

心力衰竭患者应进行心理调适

▲ 河南科技大学第一附属医院 麻朴

心力衰竭作为难以治愈的疾病之一，且属于一种慢性疾病，患者常常表现为呼吸困难、头晕以及目眩等症状，造成了患者很痛苦。而且这种疾病会反复发作，长时间后使患者丧失了治疗疾病的自信心，增加了心理复杂，使患者产生消极的情绪。

在日常生活期间，人们对心力衰竭这种疾病并不陌生，但是一旦发生这种疾病患者将痛苦不难，若不能立即进行治疗，将会严重危害患者生命，让患者产生一种恐惧心理，心力衰竭到底有哪些表现？如何帮助患者进行心理调适？

心力衰竭的表现有什么？

心脏是人体的发动机，能够给身体的各个部位输送氧气，当患者患上心力衰竭这种疾病时，会导致心脏的功能下降，不能给全身输送氧气，最终使患者出现全身组织器官功能不足的现象，心力衰竭的表现突出，具体表现为：（1）患者产生腹胀，

出现茶饭不思的现象，主要是因为心衰会使患者脑部缺氧，使胃肠道出现淤血现象，但是肝功能正常，进而增加了腹胀；（2）身体耐受能力下降、容易心累。心力衰竭患者因缺氧给心脏带来了严重的负担，当进行运动后会加重病情，出现气紧现象；（3）身体浮肿、尿量减少也是心衰患者的常见变现，主要是因为心衰肾供血不足，长时间产生淤血，使水钠停留在滞留内，进而增加水肿。与此同时，心衰患者还可能伴随记忆力下降、反应迟钝等现象。

心衰患者的心理调适方法

与患者进行沟通 患者要保持健康的心态，家人也应对患者进行心理护理，帮助患者明确疾病的特点，疾病并不害怕，只要耐心接受治疗，会有利于疾病康复的。同时，家人也应该耐心地听患者的意见，帮助患者消除紧张的不良情绪，若遇到事情时一定要保持良好的态度，有助于改善

疾病带来的不良反应。此外，心力衰竭患者应在家适当进行运动，通过转移注意力的方式来调整情绪，使患者主动愿意与人沟通。

为患者创造良好的生活环境 为了避免心力衰竭受外界因素影响诱发，患者家属应该创设和谐的家庭环境，让患者在轻松的氛围内生活，进而提高患者的生活质量，帮助患者消除不良的情绪，使患者的思想能够始终保持房东的状态，进而减少心衰的发生。同时，家属应让患者养成良好的生活习惯，做到饮食清淡、不暴饮暴食，对于油炸、腌制等刺激性食物应拒绝食用。

鼓励患者主动接受治疗 调动患者的主观能动性对患者病情的恢复具有重要作用，心力衰竭这种疾病病程长，并且容易反复发作，因此需要帮助患者树立自信心的方式来降低疾病的发生率，因此护士和患者要建立合作关系，鼓励患者主动参与到自我治疗过程中，避免因患者过度劳累、情

绪波动频繁进而出现心衰现象。

患者和护士共同参与到治疗护理期间，能够有效提高护理质量，提高患者战胜疾病的自信心，对于疾病的恢复具有很好地帮助。

注重精神和心理调适 心力衰竭患者因不能剧烈运动导致长期宅到家中，活动范围受到了限制，所以长时间后患者容易产生烦躁、紧张的情绪，使患者心率增加，进而加重病情，因此心力衰竭患者要克服紧张、焦虑的情绪，家人也应该对患者进行鼓励，平时多与患者进行沟通，帮助患者转移注意力，使心理保持放松状态。

心理调适作为一种创造性护理模式，能够帮助患者取得良好的治疗效果，能够帮助患者树立自信心，在对患者进行心理调适期间，应专心致志听他们诉说，给予患者鼓励，让患者感受到有人在关心她、使患者精神上得到支持。

