

宫颈癌患者的心理护理

▲ 眉山市人民医院 代玲

宫颈癌是女性群体中比较常见的恶性肿瘤，发病率仅次于结直肠癌与乳腺癌。在我国不同地区，女性宫颈癌的发病率存在较大差异，宫颈癌病例呈现农村高于城市、山区高于平原的特点。

诱发宫颈癌的高危因素包括过早进行性生活或者性伴侣过多；早婚、早育、多育以及经期不注意卫生、经期延长等；感染性传播疾病；长期吸烟；长期服用避孕药；免疫缺陷与抑制；其他病毒感染。因此，女性朋友在平时生活中要多加注意，积极预防。

宫颈癌患者的心理特征

罹患癌症后，患者的心理会发生巨大的变化，绝大部分患者都会经历以下几个阶段。

第一阶段是否认怀疑期。很多患者在得知自己被确诊为宫颈癌时，短时间内难以接受，不相信事实真相，试图以自我否认的方式寻求心理平衡，对医生的诊断结果提出

质疑，或者怀疑医院的检查设备出现故障，寻求各种理由试图否认患宫颈癌的事实。

第二阶段是愤怒发泄期。经历否认怀疑期后，患者开始接受自身罹患癌症的事实，此时患者内心会产生极大的愤怒与不平，感觉自己被命运捉弄，被世界遗弃，并且会将这种愤怒的情绪向周围的人发泄。患者会感觉所有事情都不顺眼、不如意，对周围的人保有一定的敌视，但同时又害怕身边的人离开，具体的表现如情绪激动、大声喧哗、愤怒难平等，这会严重消耗患者的精力，对癌症的治疗不利。

第三阶段是悲伤抑郁期。患者在接受治疗的过程中，会不断回想起以前的事情、自己的事业、家人朋友等，患者内心会产生极大的悲痛，同时还要承受生理上的痛苦。长期服药，患者会丧失对生活的希望，出现轻生的想法，而患者一旦出现这种想法，就可能会选择结束生命，因此，此阶段最为危险。

第四阶段是情感升华期。部分患者在经过不断的挣扎后，最终认清现实，开始尝试平静地接受，并且会调整自己的心态，一方面开始配合治疗，一方面开始积极的生活，开始干一些自己想干的事情，这就是情感升华期。此阶段，患者保持积极的心理状态，并且积极配合医护人员接受治疗，身体状况会出现一定的好转。

宫颈癌患者的心理护理

1. 要适时了解患者的心理变化

患宫颈癌后，患者的心理变化极大，会经历否认怀疑期、愤怒发泄期、悲伤抑郁期以及情感升华期等几个阶段，不同阶段患者的心理表现不同，及时了解患者的心理变化，可以采取针对性的护理措施。医生不仅要为患者制定科学的治疗方案，同时也要根据患者的职业、文化层次、心理特点等预估患者的心理变化，制定相应的心理护理方案，做到因人施护、因病施护，尽量使患者保持

积极的心理状态。

2. 增强患者的信心

宫颈癌经过治疗可以有效缓解患者病情，提高患者的生存率。但是大部分患者在得知自身患上癌症后，求生欲望会降低。此时，就需要医护人员从专业的角度帮助患者建立接受治疗的信心，同时也需要家人朋友的关心安慰。要尽量缓解患者烦躁、愤怒、焦虑的负面情绪，激发患者的求生欲望，助其树立战胜疾病的信心。

3. 其他方面的护理

患者在接受治疗的过程中，病情可能会发生变化，这会导致患者的心理状态发生一定变化。医护人员要特别注意，当患者出现疼痛、失眠等症状时，要适时给予患者心理支持，稳定患者的情绪。

总之，心理状态对于宫颈癌患者的病情有极大的影响，帮助患者保持积极健康的心态，缓解负面的情绪，树立战胜疾病的信心，这对于患者的治疗有极大的帮助。

慢性肾功能衰竭的治疗

▲ 西昌市人民医院 王保和

慢性肾衰竭一般指的是受各种原因影响，导致肾脏长时间受各种实质性的损害，最终引起人体肾脏功能出现渐进性不可逆性的衰退。慢性肾衰竭发展到终末期，人的肾脏会丧失全部功能，此时慢性肾衰竭便会转为我们常说的尿毒症。总体而言，慢性肾衰竭若得不到及时治疗，会累积身体多个部位，引发各种症状。因此需要及时采取有效治疗措施，防止肾衰竭加重。

导致慢性肾功能衰竭的原因

导致慢性肾衰竭问题包含多种：

一是糖尿病。人体血液中血糖过多，会对血管管壁造成持续的伤害。而肾脏中包含很多微血管，因此糖尿病长时间得不到控制，会导致肾功能逐渐降低，最终形成慢性肾衰竭。

二是高血压。高血压作为一种典型的全身性疾病，同样会对肾脏的血管带来持续性的损害，导致肾脏的代谢能力不断下降。肾脏具有调节血压的功能，若肾功能受损，人体血压可能因此提高，反过来进一步加重对肾脏的损害影响，造成恶性循环。高血压与慢性肾衰竭拥有互为因果关系，绝大多数慢性肾衰竭患者均患有高血压疾病。

