

抑郁障碍患者的心理护理

治疗抑郁症一定要双管齐下，在展开药物治疗的同时，也需要对抑郁症患者的心理进行治疗，这样才能够对抑郁症予以根治。但在进行心理治疗的过程中，也往往会涉及到一些生理方面的问题，并没有相对严格的界限。在日常生活中，对抑郁症患者进行心理护理就显得颇为重要。那么，抑郁症患者应当采取怎样的措施改善自己的心理条件，护理人员应当采取怎样的措施对抑郁障碍的患者进行心理护理呢？

建立积极的治疗关系

抑郁症患者的心理护理应当以建立积极的治疗关系作为前提，其中包括护士和患者之间的治疗关系。这个关系是彼此尊重的，并借此形成相对统一的治疗联盟。让患者能够认识到医护人员与患者之间是紧密相连的。医护人员是帮助患者解决抑郁症所带来的痛苦的主要人群。通过建立积极的治疗关系，就能够使得抑郁症患者与医护人员之间形成密切的关系。抑郁症患者也可以自然而然地接受医护人员的护理。但在这过程中，医护人员应当对患者予以支持和理解。

支持和理解患者

抑郁症患者应当得到医护人员的支持和理解。受抑郁症的影响，很多患者很有可能会产生负面、低落甚至是低级的情绪，这有可能导致患者在心理层面存在着严峻的问题。这

时，医护人员就应当给患者更多的支持和鼓励，使得患者能够从抑郁症的心理状态中走出，在此期间医务人员应当对患者报以宽容，让患者逐步从低落的情绪中走出，进而解决因抑郁症的存在给患者的身体带来的影响。

以宽容的心态对待患者

除了要给患者更多的支持和鼓励以外，医护人员还应当以宽容的心态对待每一个抑郁症患者。这种心理护理的方法，也能够使得患者的症状逐步弱化。抑郁症患者可能会出现急躁、发火、挑剔甚至是不配合医护人员的情况。这时，医护人员就可以展现出自己的爱心，对患者予以宽容和理解，并帮助患者逐步从抑郁症的困扰中走出，使得患者能够在医护人员的帮助下迅速度过难关，进而解除因抑郁症的存在给患者的心理所带来的



困扰。

由此可以看出，对于抑郁症患者来说，做好心理护理活动可以保证患者减少发生其他不可预知的突发性事件的频率，使得患者能够以更为积极的生活态度面对自己的疾病。但这也需要家属和医护人员对患者的身体状况进行全面护理，使得患者能够更好地接受治疗。久而久之，患者的生活状况就能够得到恢复，抑郁症症状也将得到缓解。这正是在未来对抑郁症患者进行治疗的过程中所采取的一项有效的护理措施，也是从根本上实现抑郁症患者心理状况得以逐步恢复的重要举措。

长沙市第九医院 黄娜

了解泌尿系统结石 科学预防和治疗

泌尿系统结石是人们生活中十分常见的泌尿外科疾病，患者通常会表现出十分强烈的腹痛症状，这种疼痛堪比女性分娩所带来的疼痛程度，有的患者甚至还会有关节表现。许多人不理解，现在人多喝纯净水，为什么也会得泌尿系统结石？得了结石后是不是一定要碎石治疗？针对这些问题，下文将对泌尿系统结石进行介绍。

为什么会发生泌尿系统结石

我们都知道泌尿系统是我们身体中的“废水处理处”，主要围绕肾脏对血液中的代谢废物、多余水分进行处理，通过尿液的形式排出体外。在这个过程中，如果长期每日喝水量不足，身体中的一些杂质就会沉淀形成结石，就像河流中水流量少，水中细沙便会沉淀一样。也有人会发现，明明自己每日饮水量充足，但仍会出现结石，那是因为在日常饮食中摄入过多菠菜、草莓等高草酸食物，或吃了太多动物内脏、

海鲜等高嘌呤等食物，导致体内形成过多结石所致。

泌尿系统结石的常见症状

众所周知，剧烈腹痛是泌尿系统结石患者最重要的表现。但在实际临床中，由于泌尿系统结石产生的位置、大小、形状均有所不同，因此在临床症状中还是有所区别的，如果结石在肾脏中，患者可能没有明显感觉，或者只是偶尔有腰部隐隐胀痛的感觉，但是一旦结石由肾脏掉到输尿管中后，疼痛程度将大幅度提升，不仅会使人疼得冒冷汗，还可能伴随血尿、恶心、呕吐等症状。

