

肾友科学运动 重拾健康活力

在与肾病抗争的道路上，肾友们面临着诸多挑战。尽管血液透析技术显著延长了生存期，但贫血、营养不良等并发症，使得他们的身体机能和生活质量大打折扣。然而，希望之光并未熄灭，适当的运动锻炼犹如一把钥匙，能够开启改善这一“困境”的大门。

过往大量的研究成果确凿地表明，适量运动对于肾友而言，益处多多。它不仅能够提升透析的充分性，让体内的毒素更高效地排出体外，还能从多个维度提升生活质量，驱散抑郁的阴霾，为肾友们的心灵注入阳光。正如改善全球肾脏病预后组织(KDIGO)在2012年临床实践指南中所强调的那样，运动是透析治疗不可或缺的基石，理应鼓励慢性肾脏病患者依据自身的血管功能和耐受程度，积极投身于运动之中。

运动带来的诸多裨益

心肺功能的蜕变：运动就像是给心肺功能的特训，它能够显著提升肺通气的效率以及氧气的利用率，使得心肺功能逐步得到强化，为身体的各项活动提供更强有力的支持。

睡眠质量的飞跃：许多肾友都饱受睡眠问题的困扰，而适当的运动可以有

效减少夜间觉醒的次数，让肾友们能够享受更为深沉、安稳的睡眠，从而降低日常的疲乏感，以更饱满的精神状态迎接生活。

身体机能的重塑：通过运动，肌肉能够得到有效锻炼，从而预防肌肉萎缩这一常见并发症的发生，帮助肾友们重新找回身体的活力与力量，提升日常生活自理能力。

透析效果的升级：在透析期间进行适度运动，能够加快代谢废物的转运速度，促使其更高效地排出体外，进一步提升透析的治疗效果，为肾脏减负。

生命风险的降低：运动可以使心率减慢，心脏耗氧量降低，从而减少心血管并发症的发生几率，为肾友们的生命健康保驾护航，降低死亡风险的威胁。

血压调节的助力：运动还具有调节血压的神奇功效，它能够改善全血及血浆的粘滞度，增大血管的通透性，让血管保持畅通，有助于维持血压的稳定。

量身定制运动计划

运动新手的起点：对于那些耐力欠佳且此前没有运动习惯的肾友来说，太极拳、太极剑、八段锦、瑜伽等运动是绝

佳的选择。这些运动节奏舒缓，动作柔和，能够在不造成身体过度负担的前提下，逐步唤醒身体的机能，为后续的运动锻炼打下坚实的基础。

运动达人的进阶：对于具备一定耐力且已有运动习惯的肾友，则可以挑战快走、跑步、骑行、游泳等强度稍高的运动项目。这些运动能够更全面、深入地锻炼心肺功能和肌肉力量，助力肾友们向更高的健康目标迈进。

增添运动的乐趣：倘若觉得运动枯燥乏味，那么羽毛球、乒乓球、广场舞等项目则是不错的选择。这些运动充满趣味性和互动性，能够让肾友们在愉悦的氛围中达到锻炼身体的目的。

运动时长与频率的把控：运动持续的时间应当以自身能够承受的范围为准，切不可过度疲劳。在运动强度、频率和持续时间的安排上，应遵循循序渐进的原则，逐步增加。一般来说，每周运动3-5次，累积每周运动150分钟以上，这样既能保证身体得到充分的锻炼，又能避免过度劳累。

运动中的关键注意事项

运动前的周全准备：在开始运动前，务必认真监测血压和心率，确保身

体状况适宜进行运动。同时，选择一套舒适宽松的的运动服和运动鞋，对于糖尿病肾病患者而言，挑选一双合适的鞋子尤为重要，这能够有效避免脚部受伤。此外，提前5-10分钟进行简单的散步和关节活动，让身体充分热身，为即将开始的运动做好准备。

运动中的敏锐察觉：在运动过程中，肾友们要时刻关注自己的身体反应。一旦出现胸闷、心悸、气喘、呼吸困难或者明显的疲劳不适等症状，必须立即停止运动，切勿逞强。及时采取休息等措施，确保身体的安全。

