

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，许多患者尽管按时服药、控制饮食，血糖仍然波动不稳，长期下来还可能引发并发症。其实，除了西医的降糖治疗，中医的辅助调理在稳定血糖、改善症状方面也有独特优势。

一、西医控糖的“卡点”在哪里？
西药和胰岛素的能快速降糖，但长期依赖可能带来副作用(如低血糖)，且无法解决代谢紊乱的根源——比如胰岛素抵抗、脏腑功能失调。这也是为什么很多糖友“药越吃越多，血糖却越来越难控”。

中医视角：糖尿病(消渴病)是身体“肾虚燥热”的报警信号，根源在脾虚火运、肾精亏虚、痰湿瘀堵。就像土地干旱缺水(阴虚)，野草(内热)疯长，单靠除草剂(降糖药)只能暂时控制，唯有滋养土地、疏通沟渠才能恢复生态平衡。

二、中医怎么看糖尿病的“根”？
中医讲究“治病必求于本”，要找到疾病的根源。糖尿病不仅仅是血糖高那么简单，它背后还隐藏着——

1.脾胃“罢工”——消化系统不给力
中医认为脾胃是后天之本，相当于身体的“物流中心”。如果长期胡吃海喝(油腻、高糖)或者焦虑压力大，脾胃就会“消极怠工”，食物中的营养无法正常运输到全身，反而堆积在血管里变成“垃圾”(痰湿、

急救必备！昏迷评估法

当某人突发意识障碍时，家属若能掌握格拉斯哥昏迷评分的简易判断方法，可为抢救赢得宝贵时间。这项评估体系通过睁眼反应、语言应答和肢体运动三个维度快速判断昏迷程度，就像为大脑状态安装了三盏警示灯。建议选择患者晨起清醒时段或服药后1小时进行观察，若发现突然叫不醒、答非所问等异常，应立即启动评估。

睁眼反应判断要点
观察时保持环境安静，先轻声呼唤患者名字，若立即睁眼回属正常反应(4分)。若无反应，可提高音量在其耳边拍手，能睁眼得3分。若仍无反应，可用拇指轻压患者肩部肌肉最厚处(避免掐捏)，出现皱眉或睁眼得2分。特别注意不要用手电筒直射眼睛，强光刺激可能加重病情。若持续闭眼超过1分钟无任何反应，则记录1分。

语言能力评估技巧
评估时先询问患者简单问题：“您叫什么名字？”“现在在哪里？”能准确回答得5分。若回答混乱，但语句完整得4分。若患者发出无意义的喊叫或脏话，得3分。仅能发出呻吟声而无词语，得2分。完全无声音反应时，可将手掌轻放于其胸口感受震动，确认无应答后记1分。注意失语症患者可能无法说话但意识清醒，需结合其他指标判断。

运动功能观察指南
先尝试口头指令：“请举起右手”或“握紧我的手”，能准确执行得6分。若无反应，用笔轻按压指甲床(避免使用尖锐物)，若患者能准确推开刺激部位得5分。若仅出现缩手动作得4分。若上肢呈屈曲僵硬状(像弯曲的树枝)得3分，若伸直内旋(像木棍)得2分。完全无反应时，观察胸廓呼吸起伏确认生命体征，记录1分。测试时注意双侧肢体对比，瘫痪患者需特别标注。

家庭评分速查表
制作简易评分卡：画三个笑脸分别代表睁眼、语言、运动功能，标注对应分值。总分13-15分需每小时观察一次，记录异常行为；9-12分立即联系社区医生；≤8分马上拨打急救电话并保持侧卧位，用坐标纸绘制时间-分值曲线，骤降2分以上即需就医。建议将评分卡贴在床头，包含急救电话和常用药物清单。

常见误判情形解析
区分睡眠与昏迷：轻触眼睫毛，睡眠者会有瞬目反射。痴呆患者评估时要用其熟悉的方言，询问个人经历而非时间地点。醉酒者需待酒精代谢后重新评估，期间保持侧卧防呕吐窒息。癫痫发作期暂停评分，重点保护头部，记录抽搐持续时间，发作结束后10分钟后再评估。

急救黄金时间管理
当格拉斯哥评分≤8分时，必须立即拨打120，这是抢救的生死线；评分9-12分需在4小时内送医，延误可能导致不可逆损伤；13-15分者也要在72小时内复诊。等待救护车时，首先将患者置于复原体位：轻托颈部使头部后仰15度，抬起下颌保持气道通畅，迅速清除口腔内的假牙和呕吐物。同时准备好就诊资料包，装入日常用药清单(注明剂量和服药时间)、过敏药物记录、最近3个月的体检报告。转运途中需每10分钟观察记录一次评分变化，特别注意瞳孔反应和肢体温度，用手机横拍拍摄患者异常动作(如抽搐、眼球震颤)，视频时快门控制在20秒以内，这些影像资料能帮助急诊医生准确判断病情演变。切记保持患者身体稳定，避免急刹车造成二次伤害。

