



卒中后抑郁心理的护理措施

▲ 绵阳市中心医院 江婷

临床上，脑卒中发病后患者发生抑郁的风险增加，不过这种抑郁隐蔽性极强。

且卒中后抑郁与其他脑卒中并发症的症状类似，所以该疾病的检测也十分困难。如果患者心理长期得不到管理，其悲伤、消极等负面情绪将会持续增加，甚至会有自杀的风险。发展到疾病后期，脑卒中与抑郁会共同损伤患者的大脑功能，这时患者死亡率将会达到顶峰。

卒中患者心理护理要点

不同年龄段的针对性心理护理 随着物质生活的丰富，现代民众的饮食习惯和生活状态都发生了巨大变化，这也使得高血压等症状表现出了明显的年轻化趋势，脑卒中不是中老年人的“专属”疾病。据相关数据显示，青年、中年、老年脑卒中的发作概率为2:3:5，脑卒中后抑郁的发作概率占比则为对应群体的20%、44%、61%。因此，在卒中后抑郁患者的心理护理中，相关人员也需要根

据患者的年龄阶段进行对应的模式调整，比如青年脑卒中抑郁患者要将护理重点集中在其自身价值的发掘引导中，而中年型脑卒中抑郁患者则需要将护理重点调整为自身价值的肯定中，老年脑卒中抑郁患者则需要更多的心理陪伴。

注意护理行为的有效性 多数情况下，大部卒中后抑郁患者都会有对应的心理护理，但从结果上来看，患者的护理效果并没有达到预期。临床上对其进行观察分析后，发现不同人群对于心理护理的接受能力不同，这也使得心理护理的作用效果表现出了明显的差异性。

因此，护理人员在护理过程中要特别关注患者对心理护理行为的反馈，并及时对护理行为的有效性进行预估，从而为今后的心理护理行为的调整做好基础。

心理护理的具体策略

个性化心理护理方案 脑卒中患者的年

龄分布有较大差异，所以护理方案的制定也需要进行定制化处理，以便于达到最佳的护理效果。

首先，医护人员需要根据患者的行为和状态来对患者的疾病情况进行全面评估，并尝试了解患者对该疾病的态度。

其次，如果条件允许，需要尽可能的了解患者抑郁发作的主观原因。基础情况了解完成后，需要制定可视化的心理护理方案。在该方案的制定中，医护人员需要制定两份护理方案。一份主要是患者的护理方向以及具体的心理护理策略，而另一份则需要直接交付于患者，其内容上会更加偏向于治疗的小建议和治疗进度的可视化表现。

积极的心理引导 在卒中后抑郁期间，患者会对自己存在的价值进行否定，所以心理护理人员也可以进行针对性的心理引导。比如在老年卒中抑郁后患者的护理中，护理人员就需要尽可能的让老年患者打开心扉，并对患者的生存价值进行肯定，从而使其对

未来的生活充满信心。

老年脑卒中患者对家庭子女会抱有较强的负罪感，所以家庭解脱式的自杀思维也是心理护理的注意点。

陪伴 在传统的卒中后抑郁患者的护理中，大部分治疗机构会倾向于单人护理的方式进行患者护理。但在最新的研究报告中，可以发现单人护理的护理效果远远低于个人护理。

尤其是在老年患者的护理中，这种情况会表现的更加明显。因此，在护理计划的制定中，护理人员要尽可能的安排更多的护理人员参与到患者的心理护理中，必要情况下还可以通过集体性的护理行为来改善患者的心理状态。

总之，对于卒中后抑郁患者来讲，心理护理往往能够起到不错的效果。必要情况下护理人员也可以通过药物来对患者的心理状态进行调整，比如止痛药的使用就可以有效降低患者疼痛期心理状态恶化的概率。

