



# 焦虑症的预防与护理

同事老张今年43岁，虽然刚升了主管，但是整日唉声叹气。昨天一起聚餐时，老张突然感觉到胸闷、心慌、呼吸困难，急忙打120，送到医院，却在没有检查前症状自行缓解。在医生详细问诊检查后，确诊是焦虑症，开了一些缓解焦虑的药，并督促老张一定要改变当前的工作、生活环境，否则可能病情加剧，老张频频点头。其实焦虑症在我们生活中并不少见，需要重视起来，注意预防、护理，才能避免其严重化。

## 焦虑症的病因

按照神经内科对焦虑症的病因分析来说，与以下因素有关：家族遗传，虽然当前还没有明确的研究资料指向焦虑症能直系遗传，但若是家族中有成员患上焦虑症，则后代中其他人患上焦虑症的概率就会比其他人高；生理因素，很多情绪活动是因神经递质引发，若是大脑中的去甲肾上腺素、5-羟色胺分泌失衡，就会引发焦虑情绪；心理因素，部分人从小受到的教育过于严厉，或者家庭不和睦，会导致焦虑性人格。这种焦虑型人格会在将来遇到困难阻碍时更容易产生焦虑情绪，引起焦虑症；个体因素，部分人有完美倾向，若是一些事没有做到位，或者别人做的事不能让自己满意，就会陷入焦虑。

## 焦虑症如何预防？

**培养良好习惯** 每天按时吃饭、规律休息，参与体育锻炼，选择一些自己喜欢的体育项目，比如跑步、爬山、骑车等，以此来改善精

神面貌，提升植物神经系统功能，不但能让自己心理健康，还能在此过程中建立自信，避免焦虑。

**做自己喜欢的事** 很多人因工作、学业等不成功而陷入焦虑，这种情况下就需要去做一些喜欢的事，增进技能，或者是从其他方面寻找成功的机会，有计划地获得快乐，比如擅长跑步，可以参与马拉松；擅长下棋，可以参与网上比赛，所有的事都可以做，这是能让自己放松的主要方法，此外也可在周末逛街、听音乐、打扫房间等，对于舒缓焦虑症状也很有帮助。

**避免乱服用药物** 一些药物也会引发焦虑症，因此控制药物服用，能缓解焦虑症，尽量避免服用一些诸如利血平、磺胺类药、可的松、巴比妥类、避孕药等，可以多吃点富含氨基酸与维生素B的食物，比如蛋类、绿色蔬菜、鱼类、谷类等，也能帮助摆脱焦虑症。

**多交良友** 很多时候，焦虑是在一个人独处时出现的，特别是一些比较固执、喜欢钻牛角尖的人，



更需要多交一些好朋友。在处于焦虑中时，朋友是良医，可以相互倾诉衷肠，但需注意的是，尽量结交一些性格开朗、风趣幽默的朋友，若是碰到一个同样焦虑的朋友，那可以说是雪上加霜。

## 焦虑症如何护理？

**充分认识焦虑症** 很多人在患上焦虑症之后，错误地认为自己得了大病，有万念俱灰之感，也不配合治疗，反而让病情越来越严重。因此在护理时，我们要注意对焦虑症的科普，提升患者对疾病的了解程度，比如焦虑症是所有人都会患上的，只要配合治疗、调整生活习惯、改变旧有想法，能够很快痊愈，以此来提升其应对信心。

**家庭护理** 在患上焦虑症后，患者更需来自家人的帮助与关爱，

日常可与患者多聊聊天，掌握其患上焦虑的具体原因，对其加以开导，让其感受到来自家人的关心、关爱；家人可定期带患者外出游玩、散心，疏导其抑郁的心情；为患者提供一个相对安静、舒适的休息环境，尽量不要让其干重活，有一个充足的休息时间；注意按照医生的嘱托，监督患者定期、定量服药。

**饮食护理** 在焦虑时，人体摄入的碳水化合物会增加血液中5-羟色胺、神经递质的含量，使人变得镇定，可以吃些全麦面包、烤土豆等，对其他食物，可能消化时间更长，其对焦虑症的缓解也越有用；注意提供的食材要尽可能丰富，尽量有动物蛋白、蔬菜、水果、肉品、蛋、奶类等，合理搭配；咖啡、可乐、茶等，比较容易提升神经系统紧张度，尽量戒掉。

部分患者在焦虑症比较严重时，可能已经无法主导自己的思维，并做出自伤、自杀等事情，需要及时关注到，避免酿成惨剧；有些患者在慢慢治愈中有所好转，可能会因生活中各种突发事故而又出现病情反复，这种情况需要及时反馈向医生，调整治疗方案；引导患者转移注意力，多陪患者做一些其感兴趣的事，缓解症状。