家庭护理配合要点
向医护人员报告时重点说明：“3小时前发现他不能正确回答姓名，右手握力减弱，评分从14分降到10分”。准备专用观察本，记录每日评分、饮食量、异常行为。将家具尖角包上软垫，床周围铺设地毯，浴室安装防滑扶手。发现评分下降时，避免反复摇晃患者，保持环境安静直至医护人员到达。

特殊人群注意事项
婴幼儿评估调整：睁眼反应增加哺乳刺激项，语言反应改为哭声反应。失聪患者改用视觉指令，如手势比“1”要求举手。瘫痪患者以健侧肢体反应为准，但需注明瘫痪情况。气管切开患者评估语言反应时，观察唇形和手势交流能力。帕金森患者肌张力变化需与病理性姿势区分。

康复期评分跟踪
急性期后仍需每日评估2次，最佳时间为晨起和晚间服药后。改善征兆包括：评分稳步提升、波动幅度减小。危险信号是日间相差3分以上或夜间突然下降。复诊时携带包含体温、血压、评分变化的三联记录表，特别注意意识模糊发生的具体情境(如如厕后、进食时)。

掌握这项简易评估法，相当于为家人配备了“意识监护仪”。记住三个关键：定时观察、客观记录、快速反应。当发现睁眼困难、答非所问、肢体无力中的任一表现，请立即启动评估。您的正确判断，可能是打开生命通道的第一把钥匙。

(宿州市立医院急诊ICU 张春华)

中医调糖有方

瘀血)，导致血糖升高。
典型表现：吃得多却瘦(营养不吸收)，肚子大、容易累(痰湿堆积)，大便黏马桶(脾胃湿气重)。

2.身体“缺水”——阴虚火旺
糖尿病常见的口干、喝水多、尿多，其实是身体“缺水”的警报！中医称为阴虚燥热——就像土地长期干旱(肾阴不足)，地下的虚火(虚阳)往上冒，烧干了津液，血糖浓度自然升高。

典型表现：手脚心发热，晚上盗汗，眼睛干涩、皮肤瘙痒，腰酸腿软、失眠多梦
3.情绪“添乱”——肝火太旺
长期焦虑、暴躁就像给身体“点火”，肝火旺盛会烧干津液，加重口渴和多尿。中医说“肝木克脾土”，情绪差还会连累脾胃，形成恶性循环。

典型表现：压力大时血糖飙升，容易生气、胸闷肋痛；女性更年期血糖波动大。
4.运输“堵车”——痰湿瘀血
高血糖久了，血液会变得黏稠肮脏，形成痰湿瘀血。这些“垃圾”堵住血管，不仅伤肾(蛋白尿)、伤眼(视力模糊)，还会让手脚麻木刺痛(糖尿病周围神经病变)。

三、中医调理糖尿病有哪些“妙招”？
1.中医调理“三板斧”
修脾胃：少吃油腻甜食，多吃山药、薏米粥；脾虚严重者可喝四君子汤(党参+白术+茯苓)。

补阴液：口干明显用麦冬、石斛泡水；腰酸腿软吃黑芝麻、桑葚。

通瘀堵：每天拍打大腿内侧肝经(从大腿根到膝盖)，或红花+艾叶煮水泡脚。

注意：
少吃“火上浇油”食物：辣椒、烧烤、酒
多做“平肝健脾”运动：八段锦、散步、深呼吸
记住口诀：少生气、多睡觉、七分饱
2.针灸疗法
针灸通过刺激特定穴位(如足三里、胰俞、三阴交等)，可以改善胰岛素抵抗，调节胃肠功能，减少糖分吸收，缓解糖尿病引起的神经麻木、疼痛。

3.运动和情绪调节
八段锦、太极拳：柔和运动，适合糖尿病患者，能调节气血。
调节情绪：压力大、焦虑会升高血糖，可通过冥想、深呼吸放松。

随着我国人口老龄化的加剧，老年期精神障碍的发病率呈上升趋势，成为社会关注的焦点。老年期精神障碍是指60岁及以上老年人由于生理、心理、社会和环境等因素引发的精神和行为异常，包括老年性痴呆、抑郁症、精神分裂症等。这些疾病不仅严重影响患者的生活质量，也给家庭和社会带来了巨大的挑战。其中，生活技能的丧失是老年期精神障碍患者面临的突出问题之一。帮助患者重建生活技能，对于他们重新融入社会、提高生活质量具有重要意义。