泌尿系统结石一定要碎石治疗吗

并不是所有的泌尿系统结石患者都需要做激光碎石治疗，通常情况下结石直径小于0.6厘米、表面光滑、位置适宜，可通过吃药、喝水、多运动的方式促进结石排出。但如果结石直径较大、形状不规则、位置不好，卡在输尿管等狭窄的地方，已经引起了剧烈疼痛、血尿或者肾积水，那大概率便要接受碎石或者手术治疗。

泌尿系统结石的预防

对于预防泌尿系统结石方式的建议是面对所有人的，曾经得过结石的患者相比其他人应更加注意开展预防工作。因为泌尿系统结石的发生与生活方式、饮食习惯密切相关，所以自己不做出改变，该病极易复发。在日常生活中，要养成多喝水、不憋尿、适度运动的好习惯，同时保持合理饮食（少吃菠菜等草酸含量高、海鲜等嘌呤含量高的食物），避免过度补钙、控制体重在正常范围。同时，建议大家定期体检，在泌尿系统结石直径还小时及时发现并处理。此外，如果本身已经有甲状腺功能亢进、尿路梗阻、尿路感染等基础疾病，积极遵医嘱治疗，这些疾病可能会诱发结石。

总之，泌尿系统结石是一种可预防、可治疗的疾病，大家无需过度紧张，但也不能小看它，应及时到医院接受正规治疗，以避免造成泌尿系统感染，诱发严重后果。

汨罗市中医医院 黄四元

关于痛经“那些事”

很多女性朋友在每月生理期来临时，存在腹部隐隐作痛的情况，还有部分女性朋友存在腹痛难忍、脸色苍白等现象，给日常生活带来一定影响。不过，到底什么是痛经？怎样治疗和缓解呢？下面，就为大家科普一下关于痛经的相关知识。

什么是痛经

痛经主要是指在月经之前以及月经期所存在的下腹部疼痛以及坠痛，伴随着腰痛以及其他不适。痛经主要有两种类型，分别为原发性痛经以及继发性痛经。其中，原发性痛经主要是指没有器质性病变的痛经，其症状与月经周期息息相关。在月经初潮开始，由于受到心理因素、体质差异等影响，前列腺素水平升高，子宫平滑肌收缩加强，导致子宫因缺血、乏氧，进而出现痛经。而继发性痛经是指因器质性病变所引起的痛经，一般会继发于子宫腺肌病、盆腔炎、子宫内膜异位症等疾病。若一开始并没有痛经，反而在数年后出现，则可能是继发性痛经。

痛经要怎样治疗

对于原发性痛经，可以在医生的指导下，服用相应药物对症治疗加以缓解。一般情况下，所服用的药物有散利痛、芬必得等。这些药物能够减少前列腺素的合成，缓解子宫的痉挛性收缩。可以结合自身情况，选择不同的药物。如果痛经的症状比较严重，可以在月经来潮之前的1~2天服用。而针对继发性痛经，则需要及时就医。医生通过对患者进行妇科超声、妇科内诊等检查结果以及患者的实际情况，为其提供个性化治疗方法，进而使其彻底缓解痛经。

怎样缓解痛经

除药物治疗的方法来缓解痛经之外，各位女性朋友还可以从日常生活中的多个方面入手，以缓解痛经带来的不适。

1. 注意保暖 月经期间要避免使用冷水，无论是洗头还是洗澡。这样可以避免因为身体受凉而导致月经血排出不畅，从而加重痛经。同时，可以尝试在下腹部进行热敷，如使用暖宝宝或热水袋，从而减轻疼痛。

2. 放松心情 很多女性在月经来临前会感到紧张和焦虑，这种情绪状态可能会加重痛经的症状。因此，要学会放松身心，尝试进行放松的活动，如听音乐、阅读、散步等，以转移注意力，缓解紧张情绪。

3. 注重膳食搭配 在月经期间，要特别注意膳食搭配，摄取足够的营养。多吃含铁的食物，如瘦肉、动物肝脏等，以补充失血导致的铁元素流失。同时，多摄入富含维E和蛋白质的食物，如坚果、鱼类等，以增强身体免疫力，缓解痛经。此外，要尽量避免饮酒、进食生冷及辛辣食物，以免刺激子宫，加重痛经。

总之，痛经作为女性生理期间常见的问题，其带来的不适感不仅影响女性的日常生活，还可能对心理造成一定的压力。只有明确痛经的原因，对症治疗，才能够有效缓解痛经。

永州市东安县中医院 李淑南