钦州市第一人民医院 苏恒凤

# 宫颈炎的饮食护理方法

宫颈炎是妇科常见疾病，有急性和慢性之分，如果治疗不及时、不彻底，可引起慢性宫颈炎，影响女性生育。因此，对于宫颈炎患者来说，除了积极配合医生治疗外，还要做好日常护理。

## 什么是宫颈炎？

宫颈炎是妇科常见病，主要包括子宫颈管炎、宫颈息肉、子宫颈肥大和宫颈纳氏囊肿等。在正常情况下，宫颈就像一把“大伞”，可将精子、脱落的上皮细胞和其他微生物阻挡在外，宫颈也是精子和卵子结合的地方。正常情况下，这些受精卵会在子宫腔内着床并发育成胎儿。但如果“伞”被破坏了，也就无法承受住精子的压力。

当发生炎症时，子宫颈充血、水肿、糜烂或腺体分泌旺盛、渗出增多，使宫颈粘液中的白细胞增多，从而降低宫颈的抵抗力，病菌更容易侵入。所以宫颈炎往往与月经不调、慢性盆腔炎和不孕等有关。

## 宫颈炎的症状有哪些

1. 白带增多 宫颈炎患者常伴有白带增多，呈白色或血性、粘稠的脓性分泌物，有时带有臭味，伴有瘙痒。

2. 腹痛 宫颈炎患者常出现下腹部疼痛不适，尤其是在性生活或排便时，疼痛感会加剧。

3. 尿频 由于炎症刺激膀胱三角区，可引起尿频，严重时会引起

排尿困难。

4. 腰酸 还包括腰酸背痛、小腹坠痛等。

5. 不孕 患有宫颈炎的女性会导致精子无法顺利通过宫颈口，影响女性生育能力。

6. 阴道不规则出血 宫颈炎患者在性生活后会出现阴道出血症状，常见于同房后或妇科检查后。

7. 子宫颈息肉 慢性宫颈炎患者常出现子宫颈息肉，表现为宫颈局部呈红色或淡黄色，质地较硬。

8. 子宫颈糜烂 表现为宫颈糜烂，质地较硬，形状不规则，多见于年轻妇女。

## 宫颈炎的饮食护理方法

### 1. 禁食辛辣食物

在治疗期间要禁止食用辛辣食物，因为辛辣食物会刺激宫颈，容易导致炎症扩散，影响炎症的治疗，还可能加重病情。

### 2. 多喝水

多喝水可以稀释阴道内的微生物，有助于预防炎症感染。如果患有宫颈炎，需要多喝水，以防止因缺水而引起炎症。

### 3. 多吃富含维生素的食物

在日常饮食中，多吃一些富含

维生素的食物，如白菜、新鲜的蔬菜水果、蛋类、瘦肉等。因为维生素有提高身体免疫力的作用，可以帮助病情恢复，可以预防宫颈炎的发生。同时，还可以适当多吃一些富含抗氧化物质的食物，如玉米、绿茶等。

### 4. 忌食海鲜、忌豆浆

海鲜多属发物，会刺激炎症的扩散，加重病情，所以患者要注意，尽量不要吃海鲜；豆浆中含有植物雌激素，过多食用后会影响女性的内分泌平衡，还可能会引起痛经等疾病。

### 5. 忌生冷、忌饮酒

生冷食物会对肠胃造成刺激，严重时还可能会导致炎症扩散。烟酒会对患者的身体造成一定影响，会使女性的生殖系统受到感染。

由于酒精对人体的胃肠有刺激作用，可使人的胃肠功能紊乱，影响营养的吸收和蛋白质的合成。在宫颈炎患者中，有相当一部分是慢性宫颈炎患者，而饮酒会加重病情。

### 6. 忌食油腻食品

少吃油腻食物，因为油腻食物会使体内的热量过多，脂肪过多会导致体内脂肪代谢发生障碍，引发

肥胖。同时，过多的热量也会增加女性患子宫肌瘤的风险。所以在日常生活中要注意少吃油腻食物。

### 7. 忌食过于甜腻的食物

比如糖、奶油蛋糕等，容易引起人体内的湿气，从而影响到疗效，加重症状，所以在治疗过程中尽量避免食用太多的甜食，减少甜品的摄入，多摄入一些粗粮。

宫颈炎患者要严格遵循饮食原则：有脓性分泌物的患者应避免食用高脂肪及高蛋白食物，同时应注意减少高热量食物的摄入，如巧克力、白糖等；不要吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、芥末、酒等；避免食用油腻、煎炸、烧烤类食物；饮食清淡，多吃蔬菜水果。

虽然宫颈炎患者在日常饮食中需要注意的事项比较多，但是也不能完全拒绝美食，只要能做到忌口就可以了。此外，急性宫颈炎患者在治疗期间应禁止性生活，以免加重炎症扩散。注意个人卫生也很重要，每天都要用清水清洗外阴和内裤，增强自身免疫力。病情严重时应及时就医治疗，以免延误治疗时间。

钦州市钦北区人民医院 韦连珍