老年期精神障碍患者的生活技能受损，主要体现在自我照料能力下降，无法独立完成穿衣、洗漱、进食等基本生活自理任务；家务管理能力减弱，整理房间、打扫卫生、洗衣服等家务活动也变得困难重重；在购物时不知如何挑选、无法准确识别货币、辨别商品价格，与售货员交流也可出现问题；社交时患者常表现为社交退缩现象，导致在社交场合中感到不自在，甚至产生焦虑情绪。生活技能训练是老年期精神障碍康复的重要组成部分。通过系统的训练，患者可以逐步提升生活自理能力，促进社会适应能力，改善心理状态，减轻焦虑、抑郁等负面情绪，对康复过程产生积极的影响。

生活技能训练的策略可以首先从自我照料技能训练入手。首先是穿衣训练，要

在现代医学检查手段中，胃肠镜检查被公认为诊断消化道疾病的“金标准”。通过将一根柔软的内窥镜经口或肛门插入，医生可以直接观察到食管、胃、十二指肠以及大肠的内部情况，其清晰度和准确度远超影像学检查。统计数据显示，胃肠镜检查能够发现早期胃癌，肠癌的几率高达90%以上，而早期发现的消化道癌症治愈率可以超过90%。

尽管胃肠镜检查的重要性毋庸置疑，许多人对这项检查却充满恐惧和抗拒。传统胃肠镜检查过程中，患者常会感到明显的恶心、腹胀甚至疼痛。胃镜检查时，内镜通过咽喉部会引发强烈的呕吐反射；肠镜检查时，肠腔充气 and 镜身转弯可能导致难以忍受的胀痛。这些不适感使得不少人宁愿忍受症状也不愿接受检查，错过了疾病的早期诊断和治疗。

为了解决这一问题，无痛胃肠镜技术应运而生。通过合理应用麻醉药物，患者可以在短暂的“睡眠”中完成检查，完全避免传统检查中的各种不适。接下来，让我们了解无痛胃肠镜背后的麻醉奥秘。

无痛胃肠镜的核心在于“麻醉”二字，但这里的麻醉与大型手术所需的全身麻醉有所不同。医学上，无痛胃肠镜采用的是的一种称为“静脉镇静麻醉”或“监测麻醉管理”的技术。其特点是用药量较少、起效快、恢复迅速，专门为此类短时间的检查或手术设计。麻醉医生通常会联合使用镇静药和镇痛药来达到效果，这些药物通过静脉注射后，患者

在人体这座复杂精妙的“生命之城”里，肾脏扮演着不知疲倦的“环卫工人”角色，全天候清理代谢废物、调节水平衡。可一旦肾脏因疾病“停工”，血液透析这项医疗技术便化身成延续生命的“人工清道夫”。今天，让我们以温暖的目光，走进这项医疗技术背后的故事。

一、当身体发出“红色警报”
当慢性肾病发展至终末期，人体内的血液就像被淤泥堵塞的溪流，毒素堆积使其变得浑浊。患者会出现乏力、浮肿、食欲减退等症状，生活仿佛被浓雾笼罩。此时，血液透析成为打开生命通道的钥匙。它并非“神奇药水”，而是通过机器模拟肾脏功能：将患者血液引出体外外，经特制“过滤器”清除多余水分和毒素后，再将净化血液送回体内。患者每周需规律进行3次、每次持续约4小时的透析，如同为身体定期深度清洁。

二、透析室的“生命交响曲”
清晨七点的透析室，已响起轻柔的仪器运转声。这里没有冰冷的医疗符号，更像一间布置温馨的“临时客厅”。患者们或闭目养神，或轻声交谈，治疗床旁的置物架上摆放着家人准备的熟粥、未读完的小说，几样带着生活温度的物件静静守候在晨光里。
治疗开始前，医护人员会仔细检查每台机器的参数，为患者建立血管通路——这被称为“生命线”的通道，可能是胸前或腿上的一根导管，或是经过血管吻合手术建立的动静脉内瘘；当鲜红的血液缓缓流入

四、中医调理糖尿病的优势
1.整体调理：不只是控制血糖，更注重调整全身机能。
2.副作用小：相比部分西药，中药副作用较少，更适合长期调理。
3.预防并发症：通过活血化痰、补肾养肝等方法，有效延缓或预防糖尿病并发症的发生。
五、温馨提示
虽然中医在调理糖尿病方面具有独特优势，但它并不是替代西医治疗。建议：
1. 正规使用降糖药物或胰岛素。
2. 定期监测血糖、糖化血红蛋白。
3. 在医护人员指导下合理搭配中药、针灸、饮食等中医方法。
4. 建立科学的生活方式，包括饮食控制、适量运动、戒烟限酒。

糖尿病就像身体发出的“求救信号”，单纯控糖指标是“治标”，调和阴阳、恢复代谢功能才是“治本”。通过中医调脾胃、滋补肾阴、疏通瘀堵，配合科学饮食和运动，很多糖友实现了减药、稳糖、防并发症的三重目标。如果你发现血糖总是控不住，试试中医调理，或许会带来意想不到的效果。真正的健康，是从“调”开始的，而不是一味地“压”。
(合肥市第八人民医院丰汤院区 程越欣)