运动后的合理放松：每位肾友都应根据自身的实际情况，循序渐进地增加运动量。运动结束后，不要忽视拉伸运动的重要性，通过拉伸能够有效缓解肌肉疲劳，减少肌肉酸痛的发生。同时，要注意保证充足的休息，让身体有足够的时间恢复元气。

肾友们的运动锻炼计划绝非千篇一律，而是应当紧密结合医嘱以及个人的具体情况进行精心调整。综合考虑运动方式、强度、时间、透析环境、身体状况等众多因素，量身打造最适合自己的运动方案。希望每一位肾友都能通过深入学习运动健康知识，找到契合自身的运动方式，以积极乐观的心态勇敢地面对疾病，重新拥抱充满活力与美好的生活。让我们一起行动起来，在运动中绽放生命的光彩！

(皖西卫生职业学院附属医院 邱维维)

“羊癫疯”病人的正确防护

民间俗称的“羊癫疯”实际就是癫痫的大发作。有数据表明中国癫痫患者数量有近1000万，每年新增约40万病例。已经成为仅次于头痛的第二大常见病，给患者及其家庭带来沉重的负担。其实癫痫经积极治疗后，一般症状可得到控制，但由于患者发病时可能丧失意识且症状较为怪异，可能会因此产生尴尬、自卑的心理。此外，部分患者可能需要长期服药，可能会出现烦躁、抑郁等负面情绪。因此，家有癫痫患者时，家属和患者需要采取一系列防护措施，以确保病人的安全和健康，本文为癫痫患者普及预防发作，及日常护理方面的知识。

癫痫是一种脑部疾患，是一种各种原因引起的，以大脑神经元细胞过度异常同步放电，而导致患者重复性、发作性、刻板性、一过性的神经系统功能丧失为特征的一种临床综合征。癫痫发作时，患者可能出现感觉、运动、意识、行为、自主神经功能等不同程度出现障碍。

癫痫的症状有很多，简单说有全身性强直阵挛性发作：表现为突然意识丧失、倒地、四肢抽搐、握拳、眼球上翻、呼吸暂停、血压升高、心跳加快、瞳孔散大、口吐白沫等，并有可能把自己舌唇咬伤。这种发作就是民间俗称的“羊角风或羊癫疯”。部分性发作：仅限于某局部脑区的发作，如肢体抽搐、感觉异常等。例如：患者突然间不知不觉发生一只手指抽搐，不能控制，还可表现为突然间一只手麻木，没有任何原因的麻木，过几分钟就会恢复。有些患者可出现复杂部分性的发作，表现为突然间意识丧失，然后愣神，吧嗒嘴，还会到处乱走。失神发作：表现为短暂的意识丧失，典型的失神表现为停止动作，凝视，发作突然开始和结束，时间很短暂，通常不超过30秒，无抽搐等症状。例如：吃饭时突然发愣，筷子突然掉地上，然后自己可以捡起来继续吃饭。

癫痫患者的日常防护至关重要。一、药物治疗与护理。首先，及时就医：当家庭成员有疑似癫痫症状，应立即就医，进行专业检查和诊断。目前最方便有效的检查是及时进行脑电图检测。其次，规律服药：癫痫患者需按时按量足疗程服用药物，避免漏服或自行减停药。自行减停药抗癫痫药物可能会诱发癫痫持续状态，对患者造成不良影响。

二、生活护理。1.合理饮食：癫痫患者应均衡饮食，吃高脂肪、低碳水化合物以及适当蛋白质的食物，可以减少癫痫发作的频率。同时，应避免食用含有防腐剂、添加剂或辛辣刺激性的食物，以及酒精、咖啡、浓茶等刺激性饮料。多吃新鲜蔬菜、水果等食物，补充足够的维生素，保证能量供给，可食用一些高热量的、高蛋白的易消化食物，如豆腐、牛奶等，多吃低脂食物，如瘦肉等，按时吃饭，不能暴饮暴食。2.充足睡眠：患者应保证充足的睡眠，避免熬夜。良好的睡眠有助于减少癫痫发作的风险。保持健康规律的作息，避免过累、过劳、睡眠不足。3.适度运动：患者可以进行适度的运动，但应避免剧烈和刺

