



重症患者的心理特点及护理

重症患者是指由于疾病或其他原因导致病情严重、生命体征不稳定甚至濒临死亡的患者，医治花费巨大，且在很长一段时间内对患者及其家庭的正常工作、生活产生较大影响。重症作为一种具有较强冲击力的信号，对患者的心理状态产生极大的影响。因此，了解重症患者的心理特点，做好相应的心理护理非常关键。

重症患者的心理特点

1. 恐惧心理 重症患者常常面临生命威胁，需要进行手术治疗，如病情反反复复，可能还要多次手术，患者就会对自己的疾病和治疗过程感到恐惧，比较担心病情进一步恶化，担心治疗的效果，甚至担心自己的生活和家庭。在治疗过程中，患者渴望能够在短期内达到较好的治疗效果，期待病情好转，可能会时而认为诊断出错，时而认为自己已经濒临死亡，在这种反复的思绪中，恐惧心理会被放大。

2. 焦虑心理 重症大多数起病比较急，有明显的症状，如疼痛、发热等，患者可能会对这些症状进行过度评估，认为自己病情更加严重，进而产生较强的焦虑感。重症患者因为病情不稳定，常常需要接受各种检查和治疗，甚至需要手术，这些过程可能带来疼痛和不适，加之未知的结果，容易引发焦虑情绪。他们可能会担心治疗的风险、手术的成功率以及康复的进程等。

3. 绝望心理 重症患者需要面临病情的反复，并且要坚持长期治疗，所需的医疗费用也非常高，一些患者家里可能已经负担不起。在

面临疾病、经济的双重压力下，患者可能会感到十分绝望，甚至可能想要放弃治疗。

4. 无助心理 重症患者在疾病的严重程度下往往无法自主控制自己的身体状况，他们需要依赖医护人员或者家人的帮助，感到自己对疾病束手无策，产生无助感。

5. 抑郁心理 重症患者常常需要长时间住院治疗，与外界隔离，失去自由。他们无法像正常人一样享受生活的乐趣，生活质量大幅下降。面对疼痛和不适，他们容易陷入抑郁情绪，产生消极的思维模式。

6. 自卑心理 重症患者可能因为疾病的影响而失去自理能力，需要依赖他人照料。这种依赖感会使他们感到自卑和无能，形成心理上的负担。

7. 逃避心理 部分患者因为病情反复无常，身体、心理长期受到疾病的折磨，再加上患者对自身的病情、治疗方法了解不深，极易产生消极情绪，对治疗已经失望，甚至产生逃避心理，内心抗拒治疗。

重症患者的心理护理

提供情感支持 重症患者常常感到孤独和无助，需要得到家人和

医护人员的情感支持。我们应该倾听他们的抱怨和宣泄，并给予理解和鼓励，让他们感受到关怀和支持。同时，还要及时关注患者的情绪变化，一旦发现有任何异常情绪，就应立即给予关心。

沟通与信息共享 与患者进行积极的沟通，了解他们的情绪和需求。患者及其家属也应对患者的身体状况以及相关医疗信息有较全面的了解，避免过度猜疑。对于医务人员来说，应提供准确的医疗信息，帮助他们理解病情和治疗过程，减少不必要的恐惧和焦虑。在这个过程，还应注意语言技巧，注意安抚患者及其家属的情绪，避免造成不良刺激，或者加重其心理负担。

鼓励患者树立积极的心态 重症患者需要树立积极的心态，相信自己能够战胜病魔。作为患者的家属，应该鼓励他们积极参与康复训练，并提供适当的激励和奖励，帮助他们建立信心和自尊。患者的家属及其朋友在了解患者心理特点的基础上，可以求助医学专家，让权威的医生向患者介绍该疾病的有效治疗方法，帮助患者重拾治疗信



心，正确看待自己的病情。

提供心理疏导 重症患者常常伴随着情绪波动和抑郁症状，必要时，可以寻找专业的心理医生，为其提供心理疏导服务，帮助他们调节情绪，释放压力，提高心理健康水平。若患者心理问题比较严重，还可以在医生的建议下服用一定的抗焦虑、抑郁等药物进行治疗。

心理护理的注意事项 在进行心理护理时，应尊重患者的隐私和个人空间，避免过度干涉和打扰，给予他们足够的尊重和自由；重症患者可能表现出情绪的起伏和不稳定，应该理解并接受他们的情绪表达，不进行过度解读和评判。此外，在进行心理护理时，应避免给患者带来刺激和恐吓，如过度的讨论疾病的严重性和患者的预后。

