

打败“烟癮”你真的可以！

张大爷是个老烟枪,烟龄40年,整天烟不离手,口头禅是“饭后一支烟,快乐似神仙”。但是,3年前因为严重的冠心病,前后上了3次手术台,放了2个支架,做了搭桥,才没真成为神仙。心内科医生强烈要求他戒烟。经过3年与烟草的斗争,最终第6次戒烟失败。仔细询问失败的原因,终究还是“烟癮”在作怪。

“烟癮”通常是指对烟草的依赖,包括生理依赖和心理依赖。生理依赖主要是烟草中尼古丁的成瘾性,尼古丁进入体内会让人迅速产生愉悦感,人们为了追求尼古丁带来的愉悦感,使吸烟变得频繁。而我们所说的戒断症状,如情绪改变、注意力不集中、体重增加以及口腔溃

瘍等,大多都是尼古丁戒断后的反应。而心理依赖主要是个人的心理健康、性格以及环境因素,包括缓解紧张、压力、社交需要等。这些不适都会促发对吸烟的渴求,导致戒烟失败。

那么,如何才能高效快速戒烟呢?

充分认识戒断症状

戒断症状几乎出现于每一位吸烟者,吸烟量越多的人,戒断症状会越重。任何在戒烟开始后出现的不适,都可能是戒断症状的表现,但不要害怕,这些症状在戒烟的前2周最严重,再等3~4周可消失。所以,在戒烟过程中,前2周是最难坚持下去的,一旦坚持过这个时间,戒烟就会变得非常容易。

做好充分准备

在开始戒烟前一定要做好充分的准备,首先是心理准备,只有充分认识到吸烟的危害,确实下定决心要戒烟,才能戒烟成功。其次,从下定决心开始的10天之内选取一天作为戒烟。从戒烟日这天开始就完全戒掉,一支烟都不抽。事实证明,突然的戒断比缓慢减量的戒烟成功率高得多;最后,在下定决心到戒烟日中间这段时间,要尽快清理掉所有能让你联想吸烟的物品,一定要丢弃或者送人,不能藏在家里,保证完全碰不到烟草相关的物品。

寻求他人支持

大胆公布你要戒烟的决定,可以在朋友圈中宣布你的决定,让家人、亲戚、朋友陪伴和监督戒烟过程,大家

陪伴你度过戒烟关键期,这样戒烟会变得更加容易;当然,一定会有拖后腿的朋友,向你游说吸烟的好处,但如果你真的下定决心戒烟,就要正面挡回去:“为了健康,我现在戒烟,不抽了。”

培养新的爱好

戒烟后,你会有一个习惯丢失的失落期,强烈建议培养一个新的爱好,填补心理的失落。如果你没有什么爱好,那就去运动,运动可以产生多巴胺,同样可以让人愉悦。

寻求医生帮助

如果你因为各种各样的原因总是戒烟失败,那就要寻求医生帮助了,因为医生可以给予引导、激励支持和药物治疗,使戒烟变得更加容易。

做自己害怕的事

同学们在讨论学校元旦节舞会上的节目,小李突然看着我问:“小张,你呢?打算表演什么节目?”

“我……我我不知道……”没等我说完,同学们都哈哈大笑起来,小李笑得眼泪都快流出来了。是的,小李并不是真的想询问我的想法,他只是想看我一紧张就结巴的样子罢了。不知道为什么,我似乎从来没有出色地完成过一件事情,尤其在社交方面,不要说上台表演节目,就是当众说一句话,我也会说得结结巴巴,就像刚才突然被小李点到名字后的反应一样。

“孩子,你应该改变一下。”听了我的倾诉后,爷爷轻轻拍着我的肩膀说。我点点头,爷爷说得很对。事实上,从四年级以来,我一直有意识地去培养自信。我尝试做了一些事情,但遗憾的是并没有察觉到自己的进步……