激性运动，避免过度劳累、受凉及感冒。适量运动可以提高身体素质，有助于控制癫痫发作。但应避免进行高空作业、游泳、开车等危险活动。

三、环境护理。1.保持安静：癫痫患者应尽量避免接触诱发因素，如噪音、闪光、情绪剧烈波动等。家属应注意患者周围环境的安全，避免出现意外伤害。2.避免危险：家属应为患者提供安静适宜的居住环境，学习基本的癫痫知识，在患者突发时保护患者，避免患者受到意外伤害或者突然外出。3.佩戴防护用品：癫痫患者在外出时，可以佩戴防护眼镜，以避免眼睛受到外力的冲击，导致癫痫发作。

四、心理支持。1.鼓励面对疾病：癫痫患者往往对其频繁发作产生恐惧、焦虑和紧张的心理，容易有病耻感。家属应给予患者更多的关爱和支持，帮助患者正确认识疾病，建立战胜疾病的信心。2.避免精神刺激：家属应尽量避免患者接触可能引发精神刺激的因素，如恐怖电影、暴力游戏等。家庭关系的和睦对预防患者癫痫发作极为重要。

五、应急处理。1.保持冷静：家属在患者发作时应保持冷静，及时观察记录病人发作情况。迅速让患者躺在平地上，解开衣领和袖口，让呼吸道保持通畅。2.避免按压：肢体抽搐过后把患者转身到侧卧位，可以通畅呼吸道，避免窒息。3.一定不要用力按压患者胳膊、腿，避免发生骨折，也不要掐患者的人中穴。4.及时就医：如果抽搐持续5分钟以上仍未缓解，家属应及时拨打120送往医院。在送往医院的过程中应保持患者的呼吸道通畅，避免窒息。在等待急救人员到场时，可将筷子和毛巾塞入患者口中，避免患者咬伤自己的舌头。

六、教育与社会工作。1.适度参与社会：患者应适当参加力所能及的社会工作，多参加有益的社会活动。这有助于患者保持积极向上的心态，减轻心理压力。学校和社会对癫痫儿童的学习不宜要求过高。2.携带诊疗卡：患者外出时需随身携带病情诊疗卡，注明姓名、地址、病史、联系电话等，以备癫痫发作时，及时就医及联系家属。

癫痫是一种需要长期管理和治疗的慢性疾病。家有癫痫病人时，家属和病人应共同努力，采取一系列防护措施，确保病人的安全和健康。通过规律服药、合理饮食、充足睡眠、适度运动、保持安静环境、提供心理支持、及时应急处理等手段，可以有效控制癫痫发作，提高病人的生活质量。同时，家属和病人也应保持积极的心态，勇敢面对疾病，建立战胜疾病的信心，未来随着医疗技术的不断进步和人们对癫痫认识的深入，相信癫痫的治疗和预防将取得更加显著的成效。家属和病人应密切关注医学新动态，积极配合医生的治疗建议，为病人的康复做出更大的努力。

(皖西卫生职业学院附属医院 章楠)

科学预防宫颈癌

宫颈癌，作为全球女性健康的重大威胁之一，近年来受到越来越多的关注。随着医学的进步和健康意识的提高，宫颈癌的预防和治疗取得了显著进展。本文将从宫颈癌的基本概念、病因、影响因素、预防措施等方面进行详细阐述，旨在提高公众对宫颈癌的认识，帮助女性朋友科学预防宫颈癌，呵护自身健康。

宫颈癌是女性生殖系统中最常见的恶性肿瘤之一，其发病率和死亡率在全球范围内都居高不下。根据世界卫生组织的数据，全球每年约有56.9万新发宫颈癌病例，死亡病例超过31.1万例。在中国，宫颈癌的发病率和死亡率也不容小觑，每年约有10.9万新发病例，约5.9万妇女死于宫颈癌。尽管宫颈癌的发病形势严峻，但值得庆幸的是，宫颈癌是一种可防可治的癌症。

宫颈癌的主要病因是人乳头瘤病毒(HPV)的持续或反复感染。研究表明，99.7%的宫颈癌与高危型HPV感染有关。HPV是一种DNA病毒，有超过200种不同的亚型，其中部分亚型与宫颈癌的发生密切相关，尤其是HPV16和HPV18型，它们是宫颈癌的主要致病因素。