桂林医学院附属医院
赵晓娟 赵田英 王凤艳 周波 旷雯

缺乏运动对健康的危害有哪些？

小王是个大学生，自从进入大学之后，他的运动量就减少了很多，每天宿舍教学楼两点一线，暑假回家后的活动量锐减，整天门也不出，最喜欢睡觉，等到两个月后开学，小王气喘吁吁地将行李搬上楼，室友看到他的第一眼时，惊诧地说：你怎么胖了！

除了发胖，小王还发现自己很容易生病，天气刚冷下来，他就开始打喷嚏、流鼻涕，以前感冒很快就好了，这次却断断续续持续了小半个月。他以为自己得了什么严重的病，焦灼地前往医院治疗，医生听了他的描述后，语重心长地说：你太久不锻炼，身体抵抗力和免疫力都下降了，以后要保持良好的运动习惯。

在现代社会，许多人因为忙碌地工作、学习和社交生活而缺乏足够的运动。长时间地坐着或静坐工作已经成为很多人生活的一部分，但这种生活方式可能会对我们的健康造成严重危害。本文将深入探讨缺乏运动对健康的危害，包括身体和心理方面的影响，并提供一些建议来帮助大家积极进行更多运动和活动。

缺乏运动对身体健康的危害

1. 肥胖和体重管理问题 缺乏运动是导致肥胖的主要因素之一。当我们消耗的热量少于摄入的热量时，多余的热量被储存为脂肪，导致体重增加。肥胖与许多慢性疾病，如糖尿病、高血压和心脏病密切相关。

2. 心血管健康问题 缺乏运动会增加患心脏病的风险。运动有助于保持心脏的健康，降低胆固醇水平、控制高血压，改善心脏肌肉功能，减少心脏病发作的风险。

3. 骨骼健康问题 运动对于骨骼健康也非常重要。缺乏运动可能导致骨密度下降，增加骨折和骨骼疾病的风险，如骨质疏松症。

4. 肌肉萎缩和弱化 长期缺乏运动会导致肌肉萎缩和弱化。这不仅使在日常活动中感到疲惫，还可能增加受伤的风险。

5. 代谢问题 缺乏运动会降低基础代谢率，导致身体燃烧能量的能力下降。这意味着即使在休息状态下，也会燃烧较少的卡路里，使体重管理更加困难。

6. 焦虑和抑郁 运动对于改善心理健康至关重要。缺乏运动可

能会导致焦虑、抑郁和压力水平升高。运动有助于释放大脑内的神经递质，如多巴胺和内啡肽，这些物质可以提升情绪和减轻焦虑。

7. 认知功能下降 缺乏运动与认知功能下降相关，包括记忆力衰退和思维清晰度下降。运动可以改善大脑的血液供应，有助于提高认知功能。

建立积极的运动习惯

既然我们已经了解了缺乏运动对身体和心理健康的危害，接下来是一些建议，帮助建立积极的运动习惯：

1. 找到喜欢的活动 选择一项真正喜欢的运动活动，无论是散步、跑步、骑自行车、游泳还是其他体育运动。如果喜欢所做的事情，就更有可能坚持下去。

2. 设立目标 制定明确的运动目标，可以是每周锻炼几次、每次锻炼多长时间，或者完成一项特定的运动比赛目标，可以帮助保持动力。

3. 找到锻炼伙伴 与朋友、家人或同事一起锻炼，可以增加锻炼的趣味性，并提供社交支持。

4. 增加日常活动 尽量多步行

或骑自行车，减少久坐时间。可以选择爬楼梯而不是乘电梯，或者在工作时每小时站起来休息一下。

5. 制定锻炼计划 制定每周的锻炼计划，将锻炼时间纳入的日程安排中，就像其他重要的约会一样。

6. 多样化锻炼 不要只局限在一种运动方式上。多样化锻炼可以锻炼不同的肌肉群，保持身体的多功能性。

7. 寻求专业指导 如果对如何开始锻炼感到不确定，可以咨询健身教练或医疗专业人员。他们可以帮助规划合适的锻炼计划。

8. 设立奖励机制 为自己设立锻炼奖励机制，当达到一定的锻炼目标时，奖励自己一些小东西，可以提供额外的激励。

总之，缺乏运动可能对健康产生严重的危害，包括身体和心理健康方面的问题。通过制定锻炼计划、设立目标、多样化锻炼方式，并寻求社交媒体支持，可以积极应对这些问题。运动不仅可以让人们更健康，还可以提高生活的乐趣和质量。所以，让我们一起走出懒惰，养成锻炼身体的好习惯，享受更健康的生活。

南宁市西乡塘区那龙卫生院 玉素青