

心血管疾病患者康复 不要忽视心理因素

□记者 牛瑛瑛

本报讯 市民张先生自从几年前因冠心病做了支架手术后,各项检查显示正常,但他仍多次感觉胸部不适。几次住院后,医生认为,他的胸部不适是心理因素所致。医生对他进行了近一年的治疗随访,情况改善。

记者采访了解到,在心内科就诊的患者中,很多人都伴有精神或心理障碍。单纯精神心理问题也可表现为类似心脏病的症状,因此需要仔细鉴别。传统的单纯医学模式常忽略了心理因素在心血管疾病发生、发展中

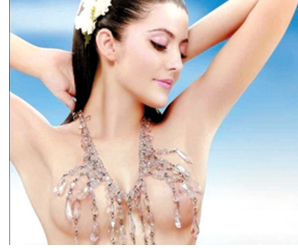
的作用,其实患者无论是在诊断的准确性还是治疗的依从性上,无论是在生活质量还是疾病预后上,都可以通过重视精神或心理障碍的识别和干预的诊疗而得到改善。

市中医院心内三科主任方居正称,心血管疾病常受到精神心理因素——生活中人们常说的“心病”的影响,这是在心血管疾病发生、发展过程中一个不可忽视的问题。常言说,心病还须心药医。因此在建立心脏康复专业团队时,还应重视对心脏病患者的心理干预、心理辅导的专业知识的培训。

心脏病患者要注重自身的心理健康,这对于疾病的预防和治疗非常重要。冠心病患者应善于调整心理情绪,保持心情舒畅,学会容忍、不发怒,寻求心理平衡。首先要正确认识疾病,心血管疾病是可防可治的,每年要进行健康查体,出现不适感觉及时就诊。其次是坚持运动,在药物治疗的基础上,患者要按照医生的建议进行运动训练。最后要保持乐观的情绪,每天都要以一种快乐的心情开始一天的工作与生活,树立正确的人生观和价值观,努力消除不良情绪,积极调整心态。



京都薇薇美胸机构提醒女性朋友:关爱乳房,让美丽与健康同在



乳腺疾病可给女人带来长时间的心理折磨,还可能给女人的美丽带来毁灭性的打击,因此唤醒女人重视乳房健康成了全社会关注的课题。京都薇薇美胸机构提醒女性朋友:关爱乳房,让美丽与健康同在!

1月29日上午,在京都薇薇美胸机构进行了半个月的乳房保养后,市民小赵的乳腺疾病明显减轻,随之而来的还有胸部的健康挺拔。笔者了解到,由于健康意识的提高,近段时间在此进行乳房保健的女性越来越多。

近年来,乳腺疾病高发,乳腺癌已成为全球范围内发病率最高的女性恶性肿瘤之一。环境和饮食污染、心理压力等造成体内激素水平改变,加上一些人为因素,导致女性乳腺癌发病风险增加,致使乳腺癌发病率呈上升趋势。早预防、早发现、早治疗成为防治乳腺癌的有效途径。

京都薇薇专业丰胸技师介绍,人体之美是建立在脏腑经络功能正常、气血津液充足的基础上。乳房发育与脏腑、经络、气血等密切相关,受肝、脾胃、肾等影响尤深。若自身先天禀赋不足,气血不充,脏腑失养,必定影响身体成长,从而导致胸部发育不健康。京都薇薇中医经络丰胸法注重人体脏腑的和谐统一,强调气血的盛衰对胸部发育的影响。通过经络按摩这一物理方式,使经络通畅而气血充足,调节与改善内分泌系统功能,恢复正常的脏腑功能。

素有“中华美胸世家”之称的京都薇薇20年来一直专注于自然、健康、安全的美胸、健胸、丰胸服务。它挖掘与完善几代人上百年的实践经验,创立了独特的中医点穴丰胸法,并在此基础上不断发展创新,至今已经形成了十六代贵妃丰胸技法,根据每一位顾客的情况量身定制美胸、健胸方案,成为全国女性钟爱的高端私人美胸机构。

