识抑郁症,用平和的心态去接纳抑郁症,那么抑郁症也才会真正的远离自己。以上四种方法作为远离抑郁症的重要方法,只要合理应用、持之以恒,那么抑郁症其实可以离我们很遥远,如果患了抑郁症,坚持以上方法,也可以快速摆脱抑郁困扰。最后希望大家都能合理调整自己的情绪,拥有积极向上的心态,做个积极面对生活的人!