

抑郁症患者日常怎么护理？这些方法家属需要知道

▲ 惠州市第二人民医院 余小珍

什么是抑郁症？

抑郁症是一种精神心理疾病，是抑郁障碍的典型情况，表现为情绪持续性低落、兴趣降低、思维迟缓，自责自罪、失眠等症状，多合并各种躯体症状，严重时甚至出现自残自杀行为，也是精神科中自杀率最高的疾病。目前我国抑郁症的发生率较高，《2022年国民抑郁症蓝皮书》数据显示，目前我国患抑郁症人数超过9500万，这意味着每14个人中就有1个抑郁症患者。

抑郁症的发生原因有哪些？

引起抑郁症原因复杂，主要包括以下几方面：①心理因素：性格内向、不喜欢社交、情绪容易波动、容易紧张、对自身要求高的人群更容易发生抑郁症。②生理因素：目前临床研究发现，抑郁症存在一定的遗传倾向，且血缘关系越近，发生率越高。同时内分泌失调，使得情绪变化，也可能导致抑郁症的发生。此外，一些疾病的发生，也会导致抑

郁症的发生。③环境因素：在生活中发生了一些刺激性事件，例如亲人去世、父母离异、工作不顺利、投资失败都会引起心理压力，从而引起抑郁的发生。

抑郁症的临床症状有哪些？

心境低落是抑郁症的主要症状，可表现为持续性的情绪低落、悲观自责。轻度抑郁症患者可能感到闷闷不乐或是生活压力大；重症抑郁症患者可感到悲观绝望、厌食。部分患者的抑郁情绪会在清晨加重、夜间减轻。许多患者通常是低头发呆、沉默寡言，或因为内心苦闷而哭泣。一些患者虽然表现的和正常人一样，说话面带微笑，被称为“微笑性抑郁症”，此类患者的自杀概率较高。

抑郁症患者日常怎么护理？

①用药护理 抗抑郁药物治疗是目前改善抑郁症患者的抑郁情绪及伴随躯体症状的重要方法，总有效率在60~70%。但是抗抑郁药物的不良反应较多，例如氟西汀服用之

后可能引起恶心呕吐、便秘、腹泻、失眠等症状。因此在抑郁症患者用药之后，需要注意观察患者的身体状况，警惕各种药物不良反应发生。家属一定要叮嘱患者遵医嘱用药，不要随意调节药量。

②生活照顾 家属要尽量给患者创造安静的环境，督促患者早睡早起，保障充足的睡眠时间。饮食均衡，多吃新鲜蔬果，少吃辛辣生冷油腻食品；多喝水，少喝咖啡、浓茶，保持大便通畅。

③预防自杀行为 抑郁症患者通常存在较高的自杀倾向，因此需要多关心患者，留意患者的行为举动。如果发现患者有自杀倾向，一定要尽早阻止开导并及时带患者到医院就医。家中的剪刀、菜刀等锐器，还有各种有机化合物、药物，需要妥善保管。

④心理支持 心理支持可以帮助患者正确认识疾病，改变不良行为，提高患者的人际交往能力和适应能力，改变患者对于生活的看法，从而减轻抑郁症状，充分调动患者的积极性。家属需要倾听患者的哭闹，多安

慰患者，让患者正确认识自身，积极面对疾病。例如引导患者感受自己的情绪，鼓励患者表达自己的看法，从而减轻苦恼的情绪。家属要让患者客观认识到自身存在的心理问题，引导患者积极面对疾病。多鼓励患者，让患者通过各种方式调节自身情绪，帮助患者找到在社会立足的方法。同时家属还可以多与患者的朋友联系，让患者多与朋友出去玩，通过适当的社交活动，改善抑郁情绪。

⑤认知训练 家属可以让患者写日记，记录每天发生的事情，并帮助患者分析各种事情对自身的影响，尤其是一些好人好事对情绪的影响，让患者树立积极乐观的态度。

⑥适当运动锻炼 家属可以每天陪患者到户外运动，呼吸新鲜空气、多晒太阳。家属可以根据患者的兴趣爱好，适当和患者一起运动，例如可以一起打羽毛球，或者是一起跳广场舞，既能够锻炼身体，又能够改善抑郁情绪，有助于疾病治疗。

