

“阳过”之后如何恢复状态？

一、摄入营养丰富且清淡的食物,切勿暴饮暴食

“阳过”之后,很多人都想着赶紧和朋友出去好好搓一顿,补充补充营养,改善一下口味。所以一提清淡饮食,大家就觉得病都好了,还天天喝粥,那身体可怎么恢复?

其实清淡饮食的意思是要吃一些营养全面、少油少盐、容易消化的食物,并不是天天喝粥。我们的身体刚刚与病毒进行了一场或激烈或和缓的“战疫”,消化系统多处于虚弱的状态,需要慢慢恢复正常。

这时如果立刻食用油腻的食物或者勉强多吃,会使尚未复原的脾胃承受不起。这时应该做到一日三餐规律且适量用餐,而且饮食搭配要合理。多吃新鲜

蔬菜、水果,其含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有利于提高机体免疫力和肠道免疫力。保证摄入优质蛋白质,如蛋、奶、鱼、虾、禽、肉及豆制品。在胃肠道状况允许的前提下,建议每天吃1~2枚鸡蛋,鱼虾、瘦肉100克左右,50克左右豆制品,300毫升牛奶。同时要摄入充足的碳水化合物(以易消化的精米精面为主)和适量脂肪(除肉鱼蛋奶外还有油脂、坚果等),保证身体所需的蛋白质。制作方法以蒸、煮和炒为主,少油少盐少糖,避免食用有刺激性和油腻的食物。

二、开始循序渐进的身体活动,切勿剧烈运动

大部分人居家治疗期间以躺卧为主,活动量较往日减少,这就导致了恢

复后乏力、身体酸痛,同时也会伴随心肺功能下降,肢体功能下降等,也就是为什么大家“阳过”“阳康”后,普遍反应上个楼梯都气喘吁吁的原因。这种情况可适当进行舒缓的运动,比如散步,打太极拳、八段锦等,运动强度要掌握好,避免剧烈运动,以次日不出现疲劳感为宜。运动量的增加需要循序渐进,形成一定的规律,这样才能对身体产生良性刺激。对于有肺部感染体征的患者,锻炼时还需要注意心率及呼吸情况,避免出现呼吸急促、憋气等。

三、保持充足的睡眠,切勿过度熬夜

良好的睡眠是身体健康的基础。优良睡眠给五脏六腑提供了休息时间。

适当多睡,还是治病和康复的良方。机体在睡眠中可以合成、释放多种生长激素,促进机体合成能量物质,加速损伤细胞的修复和新陈代谢,从而恢复体力。

四、调整良好的心理状态,切勿过度焦虑

很多人会担心返岗后会不会二次感染,是不是会传染给同事,出现了恐慌、害怕的情绪;还有很多人因为长期居家办公出现了情绪低落、精神不振、注意力难以集中等表现。这些情绪可能会蔓延到返岗后的工作生活中。我们需要纠正心态,正确认识危害的大小,不要过大地估计感染的影响,通过逐步适应、需求帮助等方法来调整好工作状态。

(甘雨)

高血压患者谨防并发症

脑血管意外:脑血管意外即脑卒中,俗称“中风”,病势凶猛,致死率极高,即使不死,也大多数致残,是急性脑血管病中最凶猛的一种。血压越高,脑卒中的发病率越高。高血压患者都有动脉硬化的病理存在,如脑动脉硬化到一定程度时,再加上一时的激动或过度的兴奋,如愤怒、突然事故的发生、剧烈运动等,使血压急骤升高,脑血管破裂出血,血液便溢入血管周围的脑组织,此时,患者立即昏迷,倾跌于地,所以俗称“中风”。凡高血压病患者在过度用力、愤怒、情绪激动的诱因下,出现头晕、头痛、恶心、麻木、乏力等症状,要高度怀疑脑卒中的可能性,此时,应立即将患者送往医院检查治疗。

肾动脉硬化和尿毒症:高血压合并肾功能衰竭约占10%。高血压与肾脏有着密切而复杂的关系,一方面,高血压引起肾脏损害;另一方面肾脏损害加重高血压病。高血压与肾脏损害可相互影响,形成恶性循环。急骤发展的高血压可引起广泛的肾小动脉弥漫性病变,导致恶性肾小动脉硬化,从而迅速发展为尿毒症。