或超市，让他们参与到整个购物过程中，并鼓励患者与售货员进行沟通，询问商品信息、价格等。此外还可进行社交技能训练，如教会患者如何与人打招呼微笑等基本的社交礼仪。在朋友聚会、家庭聚餐等情景中，让患者练习倾听与表达技巧；鼓励患者参加社区组织的各种社交活动，在活动中结交新朋友等。

每个老年期精神障碍患者的情况都是独特的，因此在进行生活技能训练时，要根据患者的具体病情、认知能力、兴趣爱好等因素，制定个性化的训练方案。生活技能训练是一个长期的过程，不能急于求成。要从简单的任务开始，逐步增加任务的难度和复杂性。在患者完成每个阶段的训练任务后，要及时给予肯定和鼓励，增强他们的自信心和积极性。在训练过程中，要始终注意患者的安全。家庭成员和社区工作人员的支持对于患者的生活技能训练也是至关重要的。

老年期精神障碍患者的生活技能训练是一个长期而复杂的过程，需要患者、家属、医护人员和社区工作人员共同努力。通过科学、系统的训练方法，帮助患者逐步恢复生活自理能力、家务管理能力、购物能力和社交能力，能够有效提高患者的生活质量，促进他们更好地融入社会。让我们携手共进，为老年期精神障碍患者创造一个更加关爱、支持包容的康复环境，帮助他们从依赖走向自理，重拾生活的信心和希望。

(皖西卫生职业学院附属医院精神六科老年病区 夏多芬)

无痛胃肠镜探秘

大约在30秒内就会进入睡眠状态。在整个检查过程中，麻醉团队会持续监测患者的心率、血压、血氧等生命体征，并根据需要调整药物剂量，确保安全。检查结束后，停止给药，患者通常能在5-15分钟内逐渐苏醒。这种麻醉不同于全身麻醉，不会使用气管插管等有创手段，患者通常保留自主呼吸，只是处于程度较深的镇静状态，因此恢复较快，大多数人在检查后1-2小时就能基本恢复正常状态。部分老年人或特殊体质者代谢可能稍慢，但即使“醒得慢”，药物也会在几小时内完全代谢，无需过度担心。

与传统胃肠镜相比，无痛技术带来了多方面的显著优势，患者在睡眠中完成检查，完全避免了恶心、呕吐、疼痛等不适感受。很多患者醒来后的第一反应是“已经做完了吗”，对检查过程毫无记忆。这种舒适体验极大降低了人们对胃肠镜的恐惧感。在患者完全放松的状态下，医生可以更从容、细致地观察消化道各个部位，尤其是一些微小病变不易被忽略。同时，由于没有患者因不适而产生的抵抗动作，医生操作内镜更为精准，减少盲区，提高病变检出率。

无痛胃肠镜适用于对疼痛敏感或耐受性差且有强烈恐惧心理或既往检查体验差者。然而，严重心肺功能不全、药物过敏史、妊娠期妇女等特殊人群需谨慎评估。此外，极

度肥胖或睡眠呼吸暂停综合征患者也可能面临较高风险，需要麻醉医师进行专业评估后才能决定是否实施。当患者想实施无痛胃肠镜，且经过医生评估符合条件后，术前需要禁饮禁食，通常要求检查前6-8小时禁食固体食物，2小时禁水，防止麻醉中呕吐导致误吸；检查时必须安排亲友陪同，检查后1-2小时内需在恢复区观察，后由亲友陪伴回家，牢记麻醉后24小时内避免驾驶、高空作业及签署重要文件；部分患者术后会有头晕感觉，这属于正常现象，休息后多可缓解。

值得一提的是，随着麻醉药物和监护技术的进步，无痛胃肠镜的安全性还在不断提高。新型短效麻醉药代谢更快，副作用更小；而先进的监护设备能更早发现生命体征的微小变化，防患于未然。

无痛胃肠镜是现代医学送给人类的一份珍贵礼物，它打破了恐惧与健康之间的屏障。通过安全、可控的麻醉技术，我们能够以最小的不适获取最大的健康收益。对于年过40岁的普通人群，或有消化道症状、家族史的高危人群，定期胃肠镜检查是守护健康的重要手段。现在，有了无痛技术的保障，我们再也没有理由因为害怕而延误检查。记住，一次舒适的无痛检查，可能换来多年的健康安心，这无疑是现代医学带给我们的福祉。
(六安市人民医院 杨少杰)

医疗技术的进步正在改写透析患者的生存剧本。新型高通量透析器能更高效清除中大分子毒素，血液透析滤过技术则模拟了肾脏的连续工作模式，更令人振奋的是，可穿戴式人工肾已进入临床试验阶段，未来患者或许能摆脱卧床治疗的束缚。