⑦适当放手 过分的关心与保护，可能会让患者产生依赖情绪，不利于疾病康复。

正骨整脊——认识我们自己的脊椎

▲ 四川省成都市崇州蜀州颈腰痛医院 李兰

人体的脊柱是由26块椎骨组成，其中包括七块颈椎、十二块胸椎、五块腰椎以及一块骶骨和一块尾骨。椎骨自上而下逐渐加宽，第二节骶椎骨最宽，相邻的椎骨之间都是通过关节、韧带以及椎间盘相互连接的，从正面看脊柱是呈一条直线排列，侧面看则有四个生理弯曲弧度，分别是颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸，呈S型，如果长期姿势不正确或者患有某些疾病，就可能会使脊柱形成异常弯曲，例如驼背，脊柱侧弯等。

脊椎出现问题的征兆

在日常生活当中通过观察会发现，在走路时身体不由自主地向一边倾斜，头重脚轻。两只鞋的后跟会出现不同程度磨损，平时坐着的时候总是想把一条腿搭到另一条腿上，在行走的时候，双脚脚尖向外展开的幅度过大，即使在没有过度运动及劳作的情况下，也会经常出现闪腰或者浑身疼痛的现象。严重者会经常出现胸闷、胸前区疼痛，甚至不能深呼吸，精神状态也不能集中，经常出现头晕、头疼、眼睛胀痛的现象，如果平时有以上诸多症状出现，那么很有可能已经患有脊椎问题了，需到专科就诊。

正骨调脊的手法

正骨调脊的手法需要在脊骨神经医学理论以及中医理论的基础上，采取中医基础知识以及正骨手法，并结合相关的理论以及临床对于脊柱矫正治疗的经验，总结出的一套针对于脊柱矫正的手法，该手法主要针对于脊柱椎体的错位、脊柱失衡的调整以及盘骨的错位，且具有稳、准、轻、巧的特征，同时颈椎、胸椎等部位也适合此手法。

正骨调脊颈椎理筋手法

患者取俯卧姿势，双手十指交叉掌面向上放于治疗床上；医者在患者头部正前方站立。医者的双手拇指处于指背相靠姿势，然后将指端放在患者的枕骨粗隆下面，其他手指则可以自然的放在患者第一位颈部的两侧，两拇指需沿着患者的棘突顶线向下持续按压到第7

颈椎棘突处为界，按压力道需一处比一处大，每次按压次数为1-4次均可，且每次按压3遍为宜。同时还可利用该方法对颈椎横突后结节连线或是棘突两侧的颈椎后小关节突连线进行按压，每个位置按压3遍为宜。

患者取仰卧位，医者则在患者头侧的治疗床前坐下。

用左手托住患者的枕部，右手则托住患者的下颌部，双手一起用力将颈部向上缓慢牵引1分钟左右；然后用双手抱住患者的枕部以及颞侧，被动让患者向左以及右侧屈各1次、左右两侧旋转1次、以及向前屈颈1次；然后医者将双手掌向上放在颈后部，从患者的颈部左右放入，双手掌呈交叉重叠的姿势，右手掌放在上面，并用右手的食指由桡侧向上将患者的颈部托起，利用患者头部自身的重量来对颈部进行牵引后伸1~3次。

正骨调脊颈椎结束时，患者需采取坐位，医者则站立在患者身后，采取揉法、按摩、拍法等一系列放松的手法，舒缓颈部的肌肉及理顺肌肉组织，然后再分推到肩颈部，此次手法操作即为结束。

正骨调脊胸椎手法

胸椎理筋手法：患者可以取俯卧位或侧卧位，然后在其肩背处使用拍打法、按揉法、推法、滚法等手法，上位胸椎的两侧为实施的重要部位，主要是为了使肩背部的软组织得到充分的缓解。