三是肾小球肾炎。如果患者患有肾小球肾炎，抗体会攻击肾脏中负责过滤功能的肾小球，对于肾脏过滤能力造成严重的损伤，最终引发慢性肾衰竭症状。

四是随意滥用药物。若在未经医嘱的情况下，长期服用一些非类固醇消炎止痛药，将会对人体的肾脏造成持续的损害，引发肾功能逐渐衰退。

慢性肾功能衰竭的治疗

在大多数情况下，因各种原因所导致的肾功能损害是不可逆转的，但这并不意味着治疗无效。在早期肾衰竭治疗过程中，尽可能地延缓肾脏病的进展，还有治愈的可能性。

但是对于大部分患者而言，慢性肾衰竭一旦发生，后续的想要达到完全治愈，完全恢复肾功能已经是不现实的事情。

积极配合医生治疗的主要目的是不要再加重肾衰竭，避免出现慢肾衰的并发症。一般对于比较严重的肾衰竭而言，还会出现一些肾性高血压、肾性贫血、肾性骨病等并发症，这些并发症又会导致心脑血管并发症，在很多情况下，患者并不是死于慢性肾衰竭，而是死于慢性肾衰竭引发的各种并发症。因此在实际进行治疗时，需要积极地控制血压，纠正肾性贫血，做好肾性骨病的治疗，能够大大减少心脑血管并发症的发生。对很多慢性肾衰竭患者而言，积极配合医生的治疗，避免症状进一步恶化，即使带病也能正常的生存，有着良好的生活质量。在药物治疗方面，主要目的是纠正患者的水电解质平衡，降低患者的血糖、血脂、血压，调节钙、磷水平，吸附肾脏毒素，减轻对肾脏的损害，避免肾脏损害持续恶化。在这一过程中，还需要患者积极改变自己的生活方式，戒烟戒酒，坚持做有氧运动，培养良好的饮食习惯，比如低钠、低蛋白、低磷饮食。

此外，针对于慢性肾衰竭，很多患者寄希望于肾移植。肾脏移植也有一定要求，比如不适合患有结核、肝炎活动者，近期心肌梗塞，存在持续性凝血功能障碍者也不适合。在完成肾移植后，患者需要长期使用免疫药物，防止排斥，期间同样存在很高的风险。因此积极配合好治疗，阻止慢性肾衰竭恶化，才能从根本上保障生活质量。

在慢性肾衰竭后期，患者肾脏已经基本“报废”，这时就需要采用血液透析治疗的方式，血液透析能够采用专门的透析机来代替肾脏进行血液过滤工作，维持人身体机能的正常运转。

高血压的保健护理

▲ 什邡市人民医院 付玲

现代社会由于生活条件越来越好，高血压也逐步成为人们常见的一种疾病。正常人血压波动是有一定范围的，刚吃完饭的人血压变化较大，因此若想得到比较准确的血压检测结果，就要避开进餐时间。血压升高会影响人体内部系统的正常运转，有的人血压骤升，可能导致其突然出现头晕、心悸等症状，严重的会引发器官病变。血压能够充分反映人体的健康状态，血压较高的患者千万不要忽视这一问题，要认真做好日常护理，才能远离高血压。

高血压的日常保健

常备药物。通常高血压患者应该随身携带降压药物，症状较轻者，服用利尿类药物就可以了，常见的药物比如氢氯噻嗪、螺内酯等，属于慢性治疗药物，见效较慢，但是可以保证患者的血压长时间地处于一种平稳状态，老年患者、更年期女性服用此类药物有良好的治疗效果。患者还需要常备β受体阻滞剂，若血压出现异常需及时服药，此药物服用后能快速起效，迅速缓解高血压患者的突发症状。如果患者有外周血管病，那么就不适合服用此药物。除了常备药物之外，患者还要注意日常保健，双管齐下才能保证身体健康。

在日常生活中，我们可用到以下方法进行保健护理：

按摩法。健康人群通过按摩能加快血液循环，防止自身出现高血压，已经患有高血压症状者，按摩能缓解自身不适感。每天晚上洗完脚后，患者可以自行按摩脚底，找到脚底正中心位置，即涌泉穴进行按摩，每天坚持按摩，有利于患者身心健康。

药枕。将枕头中的棉絮换成野菊花、清香木等，每天晚上睡觉枕着，单日使用时间至少为六小时才有效果，菊花、金银花等经常作为茶叶使用，其散发的清香能

缓解高血压患者的不适感。

药物泡脚。准备一点钩藤，辅之少量的冰片包片，每日早晚各泡脚一次，最好用保温盆泡脚，最少泡半个小时，药材才能渗透到身体中。

高血压的生活护理

食疗保健。注意饮食均衡，不要吃容易导致血压升高的食物，选择食物的方法如下：脂肪、糖等含量较高的食物不宜食用，同时胆固醇含量较高的食物也尽量不要吃，严格控制自己的体重增长，进而降低血脂。肉类中以鱼肉为主，具有良好的降血脂功效，搭配杂粮、水果来吃，心血管病就会远离你。日常生活中很多食材都有降压功效，芹菜、紫菜等都能使血压下降，爱吃酸的人可直接饮用一定的食醋，达到降压效果。

运动护理。若人们发现自己血压升高，可每天坚持运动，进而改善高血压症状，下面为大家介绍几种运动：气功，若身体素质较好，宜采用站桩方法，身体较差者静坐即可，保持正确站姿或坐姿，深呼吸吐纳，保持心情平静；打太极，运动前做好准备工作，放松全身，气沉丹田，按照太极动作出手，刚柔并济，太极是一项低强度运动，有扩张血管功效；散步，走路速度适中，按照正常速度行走，每天早晚坚持散步，长此以往就能使血压降下来；医疗体操，认为太极学习难度较大者，可按照医生设计的体操锻炼，做操时注意控制呼吸。

此外，喝茶也有降压功效，注意正确选择茶叶，比如菊花、荷叶及山楂等都能泡茶喝，每次取少量茶叶冲泡即可。没有味道及时换茶，不推荐泡浓茶饮用。若觉得每次去医院测量血压比较麻烦，可购买家庭血压仪，感觉不舒服就自己测量血压。