除了HPV感染外，还有一些因素可能增加宫颈癌的发病风险。初次性生活年龄小、多个性伴侣或性伴侣有多个性伴侣、性卫生不良或有性传播病史等因素会增加HPV感染风险，从而增加宫颈癌的发生风险。早婚、早育、多孕、多产等会增加宫颈上皮机械性损伤，也是HPV感染的危险因素。烟草中尼古丁等物质破坏宫颈黏膜的免疫防御系统，降低了HPV的清除率，易导致HPV的持续、反复感染。生殖道各种炎症、阴道微生物失衡、性传播疾病等，这些疾病本身和宫颈病变无关，但宫颈黏膜屏障会因此这些感染而受损，进一步降低了阴道局部免疫力，让HPV有机可乘。男性性伴侣也是高危因素之一，男性HPV感染率可高达45%，且多无明显症状，更容易造成伴侣的感染。

对于宫颈癌的预防可以从以下方面入手。首先保持健康生活方式，改变不良生活习惯，保证充足的睡眠，不熬夜；戒烟酒，尤其是抽烟，是宫颈癌的独立危险

正确认识幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌(Helicobacter pylori,简称HP)，是一种革兰染色阴性细菌，主要寄生在人体胃黏膜层与胃黏膜层之间的区域，是目前所知能够在人胃中生存的唯一微生物种类。了解幽门螺旋杆菌，对于守护胃部健康至关重要。

幽门螺旋杆菌呈螺旋形或S形，对生长条件要求十分苛刻，既不耐酸也不耐碱，且对氧气要求严格，需要在厌氧环境下生存。它能在人体胃部强酸环境下灵活运动并生存下来，这得益于其产生的尿素酶，能够分解尿素产生氨，从而中和胃酸，保护自身免受酸性环境的伤害。

人类是幽门螺旋杆菌唯一传染源，主要通过口-口、粪-口及被污染水源传播，如共用餐具、接吻、医院消毒不彻底的内镜检查等。聚集场所不注意饮食卫生会增加感染风险。

幽门螺旋杆菌与胃部疾病的关系 幽门螺旋杆菌与多种胃部疾病相关，如慢性胃炎、胃溃疡等，约90%十二指肠溃疡和75%以上胃溃疡由其引起。感染会导致胃黏膜炎症，长期感染可能增加胃癌风险，被世卫组织列为I类致癌因子。

慢性胃炎：几乎所有幽门螺旋杆菌感染者都存在慢性活动性胃炎，即幽门螺旋杆菌胃炎。

消化性溃疡：约15%至20%的

幽门螺旋杆菌感染者会发生消化性溃疡，包括胃溃疡和十二指肠溃疡。

胃癌：虽然幽门螺旋杆菌感染与胃癌的关系尚未完全明确，但大量流行病学调查和研究表明，幽门螺旋杆菌感染是胃癌发生的重要危险因素之一。

幽门螺旋杆菌的诊断方法

幽门螺旋杆菌感染通常需要进行呼气试验、血液检测或胃镜检查等。

呼气试验：呼气试验(13C或14C尿素呼气试验)简便、无痛、准确，是最受推荐的检测幽门螺旋杆菌的方法。原理是利用细菌产尿素酶分解尿素产气，通过测定呼出气体中二氧化碳变化来判断感染。

胃镜检查：可以直接观察胃黏膜的情况，并可取组织进行病理检查，同时也能检测幽门螺旋杆菌。快速尿素酶试验是胃镜下常用的一种检测方法，其原理是幽门螺旋杆菌可产生活性很强的尿素酶，分解尿素产生氨，使局部pH值升高，指示剂变色。

血液检测：主要是通过检测血液中的幽门螺旋杆菌抗体来判断是否感染过幽门螺旋杆菌，但不能区分是现在感染还是既往感染。

幽门螺旋杆菌的治疗方案

幽门螺旋杆菌感染有传染性及家族聚集性，因此一旦确诊幽门螺旋杆菌感染，排除禁忌后均建议进一步根除。常用方案为四联疗法，该疗法包括两种抗生素、一种PPI和一种铋剂，分别用于抑制细菌、减少胃酸分泌和保护胃黏膜。