在透析中心，多学科团队如同精密运转的瑞士表：肾病专科医生制定治疗方案，营养师定制膳食计划，心理咨询师疏导情绪，康复治疗师指导运动锻炼。这种全方位的支持体系，让透析治疗从单纯的“续命”升级为“品质生活”的守护者。

五、破茧成蝶的生命启示
在透析室工作多年，最动人的场景莫过于见证患者重拾生活掌控感。有位退休教师坚持每天记录透析日记，将治疗数据绘成曲线图；有位年轻父亲带着笔记本电脑边透析边工作，把治疗时间变成“移动办公室”；更有患者组成病友合唱团，用歌声传递生命的力量。

这些故事告诉我们：透析不是生活的终点，而是重启的契机。当患者学会与机器“对话”，将治疗节奏融入生活时，他们反而获得了重新审视生命的视角。正如一位患者所说：“透析教会我珍惜每个清醒的清晨，这何尝不是一种圆满？”

结语
血液透析技术发展史是人类对抗疾病的智慧史诗。从笨重“洗肾机”到智能化治疗系统，从延长生存期到追求生活质量，这场医疗革命传递温暖信念：科技虽冰冷，守护生命的炽热，理解代替恐惧，科学驱散阴霾，每个生命都能逆境绽放光彩。
(金寨县人民医院 张丽)

压力性损伤的护理

在医疗护理领域，压力性损伤(压疮、褥疮)是一个常见却又极易被忽视的问题，它如同一个潜伏的“健康杀手”，在患者长期卧床或行动不便时悄然来袭，给患者带来痛苦，增加护理和治疗难度，甚至影响康复进程。然而，通过精心的护理，我们完全有能力将这一问题轻松解决。
对于压力性损伤，预防大于治疗。医护人员应将目光聚焦于那些感觉、意识或运动障碍的患者，如瘫痪、脊髓损伤患者，他们因身体机能受限，更容易遭受压力性损伤的侵袭。对于卧床患者而言，2小时之内翻身是重中之重。翻身时还需巧妙用力，保护好骨隆突部位，避免因拉扯造成皮肤损伤，可以使用减压器材，如气垫床、翻身枕、泡沫敷料等，给予支撑面协助患者翻身，可以有效预防压力性损伤发生。特别注意的是，已经发红的皮肤要避免局部按摩，因为按摩可能会使局部温度升高、耗氧增加，从而加重组织损伤。保持床头和床尾的适当抬高也至关重要。坐轮椅时也要注意每次不超过60分钟，每30分钟抬高臀部10秒，避免臀部长时间受压，这些细节看似微小，却能有效降低压力性损伤的发生风险。皮肤护理也是预防压力性损伤的重要环节。清洁皮肤是基础，每日用温水擦拭，保持皮肤清洁干燥，避免使用酒精、碘酒等刺激性消毒剂。按时更换柔软、棉质的衣服，保持病后保持干燥平整无碎屑，为患者营造舒适的环境。通过这些全面的护理措施，促进身体血液循环，避免压力性损伤的发生。

精准施策促健康，护理工作无大小，细节问题很重要。当压力性损伤不幸发生时，根据损伤的不同阶段选择合适的敷料。1期损伤是指受压处皮肤发红，用手按压不能变白时，保持创面清洁干燥，使用透气性强的敷料即可。2期损伤若是皮肤破损，则需要营造湿润环境，藻酸盐敷料或透明贴是不错的选择。3期4期损伤的患者则需要去医院找专业人员处理。对于损伤疼痛较轻者，尝试通过交谈、冥想、音乐疗法等非药物方法来减轻症状，疼痛严重者，必要时遵医嘱应用止痛药。这些方法不仅能够缓解其痛苦，还能改善其心理状态，增强其康复信心。日常护理中，避免使用气圈或环形物，因为它们会增加新的受压点，产生新的高压区域，从而损害组织。相比之下，气垫床会更好，它能有效改变接触位置及持续时间，降低压力，为患者提供更舒适的支撑。如果病情需求必须抬高床头，应先抬高床尾再抬高床头，通过这种巧妙的操作顺序，减少对患者身体的不良影响。此外，避免使用粉剂保持皮肤干燥。粉剂容易堵塞毛孔，不利于皮肤呼吸，还会加大皮肤摩擦力。相比之下，含有凡士林、氧化锌、甘油等成分的皮肤保护剂是更好的选择，按照产品说明合理使用，能更好地保护患者皮肤。对于长期卧床且病情严重的患者，护理工作需更加细致入微，定时更换胃管、尿管，采用高平台法固定管路，避免压迫皮肤；及时查看更换医疗相关器械，如电极片、血氧夹、气切固定带等，防止器械性压力性损伤。对于失禁患者，排便后要及时清洁肛周皮肤，保持皮肤干燥。正确使用无破损伤的便盆、尿管等辅助用具，避免器具不当造成新的损伤。在饮食方面，病情允许时遵医嘱给予高蛋白如鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉等，高维生素食如猕猴桃、菠菜、花菜、青椒等，保证患者机体需要；对于不能经口进食的患者，鼻饲时要合理安排饮食结构，并定期监测患者白蛋白等检验指标，确保患者营养充足，为康复提供有力支持。