胸椎完成手法：在患者肩背部选择拍法或是揉法等方式，来舒缓肩背部的软组织，然后将肩背部分推，直到此次操作手法结束为止。

正骨调脊腰椎手法

腰椎理筋手法：主要是选择推法、揉法、按法等相对柔和的手法对腰部后背的肌肉进行放松，最后推到患者的腰骶部，使其腰骶部软组织得到充分放松。

腰椎正骨手法：①侧卧位的斜板法②手按肩顶法③完成手法以后：采取缓解手法，推荐应用按压法、叩击拍打及抚摩等一系列方式，进行放松，起到疏通经络的作用。

ICU患者如何解决进食问题

▲ 河南省西平县人民医院 王敬涛

在ICU中，患者面临着严重的疾病和创伤，需要接受各种治疗。其中，进食问题是一个非常重要的问题，因为它直接关系到患者的营养摄入和身体机能。本文将详细介绍ICU患者如何解决进食问题，以及一些需要注意的事项，帮助患者更好地恢复健康。

ICU患者的进食问题

在ICU中，患者的进食问题可能比较复杂。一方面，患者的身体状况可能不允许他们正常进食；另一方面，治疗过程中可能需要进行肠内营养支持或者胃管喂养。因此，患者需要在医生的指导下进行进食。

解决进食问题的方法

插管 对于不能正常进食的患者，医生可能会采取插管的方式提供营养。插管可以分为鼻胃管和鼻肠管两种。鼻胃管是将导管通过鼻腔插入胃内，提供营养物质。鼻肠管则是将导管通过鼻腔插入肠道内，提供营养物质。

肠内营养支持 如果患者的肠道功能正常，医生可能会建议进行肠内营养支持。这种方式可以通过鼻胃管或鼻肠管将营养物质输送到患者的肠道内，让肠道吸收营养物质。

胃管喂养 如果患者的肠道功能受损，医生可能会建议进行胃管喂养。这种方式是通过胃管将营养物质直接输送到胃内，让胃吸收营养物质。

ICU患者的营养均衡与摄入

在ICU中，患者的营养摄入非常重要，因为它直接影响到患者的身体恢复和健康。由于患者的身体状况不同，营养需求也会有所不同，因此医生会根据患者的具体情况进行个性化的营养计划。

首先，患者需要保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪。这些营养素是身体正常代谢和修复所必需的。蛋白质可以提供身体所需的氨基酸，维持身体机能的正常运转。碳水化合物则是身体获取能量的重要来源，脂肪则是身体的能量储备。

其次，患者需要保证摄入足够的维生素和微量元素。维生素和微量元素对于身体的

正常代谢和机能非常重要，如维生素C、维生素E、锌等。如果患者出现缺乏维生素和微量元素的情况，医生会根据患者的具体情况进行补充。

在提供营养时，需要注意营养的均衡和摄入方式。营养均衡可以保证身体获得所需的营养物质，维持身体的正常代谢和修复。

ICU患者的口腔卫生护理

在ICU中，患者的口腔卫生护理是非常重要的。由于患者接受治疗时使用各种管道和药物，口腔内的菌群容易失调，导致口腔黏膜受损和感染。因此，保持口腔卫生是预防口腔感染和其他口腔问题的重要措施。

首先，患者需要每天用温水或漱口水漱口，以清除口腔内的食物残渣和细菌。同时，可以使用口腔护理棉球或纱布轻轻擦拭口腔内侧和牙齿表面，以去除口腔内的细菌和食物残渣。

其次，需要注意口腔黏膜的变化。口腔黏膜出现红肿、疼痛、溃疡等症状时，需要及时向医生报告，以便采取相应的治疗措施。

注意事项

遵守医疗规定 在接受治疗时，需要遵守医疗规定。如果患者需要插管，需要遵循医生的指导进行操作。如果患者需要进食，需要在医生的指导下进行进食。

注意安全 进行治疗时，需要注意安全。如果患者需要插管，需要注意导管的固定和护理，避免导管脱落或者感染。同时，要避免食物的误吸，防止肺部感染等并发症的发生。

积极配合治疗 患者需要积极配合治疗，包括进食和营养支持。要遵循医生的建议，按时进食和接受营养支持。同时，要保持积极的心态，相信自己能够克服困难，恢复健康。

