



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,可以参与网上棋赛,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“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

- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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,过多食用后会影响到女性的内分泌平衡,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