压力性损伤的护理工作并非医护人员的“独角戏”，而是需要医护、患者及家属共同参与的“大合唱”。医护人员凭借专业知识和丰富经验，为患者提供科学的护理方案；患者积极配合治疗，保持良好的心态和生活方式，是康复的关键因素；家属的支持与陪伴则为患者提供了强大的精神动力，帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。通过精心的护理，我们完全有能力将压力性损伤护理的更好，从而提高患者的生活质量。让我们携手共进，用爱心、耐心和责任心，助力他们早日康复，回归健康美好的生活。
(六安市中医院 孙明焕)

在青少年的成长道路上，焦虑和抑郁情绪如同一场突如其来其来的“感冒”，可能会让他们感到不适、迷茫甚至痛苦。这些情绪问题并非罕见，而是青少年心理发展过程中较为常见的现象。

焦虑和抑郁情绪在青少年身上有着多种多样的表现形式。了解这些表现，有助于我们及时发现青少年的情绪问题，从而尽早给予帮助和支持。他们可能会出现一些身体上的不适症状，这些症状往往并非由身体疾病引起，而是焦虑和抑郁情绪的“伪装”。情绪波动是青少年焦虑和抑郁的典型表现之一。他们可能会经常感到心情低落、闷闷不乐，对以往感兴趣的事物也提不起兴趣，同时脾气可能会变得暴躁。这种情绪上的不稳定，不仅影响他们自己的心情，也可能对周围的人际关系产生一定的冲击。在行为方面，他们可能会出现一些明显的变化。如原本活泼的孩子，可能会变得孤僻，与外界的交流逐渐减少。此外，一些青少年还可能出现睡眠和饮食异常，从认知角度来看，焦虑和抑郁的青少年往往会对自己的能力和未来产生消极的评价。这种消极的认知模式会进一步加重他们的情绪问题，形成一个恶性循环，使他们陷入更深的焦虑和抑郁之中。

青少年焦虑和抑郁情绪的产生并非无缘无故，而是多种因素综合作用的结果。家庭是青少年成长的重要环境，家庭氛围、父母的教育方式以及家庭关系等都会对青少年的情绪产生深远的影响。学校是青少年学习和生活的重要场所，学业压力、师生关系、同学关系等都可能成为引发焦虑和抑郁的诱因。社会环境的变化和信息的快速传播，其中一些负面信息，也给青少年带来了诸多挑战。青少年正处于身心发展的关键时期，生理和心理都在发生着巨大的变化。生理上，他们的大脑和神经系统还在发育过程中，情绪调节能力相对较弱，心理上，青少年的自我意识逐渐增强，但自我认知还不够成熟，容易产生自我怀疑和困惑。这些自身的特点使得青少年在面对各种压力和挑战时，更容易出现焦虑和抑郁情绪。

面对青少年的焦虑和抑郁情绪，家长、学校和社会都应积极行动起来，采取有效的策略，帮助他们应对情绪“感冒”，让他们能够重新找回内心的平静和快乐。家长是孩子成长过程中最重要的支持者，他们的陪伴和理解对青少年应对焦虑和抑郁至关重要。首先，家长要学会有效倾听，而不是说教，让孩子感受到自己的情绪被接纳。其次，家长要帮助孩子建立规律作息，保证充足的睡眠、健康的饮食和适量的运动。规律的生活有助于稳定孩子的情绪，增强他们的身体素质和心理韧性。学校作为青少年学习和成长的重要场所，应积极开展心理健康教育，帮助学生应对焦虑和抑郁情绪。学校可以开设心理健康课程，普及心理健康知识，让学生了解焦虑和抑郁情绪的产生原因和应对方法。同时，学校还可以设立心理咨询室，配备专业的心理咨询师，为学生提供心理咨询服务。当学生出现情绪问题，能够及时得到专业的指导和帮助。此外，学校还可以通过组织各种活动，如体育比赛、文艺演出、社团活动等，丰富学生的课余生活，缓解学习压力，增强他们的自信心和社交能力。社会应为青少年营造一个健康、积极的成长环境，支持他们应对焦虑和抑郁情绪。媒体应加强对心理健康知识的宣传，提高公众对青少年心理问题的关注和理解。同时，社会应加强对互联网内容的监管，净化网络环境，防止不良内容对青少年的心理产生不良影响。此外，社会还可以通过开展各种公益活动，如心理健康讲座、志愿服务服务等，为青少年提供更多的支持和帮助。青少年自身也应学会一些心理调适的方法，积极应对焦虑和抑郁情绪。青少年还可以通过积极的心理暗示，给自己加油打气，增强自信心。同时，青少年还可以培养自己的兴趣爱好，通过参与自己喜欢的活动，转移注意力，缓解焦虑和抑郁情绪。