爷爷笑着问我:“元旦节舞会你打算表演什么节目?”“什么?”我不知道爷爷为什么这么问,他明明知道我根本不敢上台表演。“你该为元旦舞会准备一个节目。”爷爷接着说,“相信我,这会让你得到很大的锻炼。”

我知道自己需要锻炼,但我并不认同爷爷的办法。在公众场合说话都会让我觉得为难,当众表演简直是想都不敢想的事情。我试探着说:“也许我可以一步一步来,但上台表演肯定不行。”“相信我,孩子。去做你害怕做的事,你会有意想不到的收获。”爷爷看着我。

爷爷坚定的眼神给了我极大的鼓励,我决定咬咬牙,在元旦舞会上表演一个节目。接下来的半个月,每天我都会在房间里练习唱一首我最喜欢的歌。我并不是一个人。爷爷是最忠实的观众。元旦节那天走上舞台前,爷爷说:“你能在一个人面前唱得很好,就能在很多人面前唱得很好。”事实证明,爷爷是对的,我顺利地完成了整个表演。

从那以后,我好像突然变了一个人,我的自信让所有人吃惊。很多人询问我蜕变的秘诀,我坦诚地告诉他们:“大胆一点,逼自己去做了你害怕的事情。获得一次成功,它给你带来的影响会超乎你的想象。” (钱国庆)

透皮贴剂止咳平喘

最近有一种深受家长欢迎的新型止咳药物——妥洛特罗贴剂。无论咳嗽还是哮喘发作,只需将该药贴在孩子的胸部、背部或上臀,即可有效止咳,缓解胸闷、气喘的症状,不需要打针、吃药,甚至也不需要雾化治疗,且止咳平喘的效果可维持一天时间。对家长和孩子来说,这种轻松、无痛苦的给药方式很是方便。

妥洛特罗贴剂是利用透皮控释技术制成的一种贴剂,具有药物直接渗透、药效好、药物剂量可控并缓释、透气性好、对皮肤无刺激等特点。不过,这个药为处方药,有严格的适应证,不能未经医生处方方便随意使用,更不能过量使用。贴剂的用量为:成人用2毫克/贴/日;儿童0.5~3岁为0.5毫克/贴/日;3~9岁为1毫克/贴/日;9岁以上为2毫克/贴/日。超过剂量使用会造成很多不良反应。尤其当按标准用法用量使用1周以上治疗无效时,必须停止使用并及时就诊。

妥洛特罗贴剂通过皮肤渗透进入人体后主要作用于支气管平滑肌,通过

扩张支气管来达到止咳、平喘的效果。该药同时具有微弱的兴奋心脏作用,可能会导致心悸、心律不齐、血压升高等副作用,有心脏疾病的患者要谨慎选用。该药还同时作用于骨骼肌,部分患者可能出现肌肉震颤的副作用,还可能有皮肤过敏、瘙痒、接触性皮炎等副作用。

需要特别强调的是,治疗支气管哮喘时,绝不能把妥洛特罗贴剂作为唯一的、首选的控制药物。支气管哮喘的一线药、首选药仍是吸入激素。妥洛特罗贴剂若用于治疗哮喘,必须在使用吸入激素的基础上联合应用,一般是吸入激素疗效不佳的情况下方可联合该贴剂,而不是将其作为吸入激素的替代品。很多家长担心吸入激素会影响孩子的身高,目前国内外已有很多临床研究显示,正常用法用量的吸入激素对儿童生长发育并无影响。家长不可擅自给患儿停用吸入激素或自行减少剂量,而单独使用本品治疗哮喘。

(邓体瑛)