关爱乳房,让美丽与健康同在!京都薇薇一直以广大爱美女士的健康与美丽为使命,唤起全社会对女性身体的关爱、对生命的尊重。为此,京都薇薇在1月16日-3月1日为广大女性免费进行胸部健康检测。详情可拨打京都薇薇专家热线2919996、2919997或到中兴铭座5楼咨询。(牛瑛瑛)

糖尿病足截肢风险高 要重视定期筛查

62岁的市民王先生有糖尿病史9年,平时不规律服用降血糖药物,血糖控制不理想。近一年半来感到下肢麻木、发冷,时有抽搐。入冬以来,他夜间有次用“热水袋”暖脚,结果次日早晨左下肢出现了烫伤,但是他并没有给予重视。一周后,创面迅速扩大,足部出现溃疡,发黑……经医生检查,王先生患上了糖尿病并发症,面临截肢的危险。

市中医院周围血管科主任马立人介绍,其实,像王先生这样的

患者并不在少数。一些患者没有进行常规体检,对糖尿病的认识和重视程度不够,没有规范地检查和服药,控制血糖,更不晓得如何去护理糖尿病足,常常是后果严重了才来求医。

马立人说,在所有的糖尿病慢性并发症中,糖尿病足是相对容易识别、预防比较有效的并发症,尽早识别糖尿病高危因素并采取积极对策,至少可使50%的糖尿病引起的截肢得到避免。糖尿病足的筛查与防治主

要包括三个方面:糖尿病足的筛查、糖尿病足的预防和糖尿病足的治疗。其中,糖尿病足的筛查包括以下内容:皮肤形态和足部畸形检查、神经功能检查和血管状态检查。

马立人强调,一旦出现糖尿病足,一定要到医院及时治疗,等伤口大了,出现症状再治疗,不仅治疗难度加大,治疗费也会加倍,最后还可能截肢甚至死亡。

据介绍,市中医院周围血管科是治疗糖尿病足的专科,在我

市处于领先水平。治疗糖尿病足是一个综合性的系统工程,应中西医结合、中西药合用,患者在治疗过程中,不妨采用中西医结合的方法。

另外,市中医院周围血管科每周六上午9:00至10:00在该科医生办公室举行糖尿病足知识讲座,有兴趣的市民可前去听课。60岁以上的老人每周一至周五可凭身份证到该科免费检查(每天限5人)。咨询电话:2972698。(魏应钦)

新华区人民医院眼科提醒:

白内障发病呈现年轻化趋势

“真没想到做完白内障手术后,视力能恢复得这么好。”1月28日上午,在新华区人民医院眼科诊室,92岁的韩老太太在复查时发现,视力恢复良好,已稳定在0.6,她感到很满意。与几个月前只能看到眼前手动的情况相比,如今的她生活已能够自理,清晰地看到物体。

新华区人民医院眼科主任马凤仙称,白内障患者以老年人居多。病因与老年人代谢缓慢、全身疾病、发生退行性病变、过

多紫外线照射等有关。60岁以上的人80%会得白内障,60岁以下的白内障患者约在10%左右。但是,近年来,白内障发病呈现年轻化趋势,来眼科就诊的40多岁的患者在增多。这可能与不良生活习惯、工作压力、外伤等有关。白内障超声乳化人工晶体植入术是目前唯一有效的治疗方法,就是手术移除混浊的自然晶状体,然后植入人工晶体,让光线重新进入眼内,恢复清晰视力。

市民陈先生是一名白内障患者。据马凤仙介绍,陈先生今年刚刚47岁,两年前突然出现左眼视力下降、视物不清的症状,刚开始还以为是用眼过度,没想到近段时间症状有明显进行性加重的趋势,只能模糊地看到两米以内的东西,严重影响了正常的工作和生活。于是,他来到新华区人民医院眼科就诊,经检查确诊患有严重的白内障,并且已到成熟期。后来,为他实施了白内障