甲状腺结节与甲状腺瘤的区别

▲ 雅安市雨城区人民医院 文志鹏

在临床上，甲状腺瘤通常表现出甲状腺结节，所以在诊断这类疾病时，很容易把甲状腺瘤和甲状腺结节相互混淆。

事实上，甲状腺结节仅是疾病的一种形态描述，还包括甲状腺囊肿、甲状腺肿瘤和一些其他疾病引发的甲状腺肿块。临床上对于甲状腺结节性质是比较难以明确界定，甲状腺结节增生和甲状腺肿瘤所引起的良性肿瘤和恶性肿瘤也是难以明辨的。

甲状腺结节的概念

甲状腺结节是在甲状腺内的小肿块，能够随着人体的吞咽动作伴随着甲状腺进行上下移动，是一种常见的临床疾病，可以由很多种病因引起。

甲状腺结节可多发，也可单发，甲状腺结节多发的发病概率要高于甲状腺结节单发的发病概率，但单发的甲状腺结节癌变的放生概率要高于多发的甲状腺结节癌变的概率。甲状腺结节通常指的是良性肿瘤，即甲状腺瘤，甲状腺在正常情况下是没有结节的。甲状腺结节分为良性结节和恶性结节，倾向于良性的被称为甲状腺结节。

甲状腺瘤的概念

甲状腺瘤是在头颈部比较常见的一种肿瘤，多发生在女性身上。表现的症状时颈前正中肿块，可以随着人们的吞咽动作进行活动，有部分患者还会伴随着吞咽困难、声音嘶哑、呼吸困难等症状。甲状腺瘤的种类很多，可分为良性甲状腺瘤和恶性甲状腺瘤。

通常来说，生长比较快、单个肿块的甲状腺瘤是恶性的可能性是比较大的，年龄越小的甲状腺瘤患者是恶性瘤的可能小较大。因为甲状腺瘤的症状比较明显，一般可以及时发现并就医。可以通过细针穿刺活检的方法来判断肿瘤是良性还是恶性，如果是恶性肿瘤，那么就称为癌。如果是良性肿瘤的话，可先进行临床观察，如果

是恶性肿瘤的话，需要采取手段及时处理。

甲状腺结节和甲状腺瘤的区别

概念不同 通过外观可以明显看出甲状腺瘤的患者其甲状腺会呈现出发散性和地方性的肿大，而甲状腺结节却不是单纯呈现出甲状腺肿大，一般还会伴随着多种的并发症，比如说甲状腺肿瘤、甲状腺炎等。甲状腺瘤其实是甲状腺结节的其中一种。虽然单纯的从外观上来看，这两者并没有非常明显的区别，但是其内部还是有着一一定的区别的。

换句话说，甲状腺瘤和甲状腺结节这两者其实是包含和被包含的关系，甲状腺结节包含甲状腺瘤，甲状腺结节可能是增生性结节或者炎症性结节，也可以是肿瘤性结节。甲状腺结节是碘超标或者碘缺乏的一种疾病，而甲状腺瘤是肿瘤的一种，分为良性和恶性，结节性的甲状腺瘤通常是可以治疗的。

需要注意的是，良性甲状腺瘤在采用手术手段治疗之后，要注意切除甲状腺腺叶，并且要终身通过吃药来控制甲减工作。

治疗方法不同 甲状腺结节与甲状腺瘤最大的区别就是治疗方法不同。目前，在临床上，对于甲状腺结节的治疗方法主要是通过采用药物治疗与手术治疗。手术治疗通常包括甲状腺一侧叶切术、甲状腺全切术及微波消融术。不管病患选择采用哪种治疗方法，通常都可以实现良好的恢复。

护理措施不同 甲状腺结节与甲状腺瘤的护理措施也是不同的，通常来讲，甲状腺结节的护理措施主要做到以下几点：保持平稳的情绪、避免长时间接触放射线、科学摄入碘元素、正常作息、避免抽烟喝酒、定期检查、加强锻炼等。

甲状腺瘤的护理措施主要包括以下几点：保证充足的高质量睡眠、远离放射线、避免按摩颈部、适当运动、密切进行自我病情的观察、按时遵医嘱服药、定期去医院复诊等。

身体出现水肿就有肾脏病吗？

▲ 广元市中医医院 罗显文

很多患者经常会问医生，“我身体出现水肿了，会不会是得了肾脏病？”