高血压性心脏病:动脉压持续性升高,会增加心脏负担,形成代偿性左心肥厚。高血压患者并发左心室肥厚时,即形成高血压性心脏病。该病最终导致心力衰竭。

冠心病:血压变化可引起心肌供氧量和需氧量之间的平稳失调。高血压患者血压持续升高,左室后负荷增加,心肌工作强度增加,心肌耗氧随之增加,合并冠状动脉粥样硬化时,冠状动脉血流储备功能降低,心肌供氧减少,因此出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。

由此可见,若不及时有效地治疗高血压,预防相关并发症的发生,不仅患者的生活质量大大恶化,死亡率也将明显升高。为预防、减缓高血压病并发症的发生、发展,患者必须做到以下几点:

1. 血压要控制在比较稳定的范围。近年来资料表明,只要适当控制高血压,上述高血压并发症的发生率可明显降低。要使血压稳定,就要长期服药。

2. 要排除一切危险的因素,戒除不良生活习惯,如戒烟、限酒等。

3. 控制食盐用量,合理膳食结构。

4. 坚持适当体育锻炼,定期进行健康检查。

(郭旭光)

冬季气候寒冷而干燥,对慢性支气管炎患者是极大的考验。进行适当的冬季保健,有助于减少疾病急性发作次数,延缓疾病的进展。

冬季预防上呼吸道感染,对慢性支气管炎患者来说极为重要。冬季由于室内外温差较大、天气寒冷、人体抵抗力下降、呼吸道的防御功能减弱,上呼吸道感染的概率增加。患者可通过体育锻炼增强体质,采取保暖措施防止受凉,预防上呼吸道感染。感冒、咽炎、扁桃体炎等上呼吸道感染要积极治疗,防止传到下呼吸道引起慢性支气管炎急性发作。

冬季由于气候寒冷,患者在室内的时间往往大于室外,故室内的环境对患者影响较大。患者的卧室要整洁、安静,为拥有良好的睡眠打好基础;患者的床单、被罩、枕套要经常清洗更换,避免螨虫、尘埃等对呼吸道的刺激。居室要经常开窗通风,保持空气清新,但同时要注意室内温度不能过低。干燥的空气对慢性支气管炎患者的呼吸道会造成不良刺激,可以适当应用加湿器维持室内相对湿度在50%以上。家属不要在室内吸烟,以免引起患者呼吸道不适。

合理的饮食既能保证患者正常的新陈代谢,又能促进疾病的恢复。冬季进食应避免寒凉食物,多吃热性食物。慢性支气管炎患者的饮食应以温软、高蛋白、高热量、高维生素、低脂为主。具有化痰、健脾、温肾、养肺作用的食物可以适当多食用,如百合、山药、莲子、核桃、生梨、大枣、狗肉、银耳、黑木耳等。少食或不食产气多的食物,如土豆、地瓜、韭菜、未经加工的大豆等,防止胃肠胀气,膈肌太高,影响肺的呼吸运动。

中医学中有“春生、夏长、秋收、冬藏”的理论,冬季是进行滋补较好的季节,可以在中医师的指导下进行药补。如气虚者,除有咳嗽、咳痰、喘息的症状外,还有易疲劳乏力、少气懒言、自汗等表现,人参、党参、山药、甘草、白扁豆等都具有补气的作用;血虚者,会出现头晕、眼花、面色苍白或萎黄、口唇指甲淡白等表现,当归、熟地、白芍等有补血的作用;阴虚者,有口干舌燥、手足心热、盗汗等表现,南北沙参、百合、麦冬、石斛、玉竹等有补阴的作用;阳虚者,有畏寒怕冷明显、夜尿频多等表现,补骨脂、锁阳、肉苁蓉、巴戟天、菟丝子、益智仁、仙灵脾等有补阳的作用。需要注意的是,食用上述补药,一定要在中医师指导下进行,以免造成药物引起的阴阳气血失调。

(郭旭光)

甲状腺术后护理

保持伤口干燥。甲状腺手术要注意伤口护理,关键点之一是保持干燥,可以有效预防感染。在伤口上覆盖敷料、定期更换被血浸湿的敷料、叮嘱病人伤口不要碰水,都是为了保持干燥。