婴儿湿疹防治有绝招

▲ 南阳市中心医院 翟翊然

婴儿在出生之后，由于各方面都比较脆弱，因此容易引发各种症状。婴儿湿疹是一种过敏性皮肤炎症,大多与遗传、环境、饮食和情绪等因素有关。在婴幼儿出现湿疹后，父母也会非常担心，因此需要了解有哪些防治婴幼儿湿疹的方法，从而减少湿疹的发生。

婴儿湿疹如何引起的？

引起婴儿湿疹的外部因素有许多，首先是牛奶蛋白，因为许多的婴儿对奶粉或母乳的蛋白质过敏所引起。而且有些婴儿会出现不同程度的不耐受，就有可能引起湿疹，甚至是腹泻、便血。

其次是环境因素，比如花粉、螨虫、空气干燥等都是可能会导致婴儿出现湿疹，以及穿的毛织品或衣服的染料等，都是和湿疹的发生有着关系。

还有情绪因素，如果婴儿出现情绪激动甚至哭闹，可能会加重湿疹的情况。比如婴儿长期精神紧张、情绪不佳就会使婴儿的湿疹加重甚至反反复复。

遗传因素也是导致婴儿湿疹的因素，大多数的健康问题都有可能是遗传因素，湿疹同样也是。如果父母其中一方患有过敏性疾病，或者得过湿疹，那么就有可能增加婴儿得湿疹得几率。

婴儿湿疹如何处理？

如果得婴儿湿疹，在不严重情况下，可以采用金银花煮水清洗湿疹部位，而且要保持婴儿身体得清洁和干燥，如果湿疹是大面积得话，就需要及时去医院就诊。

另外，在生活中还要引起重视。首先是婴儿的喂养和饮食，可以选择母乳喂养，母乳喂养能减轻湿疹的症状，如果发现有些食物会导致出现湿疹，就要避免再次食用这些食物。

以及在饮食上要以清淡为主，减少盐分以免体内积液太多。衣物方面最好是棉质的，并且衣服穿较宽松、轻软的。日常生活中要避免过热或出汗，以及避免接触

羽毛、花粉、化纤等过敏物质。还有在洗浴护肤时，要保持皮肤清洁干爽，而且在给婴儿洗澡时，要用温水和不含碱性的沐浴剂。在洗完之后，要擦干婴儿身上的水分，并涂抹非油性的润肤膏。

最后就是环境方面，家长要注意宝宝周围的冷热温度和湿度变化，如果宝宝患有接触性皮炎，就要避免皮肤暴露在冷风和强烈的日晒下。

婴儿湿疹防治方法

为了有效防治婴儿湿疹，首先要尽可能避免婴儿接触到会引起过敏的物质，比如对鸡蛋过敏就暂时不能添加。

其次，如果婴儿吃母乳的话，妈妈也最好不要吃鱼、虾、羊肉等容易引起过敏的食物，以及辣椒等刺激性的食物。还有要保持婴儿手清洁，帮婴儿剪指甲防止抓挠、避免感染，因为湿疹会很痒，婴儿抓挠会引起皮肤细菌感染。再就是要注意不能用碱性肥皂和热水洗受影响的皮肤，其主要是因为肥皂和热水会将婴儿皮肤表面的油脂洗掉,造成皮肤干燥,从而刺激皮肤。

同时给婴儿穿衣服时要选择棉质宽大的衣服，以免衣服摩擦加重湿疹，以及不要穿丝绸和羊毛衣服，以免引起或者加重过敏。

还要注意不能擅自给婴儿使用激素软膏，过度使用会使药物被皮肤吸收，造成一些副作用。因此需要在医生的指导下使用药物。最后就是如果无法母乳喂养，那么可以按照医生的意见选择含有益生元的配方奶，可以有利于调节婴儿的免疫系统，以此减少婴儿的湿疹。

婴儿湿疹是比较常见的一种皮肤病，许多宝宝在出生后没多久就会患上湿疹，婴儿湿疹在一定程度上是可以预防的，因此预防工作也是非常关键的。同时为了减少湿疹对宝宝的危害，就要重视宝宝的湿疹，做好日常生活中对湿疹的预防和护理工作，能有效治疗湿疹同时也能防止宝宝湿疹的复发，让宝宝远离湿疹。