一线方案：适用于克拉霉素耐药率较低(<20%)的地区。方案为PPI+克拉霉素+阿莫西林+铋剂，疗程10或14天。若青霉素过敏，可换用甲硝唑或替硝唑。

二线方案：用于一线方案失败者。PPI+阿莫西林+甲硝唑(或替硝唑)+枸橼酸铋钾或伴同疗法(PPI+克拉霉素+阿莫西林+甲硝唑)，疗程10或14天。

治疗过程中需要严格按照医生的嘱咐按时服药，避免漏服或自行停药。中断服药或不规律服药，容易导致治疗失败，引起细菌耐药，给以后的根除治疗带来更大的困难。治疗结束停药1月以上建议复查呼气试验评估疗效。

幽门螺旋杆菌的预防

预防幽门螺旋杆菌感染的关键在于保持良好的个人卫生习惯和饮食习惯。

实行分餐制或使用公筷：避免唾液中的细菌通过筷子传播到食物上，从而降低相互传染的风险。

保持良好的口腔卫生习惯：饭后漱口，定期刷牙，并使用牙线等清洁工具清除口腔内的食物残渣和细菌。

注意饮食卫生：避免摄入未煮熟或未消毒的食物，减少细菌进入胃部的机会。喝开水，不喝生水，确保牛奶等饮品在消毒后饮用。

防止母婴传播：避免通过口对口喂食等方式将细菌传播给婴儿。

养成良好的卫生习惯：饭前便后洗手，保持清洁用品的清洁和卫生。牙刷等清洁用品应放在通风的地方，并经常接受阳光的照射。

幽门螺旋杆菌与多种胃部疾病紧密相关，了解其特性、传播、诊断和治疗对于维护胃部健康很关键。科学预防和治疗能有效控制感染，降低疾病风险。提高公众对此病的认知和重视也是防治的重要环节。让我们从日常做起，保护胃部健康。

(六安市人民医院消化内科 谢国园)

在快节奏的现代生活中，我们时常被各种琐事和压力所包围，让我们感到疲惫不堪。然而，有一种力量能帮助我们找回内心的平静与清晰，那就是正念。它就像一盏明灯，照亮我们前方的道路，温暖我们的内心，让我们学会放下过去的遗憾和未来的焦虑，全心地投入到每一个当下，享受生活中的每一个瞬间。

正念，这个源自佛教禅修的概念，如今已超越宗教的范畴，成为一种广受欢迎的心理调节方法。正念技术的临床实施与应用是一个广泛且深入的领域，主要涉及心理学、医学等多个学科。

正念疗法是一种结合了正念和认知疗法的心理治疗方法，旨在帮助患者通过正念的方式观察、认知并应对自身的思维、情绪和身体感受，是一种广泛应用于心理治疗、疼痛管理和压力缓解等领域的心理疗法。有正念减压疗法(MBSR)、辩证行为疗法(DBT)、接受实证疗法(ACT)、正念认知疗法(MBCT)、眼动脱敏疗法(EMDR)等。

一、基本理念与原则

基本理念：是“觉察当下”，即有意识地、无评判地关注当前的感受和思维，从而减轻过去的痛苦和对未来的担忧。

基本原则：正念疗法强调接纳、不评判和耐心等原则。接纳当前的感受，不对其进行评价或批判；以耐心和开放的态度面对自己的思维和情绪，不试图抵制或逃避。

二、在临床心理治疗中的应用

1、认知行为疗法(CBT)中的正念疗法：正念冥想通过冥想练习，提高患者的自我觉察和情绪调节能力。正念观察：引导患者观察自己的思维和情绪，从而认识自己的认知和行为模式。正念行为：通过正念的行为练习，帮助患者改变不良的思维和行为模式。

2、情绪调节疗法(ERT)中的正念疗法：正念冥想和正念观察同样适用于情绪调节疗法，帮助患者更好地认识和调节自己的情绪。

3、压力管理疗法(PMT)中的正念疗法：正念冥想练习有助于提高患者的自我觉察和压力管理能力。

通过观察自己的压力感受和应对方式，患者能够认识自己的压力模式，并学会以更加积极的方式应对压力。

三、正念技术在具体疾病治疗中

器械护士：无影灯下的战士

一扇不大的手术室门划分了两个不同的空间——门外是着急等待的家人，而在门内有一群人已经悄悄换上一袭绿色手术衣，戴上一顶小花帽，用外科口罩遮住俊美的脸庞。她们把自己“包裹”得严严实实、密不透风，走起路来健步如飞，说起话来语如弹珠，她们就是手术室护士。她们用柔弱的肩膀撑起手术室中最繁杂、最严谨的日常，与外科医生和麻醉医生一起确保每一台手术的安全与成功。现在就带大家走近这样一群“藏匿”在手术室、不常被人看见的无影灯下的“绿衣战士”。