严密观察有无出血。甲状腺手术的伤口在颈部,一旦出血形成血肿,很容易压迫气管,引起窒息和死亡。故术后应该严密观察有无出血。如果病人感觉气闷、呼吸困难,应该及时通知护士和医生。为了防止伤口形成血肿,手术中一般会放置乳胶片引流。一般在术后1~2天,出血就会基本止住,便可拔除引流条。

合理使用止痛药。麻醉过后,伤口疼痛程度最重。疼痛虽不直接影响伤口愈合,但会干扰病人的睡眠和食欲,进而影响病人恢复。治疗的目的是缓解而不是加重病人的痛苦,术后病人

如果疼痛明显,可酌情使用止痛药。

关注体温变化。术后往往会有轻度发热,这是手术时受损组织被身体吸收的正常反应,一般5天以后体温就会趋于正常。如果手术5天后体温仍有升高,并伴有伤口红肿发烫、疼痛加重,要警惕伤口感染化脓。若手术后两院做复查,掌握身体的恢复程度和现状,可以避免复发。

并发症护理。甲状腺术后可能会有某些并发症发生,如呼吸困难、窒息等,患者家属一定要严密观察患者的颈部压迫感、呼吸、心率等情况,有任何异样及时反馈给主治医生。

心理护理。心理调节也是术后护理的关键,患者经历手术后,身体往往有不适感,要及时做好心理辅导,给予患者精神支持,帮助患者保持积极乐观的良好心态。

(单克锋)

非药物疗法可缓解癌性疼痛

癌性疼痛大多为迅速增长的肿块刺激神经、肿瘤表面张力增大、肿瘤的物理性压迫及化学性刺激所为,是癌症最常见的临床表现,对疼痛的处理,应以药物镇痛为主,辅以其他方法。给药的最佳时间是在疼痛发生前,并掌握疼痛规律定时定量为好。一般首选口服镇痛剂,再适量配合镇静药。在家庭治疗中,对于病程较长和疼痛较轻的癌症病人,应采取心理疗法和物理疗法来止痛,这些方法不但简便易行,而且还会给病人增强战胜病魔的信心,提高生活的乐趣。

心理止痛法:此法主要是增强患者自身战胜疾病的信心。可结合各种癌症的治疗方法,暗示病员如何进行自身调节,告诉他们如何配合治疗就一定能战胜疾病,使他们增强生活勇气,认真完成一日三餐和进行必要的康复训练,以充分调动自身最大消

灭癌细胞的能力,从而达到止痛的目的。

放松止痛法:全身松弛有轻快感,肌肉松弛可阻断疼痛反应。可以让病人闭上双目,作叹气、打呵气等动作,随后屈髋屈膝平卧、放松腹肌、背肌,缓慢作腹式呼吸。或者叫病人在幽静环境里,闭目进行深而慢的吸气与呼气,使清新空气进入肺部,达到止痛目的。

物理止痛法:可通过刺激疼痛周围皮肤或相对应的健侧达到止痛目的。刺激方法可采用按摩、涂清凉止痛药等,也可采用各种温度的刺激,或用65℃热水袋放在湿毛巾上作局部热敷,每次20分钟,可取得一定的止痛效果。

转移止痛法:可让病人坐在舒适的椅子上,闭上双眼,回想自己童年有趣的乐事,或者想自己愿意想的任

何事,每次15分钟,一般在进食后2小时进行,事后要闭目静坐2分钟;也可根据病人的爱好,选放一些快声调的音乐,让病人边欣赏边随节奏作拍打、拍手等动作;还可让病人看一些笑话、幽默小说,说一段相声取乐,这些都可以达到转移止痛的目的。

音乐止痛法:舒适、轻松、欢快的音乐,可使人心潮激荡,想入非非,进入一个忘我的境地,从而使癌症患者疼痛减轻,心情和缓地进入梦乡,《二泉映月》《喜洋洋》《梅花三弄》《梁祝》等都有这种作用,尤其是病人喜欢的音乐,其止痛效果更佳。在家庭治疗中,对于病程较长和疼痛较轻的癌症病人,应采取心理疗法和物理疗法来止痛,这些方法不但简便易行,而且还会给病人增强战胜病魔的信心,提高生活的乐趣。

(胡献国)

慢性支气管炎患者的冬季保健