其实，同样是水肿，医生会对患者提供不一样的诊疗方式。这还要从水肿的成因说起，尽管水肿是肾脏病中常见的一类症状，但我们也要知道，并非所有水肿都是肾脏病引起的。

众所周知，水肿是患者肾脏功能出现异常情况的一种主要身体特征，身体皮下组织间隙出现液体残留就会导致水肿。一般来说，水肿主要分为可凹性水肿和不可凹性水肿这两种类型，那么如何自行判断身体中的水肿属于哪种类型？我们可以用手指按压水肿的部位，如果手指离开按压水肿部位后出现了手指坑，就说明是可凹性水肿。如果手指离开按压部位就能够恢复原状，这一类就是不可凹性水肿。临床研究发现，肾脏病患者出现水肿大都属于可凹性水肿。

引发水肿的多种因素

引发水肿的因素较多，不少疾病都能够引发全身水肿或局部水肿，原因不同导致其各自的特点不尽相同。

心源性水肿 心源性水肿的诱因是心脏功能障碍，水肿最早会出现在脚踝内侧，早晨起床后下肢的水肿症状较轻，但是一天的活动会促使其症状加重，夜间休息后症状能够得到缓解或消除。此外，引发心源性水肿的同时还会出现其他心脏病症状，例如呼吸困难、心悸、气短等，严重的还会出现腹水与胸水等情况。

肝源性水肿 肝源性水肿通常出现在肝硬化失代偿期或是肝癌等疾病中，主要表现为四肢消瘦，但会出现腹水导致的“大肚子”。

营养不良性水肿 水肿一般在部分例如结核以及恶性肿瘤等慢性消耗性疾病中会出现，通常会表现出浑身无力、精神萎靡以及肌肉消瘦和萎缩等症状，水肿会在全身不同部位出现，属于可凹性水肿一类。

黏液性水肿 黏液性水肿常在甲状腺功

能减退症中出现，属于不可凹性水肿一类，一般在小腿胫骨前会出现水肿，而皮肤干燥、脱屑以及变厚等情况都较为常见，也会伴随部分畏寒、少汗以及反应迟钝等症状。

特发性水肿 特发性水肿在女性患者中较为常见，部分只有轻微的肿胀感，严重的则会出现可凹性水肿。在女性的青春期、40岁上下以及更年期前后这三个阶段属于特发性水肿的高发期，具体成因还未有明确研究表明。水肿通常发生于体位下垂部分，危害较小，一般不需要治疗。

药物性水肿 药物性水肿通常会在患者服用部分药物后出现，在停药后水肿症状消除，这也与我们人体的反应特征有关。根据相关研究表明，通常会引发水肿的药物主要有糖皮质激素、口服避孕药、吡唑美辛、胰岛素、胰岛素增敏剂、胍屈嗪（胍苯达嗪）、米诺地尔以及中药等。

肾性水肿的特点

肾脏病会引发身体产生肾性水肿，最大的特点在于会先在皮下组织密集程度不够的部位出现，比如脸部以及眼皮等都是肾性水肿最早出现的部位，随后会在大腿以及脚面等下肢部位出现。

在症状较为严重时，水肿会导致身体出现腹水与胸水，并在全身的多个部位出现。在水肿出现后，皮下组织间的间隙会被水占满，患者通常会出现眼皮肿胀的情况，同时会发现鞋子尺码变小等问题。如果患者体内产生腹水与胸水，会出现胸闷、呼吸不畅、腹胀等症状，而水肿较为严重时，还会导致患者出现皮肤渗液、发亮等症状。

总之，水肿并非都是肾脏病引起的，患者出现水肿的成因有很多种。因此，在出现水肿后不应自行判断为肾脏病来进行治疗，必须结合具体的情况进行分析，如果出现不适或严重的症状，患者须及时就医，在医生的指导下做好科学的检查，同时采取正确的治疗措施。