手术室护士必须精通专业的护理技术，充当外科医生的得力助手，以应对手术过程中可能出现的复杂多变的状况。手术室护士按职级可以分为巡回护士和器械护士。器械护士是手术医生的亲密助手，是需要洗手上台参与手术的，为手术医生传递手术器械，又被亲切地称为洗手护士，是手术团队中必不可少的重要组成部分。

在影视作品里，我们经常看到手术中医生一伸手，护士便迅速递上所需的手术工具，动作利落，展现出专业而潇洒的风采。甚至会给一种轻盈而易举的感觉，导致有人质疑“手术室护士不就是穿针引线、递钳子、递刀嘛，有啥难度?没有什么技术含量啊。”其实并非如此，一个看似简单的“传递”动作，背后实际上需要多年的“配合”与辛勤训练。这一递不仅需要器械护士要有严格的无菌观念、丰富的专业知识和熟练的操作技能，还要有敏锐的观察能力和高度的责任心，了解每一位外科医生的手术习惯，与医生默契配合，了解整个手术方式及术中可能出现的突发状况，同时注意观察手术进度，提前预判外科医生所需要的器械，这样才能做到“要啥有啥”，甚至外科医生还没开口，器械、敷料、缝针就已经递上。整个流程中要保持全局观念，即使再忙碌，也要保持井然有序。

现在，让我们更深入地了解器械护士那平凡却又繁忙的日常。在手术前器械护士需要详细了解手术患者信息、患者病情、手术名称、具体实施的手术方式及护理配合的关键要点，对于特殊的物品，要提前做好万全的准备。准备好手术所需物品，并且认真核对所用无菌物品的灭菌有效期及指示标识，防止物品灭菌不合格。打开无菌持物筒，标注打开的时

的应用

- 1、癌症：正念冥想疗法对癌症患者具有显著的疗效，能够显著降低其焦虑和抑郁水平。正念减压疗法(MBSR)还能帮助癌症患者降低知觉压力水平，缓解焦虑情绪。
- 2、慢性疼痛：正念认知疗法能够改善慢性疼痛患者的负面情绪，缓解疼痛，提高其生活质量。
- 3、心理障碍：正念冥想疗法对惊恐障碍、抑郁症患者及失眠、更年期综合征等多种心理障碍具有显著的疗效。

四、正念训练的主要技术

- 1、静坐冥想：是正念训练最核心的技术，也是最基本、最主要的技术，包括正念呼吸、正念身体、正念声音、正念想法四个方面，它们是循序渐进的过程但不是独立存在的几个方面。在练习中，有意识、不逃避、不加评判地观察，观察身体的各种感觉、注意周围的声音、注意想法的产生、发展、变化，直至消失。
- 2、身体扫描：身体扫描是正念训练常用方法之一，旨在精细感知身体的每一个部位。可以帮助我们去处理情绪，把注意力从思维状态中转移到对身体的觉知上来。在身体扫描

的顺序(从头到脚或从脚到头)逐个扫描并感知不同身体部位的感受。

- 3、正念瑜伽：和谐、一致、身心合一。将正念纳入到瑜伽的体位练习中。强调在瑜伽的体位练习中观察身心感受，了解自己的身体极限。

五、效果评估

- 1、问卷调查法：采用标准化问卷，如正念觉察量表(MAAS)、五因素正念量表(FFMQ)等，对患者正念水平进行评估。
- 2、心理测评法：通过心理测评工具，如症状自评量表(SCL-90)、抑郁自评量表(SDS)等，评估患者的情绪状态、心理健康状况及生活质量等方面的改善情况。
- 3、生理指标检测：通过检测患者的生理指标，如心率、血压、呼吸等，评估正念认知疗法对患者身体的影响。

正念技术是一种有效的心理干预方法，在临床实施与应用中具有广泛的前景和潜力。通过系统的正念训练，患者能够学会以更加开放和专注的态度面对生活中的各种挑战和机遇。

(皖西卫生职业学院附属医院 张明丽)