乳腺癌患侧康复锻炼

伸直运动。

锻炼应循序渐进

锻炼要循序渐进,量力而行,以不感到疲劳为宜,过度锻炼会影响切口的愈合,需要注意以下几点。

术后24小时内:手术当天即可开始功能锻炼,患肢下垫软枕,先进行患肢的伸指、握拳和转腕运动。

术后1~3天:开始增加肘关节屈伸运动。

术后4~6天:患者可坐起,练习用手掌摸对侧肩部及同侧耳廓的动作;术后7~8天开始做肩关节活动,用健侧手帮助患侧上肢做向上抬举的动作,直到超过头部。

术后9~10天:进行梳头练习,并用患肢手指顺着贴在墙上的标尺渐渐向上爬行,每日标记高度,逐渐递增幅度,直至患侧手指能高举过头。

术后11~14天:逐渐使患肢手掌越过头顶,尽可能摸到对侧耳廓。

拆线后增加肩关节活动,如做画圈及滑轮运动。伸直双臂,向前或向后做外展旋转动作;双肩向上提起,然后放

据统计,我国脊柱侧弯发病率约为1%~2.7%,患者已超过300万,并保持逐年增长态势。脊柱侧弯不但影响美观,还会造成肌肉紧张,引发背痛,严重时会影响神经和胸廓,导致神经损害和呼吸不畅。其形成原因包括先天性、神经肌肉病变、椎体退化、姿势不良、骨盆倾斜等。目前,约有80%左右的脊柱侧弯属于特发性,好发于身体快速发育成长的青少年。当脊柱侧弯角度大于40°,应考虑手术干预但风险较高,需慎重考虑;当脊柱侧弯角度小于40°,可通过保守方法干预,如理疗、运动等,可通过以下几个常见动作进行改善。

1. 伸展胸肌 站立或坐位,双手在背部紧握,然后提起,维持10秒。

2. 伸展腹斜肌 仰卧,屈曲双腿,将双膝并拢转向左边,直至贴近床或地板,维持10秒,换另一边做同样动作。

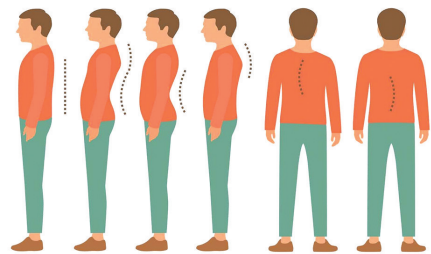
3. 伸展髋屈肌 挺胸站直,左腿屈髋屈膝,右腿尽量向后伸展,直至感到右腿髋关节前的肌肉被拉紧,双手合十向上伸直,维持10秒,换另一边做同样动作。

以上动作8~10次为一组,每天练习2~3组,如有不适,请立即停止,必要时及时就诊。此外,还可以通过增强脊柱肌肉力量的有氧运动对脊柱侧弯进行改善,如游泳、慢跑、骑单车等。需提醒,每个人脊柱侧弯的严重程度不一,具体的康复方案应在医生确诊后结合个人情况进行训练。

最后,在日常生活中我们要保持正确坐姿、进行适当的体育锻炼、保持合理饮食及避免长时间背过重物品等,来预防脊柱侧弯。

(吴智钢)

资料图片



下,双手合并,分别向前后做伸直动作,向后时尽量触及背部;通过以上动作来增加肩关节活动范围,锻炼和恢复患肢功能。

与按摩、有氧运动相结合

用对侧手掌轻压手术部位上下左右,推动皮肤进行按摩,以促进局部血液循环,使紧张的皮肤得以松弛。手法按摩能减轻患肢僵硬和疼痛,同时按摩对神经系统有镇静或刺激作用,有利于皮肤愈合,减少瘢痕增生,有利于肌肉、神经功能恢复。局部功能锻炼结合有氧运动,可提高心肺功能,促进局部血液循环,提高酶的活性,使肌纤维增粗,从而有利于保持和改善上肢的运动功能,使患者的日常生活能力得到恢复和改善。

乳腺癌手术损伤较大,术后患侧上肢限制活动,使生活自理能力明显下降,在早期指导患者进行患侧上肢的功能锻炼,让患者明白患侧上肢功能锻炼的重要性,让其更好配合完成康复锻炼,可有效减少并发症的发生,使患者较快恢复日常的自理能力,提高生活质量。

(杨淑英)