青少年的焦虑和抑郁情绪并非不可战胜，只要家长、学校和社会共同努力，为他们提供足够的支持和帮助，他们就一定能够走出情绪的低谷，重新找回内心的阳光和快乐。

(皖西卫生职业学院附属医院 唐新龙)

压力性损伤的护理

在医疗护理领域，压力性损伤(压疮、褥疮)是一个常见却又极易被忽视的问题，它如同一个潜伏的“健康杀手”，在患者长期卧床或行动不便时悄然来袭，给患者带来痛苦，增加护理和治疗难度，甚至影响康复进程。然而，通过精心的护理，我们完全有能力将这一问题轻松解决。
对于压力性损伤，预防大于治疗。医护人员应将目光聚焦于那些感觉、意识或运动障碍的患者，如瘫痪、脊髓损伤患者，他们因身体机能受限，更容易遭受压力性损伤的侵袭。对于卧床患者而言，2小时之内翻身是重中之重。翻身时还需巧妙用力，保护好骨隆突部位，避免因拉扯造成皮肤损伤，可以使用减压器材，如气垫床、翻身枕、泡沫敷料等，给予支撑面协助患者翻身，可以有效预防压力性损伤发生。特别注意的是，已经发红的皮肤要避免局部按摩，因为按摩可能会使局部温度升高、耗氧增加，从而加重组织损伤。保持床头和床尾的适当抬高也至关重要。坐轮椅时也要注意每次不超过60分钟，每30分钟抬高臀部10秒，避免臀部长时间受压，这些细节看似微小，却能有效降低压力性损伤的发生风险。皮肤护理也是预防压力性损伤的重要环节。清洁皮肤是基础，每日用温水擦拭，保持皮肤清洁干燥，避免使用酒精、碘酒等刺激性消毒剂。按时更换柔软、棉质的衣服，保持病后保持干燥平整无碎屑，为患者营造舒适的环境。通过这些全面的护理措施，促进身体血液循环，避免压力性损伤的发生。

精准施策促健康，护理工作无大小，细节问题很重要。当压力性损伤不幸发生时，根据损伤的不同阶段选择合适的敷料。1期损伤是指受压处皮肤发红，用手按压不能变白时，保持创面清洁干燥，使用透气性强的敷料即可。2期损伤若是皮肤破损，则需要营造湿润环境，藻酸盐敷料或透明贴是不错的选择。3期4期损伤的患者则需要去医院找专业人员处理。对于损伤疼痛较轻者，尝试通过交谈、冥想、音乐疗法等非药物方法来减轻症状，疼痛严重者，必要时遵医嘱应用止痛药。这些方法不仅能够缓解其痛苦，还能改善其心理状态，增强其康复信心。日常护理中，避免使用气圈或环形物，因为它们会增加新的受压点，产生新的高压区域，从而损害组织。相比之下，气垫床会更好，它能有效改变接触位置及持续时间，降低压力，为患者提供更舒适的支撑。如果病情需求必须抬高床头，应先抬高床尾再抬高床头，通过这种巧妙的操作顺序，减少对患者身体的不良影响。此外，避免使用粉剂保持皮肤干燥。粉剂容易堵塞毛孔，不利于皮肤呼吸，还会加大皮肤摩擦力。相比之下，含有凡士林、氧化锌、甘油等成分的皮肤保护剂是更好的选择，按照产品说明合理使用，能更好地保护患者皮肤。对于长期卧床且病情严重的患者，护理工作需更加细致入微，定时更换胃管、尿管，采用高平台法固定管路，避免压迫皮肤；及时查看更换医疗相关器械，如电极片、血氧夹、气切固定带等，防止器械性压力性损伤。对于失禁患者，排便后要及时清洁肛周皮肤，保持皮肤干燥。正确使用无破损伤的便盆、尿管等辅助用具，避免器具不当造成新的损伤。在饮食方面，病情允许时遵医嘱给予高蛋白如鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉等，高维生素食如猕猴桃、菠菜、花菜、青椒等，保证患者机体需要；对于不能经口进食的患者，鼻饲时要合理安排饮食结构，并定期监测患者白蛋白等检验指标，确保患者营养充足，为康复提供有力支持。