脑出血应该注意哪些问题？

▲ 宁陵县人民医院 翟刚花

脑出血属于脑卒中的一种类型，在急性脑血管病中约占 20%~30%，其中高血压性脑出血是最为常见的，好发于 50 岁以上人群，然而随着现代工作生活节奏的不断加快，很多年轻人由于作息和饮食不规律，缺乏运动等原因，也会发生脑出血，如果没有及时控制，可能会危及生命。

除了高血压以外，动脉瘤、肿瘤卒中、动静脉畸形、脑淀粉样血管病以及血液病也会导致脑出血。该疾病多发生于情绪激动或活动中，出现血压升高，头痛呕吐、意识障碍、肢体瘫痪以及癫痫发作等症状，并且短则数分钟，长则数小时症状就会达到高峰，如果出血量较大还会出现高热、应激性溃疡、上消化道出血、血糖升高以及昏迷等情况，严重威胁患者人身健康与生命安全。

脑出血治疗

根据出血部位可将脑出血分为脑叶出血、小脑出血、基底节区出血、脑室出血以及脑干出血，脑出血诊断中头颅 CT 是首选检查，治疗方式包括内科治疗、外科治疗以及康复治疗，治疗遵循这些原则：安静卧床、降低颅内压、调整血压，若出血量大则需要选择外科手术，加强护理预防并发症从而降低死残率、挽救生命减少复发率。

其中内科治疗有这些措施：采取安静卧床休息、保持大便通畅，以免情绪因素导致血压升高等一般处理；采用硝普钠、拉贝洛尔以及尼卡地平等抗高血压药物以及甘露醇等降颅内压药物来控制血压、降低颅内压；防治肺部感染、下肢静脉血栓以及电解质紊乱，给予营养支持，并预防饮水呛咳。

对于内科治疗无效病情较为严重的患者则采用外科治疗，采用小骨窗开颅血肿清除术、脑室穿刺引流术、钻孔血肿抽吸术以及去骨瓣减压术等手术方法，主要是挽救生命。

在患者病情相对平稳的情况下可以给予康复治疗，早期按阶段给予脑出血患者康复治疗能够促进患者神经功能恢复，有

助于改善生活质量。

脑出血护理注意事项

脑出血患者经抢救之后，应使其保持卧床休息两周时间，注意头部应避免抬高，但可以轻轻地左右转动，而患者四肢则需要每间隔两个小时小幅度动动来促进血液循环。需要注意的是，为了防止再次发生，应禁止患者下床进行大小便。此外，应为患者提供一个安静舒适的休养环境，在卧床休息两周时间内，为了让患者维持相对平和稳定的情绪状态，应尽量减少亲友探望，防止复发。

控制血压 高血压及高血压引发的动脉硬化是引发脑出血的主要原因，因而应遵医嘱服用降压药，禁止私自调整用量以及次数，以免因血压控制不佳影响病情。

头痛问题 脑出血患者会伴随头痛表现，这是发病初期最为常见的一种症状，而且痛感会存在个体差异，表现为剧烈疼痛、刺痛以及胀痛等不同程度，对此，不必过度紧张，可通过头部按摩舒缓疼痛。对于老年人，长期卧床很容易出现肺部感染，应帮其多进行翻身与拍背，帮助痰液咳出。

一些患者会受脑出血影响肢体对冷热刺激感受变得迟钝，因而在天冷时若应避免使用热水袋等物品取暖，以免因温度过高造成烫伤。

脑出血预防注意事项

维持血压稳定 若发现高血压应及时治疗，尤其是老年人，若患有高血压应谨遵医嘱按时按量服药，并定期去医院进行复查。

注意饮食 饮食方面，应低脂低盐以及低糖饮食，最好少吃或者不吃动物内脏以及脑，增加水果蔬菜以及豆制品的摄入量，与鱼蛋以及瘦肉进行合理搭配。

调理情志 尽量避免大喜或者大怒，维持心境平和与情绪稳定。心绪平和便不会因此引发血压升高，也就一定程度减少脑出血发生风险。