超声乳化联合人工晶体植入术,术后第二天,他的裸眼视力已恢复到1.0。

马凤仙说,认为白内障“熟了”也就是看不见再去手术是错误的,过熟期白内障不仅会导致青光眼等并发症的发生,还会增加手术的难度,影响术后的恢复效果。只要患者感到视力对工作和生活造成了不良影响或者视力在0.3以下即可接受手术治疗。详情请咨询:2905292。

(付春晖 牛瑛瑛)

平顶山现代妇产医院:

拉玛泽呼吸减痛分娩法帮准妈妈树立顺产信心

提起分娩,相信很多女士都能联想起产房里那撕心裂肺的呼喊场景,很多准妈妈对此却很难感同身受。近日,平顶山现代妇产医院推出了“男士体验分娩阵痛活动”,不少准爸爸来这里亲身体验了生孩子的痛。

“不就是生个孩子,有那么痛苦吗?”1月27日,在平顶山现代妇产医院,准爸爸任先生跟着怀孕8个月的妻子前来体验模拟分娩阵痛时说。带着好奇与疑问,身为男士的笔者也加入了体验的队伍。医务人员将电极贴片贴在笔者和任先生的

腹部,当电极通上电后,感觉几乎和产妇宫缩一模一样,虽然笔者和任先生均勉强坚持到了体验测试最后,但愈发强烈的阵痛感真是让人吃不消。“我这才体会到妻子的不容易。”任先生说。

医务人员告诉笔者,与有些真正接受自然分娩、产程长达几个小时的产妇相比,男士这短短十几分钟的模拟阵痛体验轻松多了。因此,如何让产妇的痛感降到最低,加快产程进而实现婴儿顺利出生是十分重要的。“自从这个月开始学习拉玛泽呼吸减痛分娩法以后,我对自

然分娩的信心更足了。”当天下午,来自新华区的准妈妈刘女士刚刚上完拉玛泽呼吸减痛分娩法培训课程,自我感觉状态良好。

据刘女士介绍,她还有3个月就要临盆了,一直犹豫要不要选择自然分娩,医生说她的身体状况较好,适合顺产。然而,面对即将到来的临产剧痛,怕疼的她一直焦虑不安。听朋友介绍说平顶山现代妇产医院自从推出百人顺产计划以来,一直倡导自然分娩、绿色孕育的理念,她便抱着试一试的心态拨打了预约电话0375-7337008,并来到该

院产前门诊进行咨询。医生在了解她的情况后,建议她从本月开始学习拉玛泽呼吸减痛分娩法。

“学习拉玛泽呼吸减痛分娩法培训课程从怀孕7个月开始一直到分娩,通过呼吸技巧、神经肌肉放松运动、产前运动等学习,有效地让产妇在分娩时将注意力集中在对自己的呼吸控制上,适度放松肌肉,从而转移疼痛,将疼痛降低到产妇可以承受的范围内,使产妇在分娩过程中始终保持放松、稳定的心态,达到加快产程并让宝宝顺利出生的目的。”该院产前门诊医生告诉笔者,

透过拉玛泽呼吸减痛分娩法不断练习各种肌肉放松和呼吸技巧,不但可以减缓生产时的疼痛,降低剖宫产的概率,夫妻间因共同的练习过程,还可以促进彼此之间的感情,帮助准妈妈成功克服内心的恐惧。

据该院相关负责人介绍,拉玛泽呼吸减痛分娩法培训课程是针对我市所有的准妈妈开展的,每周二下午3点半,该课程都会准时在该院开讲。只要提前预约,即可享受该院专业医生一对一的指导,从而帮助准妈妈树立顺产信心,生出健康的宝宝。(付春晖 牛瑛瑛)