压力性损伤的护理工作并非医护人员的“独角戏”，而是需要医护、患者及家属共同参与的“大合唱”。医护人员凭借专业知识和丰富经验，为患者提供科学的护理方案；患者积极配合治疗，保持良好的心态和生活方式，是康复的关键因素；家属的支持与陪伴则为患者提供了强大的精神动力，帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。通过精心的护理，我们完全有能力将压力性损伤护理的更好，从而提高患者的生活质量。让我们携手共进，用爱心、耐心和责任心，助力他们早日康复，回归健康美好的生活。
(六安市中医院 孙明焕)

在青少年的成长道路上，焦虑和抑郁情绪如同一场突如其来其来的“感冒”，可能会让他们感到不适、迷茫甚至痛苦。这些情绪问题并非罕见，而是青少年心理发展过程中较为常见的现象。

焦虑和抑郁情绪在青少年身上有着多种多样的表现形式。了解这些表现，有助于我们及时发现青少年的情绪问题，从而尽早给予帮助和支持。他们可能会出现一些身体上的不适症状，这些症状往往并非由身体疾病引起，而是焦虑和抑郁情绪的“伪装”。情绪波动是青少年焦虑和抑郁的典型表现之一。他们可能会经常感到心情低落、闷闷不乐，对以往感兴趣的事物也提不起兴趣，同时脾气可能会变得暴躁。这种情绪上的不稳定，不仅影响他们自己的心情，也可能对周围的人际关系产生一定的冲击。在行为方面，他们可能会出现一些明显的变化。如原本活泼的孩子，可能会变得孤僻，与外界的交流逐渐减少。此外，一些青少年还可能出现睡眠和饮食异常，从认知角度来看，焦虑和抑郁的青少年往往会对自己的能力和未来产生消极的评价。这种消极的认知模式会进一步加重他们的情绪问题，形成一个恶性循环，使他们陷入更深的焦虑和抑郁之中。

青少年焦虑和抑郁情绪的产生并非无缘无故，而是多种因素综合作用的结果。家庭是青少年成长的重要环境，家庭氛围、父母的教育方式以及家庭关系等都会对青少年的情绪产生深远的影响。学校是青少年学习和生活的重要场所，学业压力、师生关系、同学关系等都可能成为引发焦虑和抑郁的诱因。社会环境的变化和信息的快速传播，其中一些负面信息，也给青少年带来了诸多挑战。青少年正处于身心发展的关键时期，生理和心理都在发生着巨大的变化。生理上，他们的大脑和神经系统还在发育过程中，情绪调节能力相对较弱，心理上，青少年的自我意识逐渐增强，但自我认知还不够成熟，容易产生自我怀疑和困惑。这些自身的特点使得青少年在面对各种压力和挑战时，更容易出现焦虑和抑郁情绪。

面对青少年的焦虑和抑郁情绪，家长、学校和社会都应积极行动起来，采取有效的策略，帮助他们应对情绪“感冒”，让他们能够重新找回内心的平静和快乐。家长是孩子成长过程中最重要的支持者，他们的陪伴和理解对青少年应对焦虑和抑郁至关重要。首先，家长要学会有效倾听，而不是说教，让孩子感受到自己的情绪被接纳。其次，家长要帮助孩子建立规律作息，保证充足的睡眠、健康的饮食和适量的运动。规律的生活有助于稳定孩子的情绪，增强他们的身体素质和心理韧性。学校作为青少年学习和成长的重要场所，应积极开展心理健康教育，帮助学生应对焦虑和抑郁情绪。学校可以开设心理健康课程，普及心理健康知识，让学生了解焦虑和抑郁情绪的产生原因和应对方法。同时，学校还可以设立心理咨询室，配备专业的心理咨询师，为学生提供心理咨询服务。当学生出现情绪问题，能够及时得到专业的指导和帮助。此外，学校还可以通过组织各种活动，如体育比赛、文艺演出、社团活动等，丰富学生的课余生活，缓解学习压力，增强他们的自信心和社交能力。社会应为青少年营造一个健康、积极的成长环境，支持他们应对焦虑和抑郁情绪。媒体应加强对心理健康知识的宣传，提高公众对青少年心理问题的关注和理解。同时，社会应加强对互联网内容的监管，净化网络环境，防止不良内容对青少年的心理产生不良影响。此外，社会还可以通过开展各种公益活动，如心理健康讲座、志愿服务服务等，为青少年提供更多的支持和帮助。青少年自身也应学会一些心理调适的方法，积极应对焦虑和抑郁情绪。青少年还可以通过积极的心理暗示，给自己加油打气，增强自信心。同时，青少年还可以培养自己的兴趣爱好，通过参与自己喜欢的活动，转移注意力，缓解焦虑和抑郁情绪。

青少年的焦虑和抑郁情绪并非不可战胜，只要家长、学校和社会共同努力，为他们提供足够的支持和帮助，他们就一定能够走出情绪的低谷，重新找回内心的阳光和快乐。

(皖西卫生职业学院附属医院 唐新龙)

