

关爱帕金森病患者：家庭支持的重要性和实用建议

帕金森病是一种慢性进行性神经系统退行性疾病，主要表现为肢体震颤、肌肉僵硬、运动迟缓等症状。这些症状会给患者的生活带来诸多困扰，而家庭成员的支持和关爱对帮助患者应对疾病至关重要。本文介绍帕金森病的相关知识，探讨家庭支持的重要性，并提供一些实用的建议来帮助家庭成员更好地支持帕金森病患者。

一、帕金森病的特点

帕金森病通常在中年或老年人中发病，其主要症状包括静止性震颤、肌肉僵硬、动作迟缓以及姿势不稳。这些症状会逐渐加重，影响患者的日常生活和社交活动。除了运动

障碍外，一些患者还可能出现非运动症状，如抑郁、焦虑、睡眠障碍等，进一步影响了他们的生活质量。

二、家庭支持的重要性

家庭支持对于帕金森病患者至关重要。首先，家庭成员的情感支持和陪伴可以减轻患者的孤独感和焦虑情绪，有助于提高他们的生活满意度。其次，家庭成员可以协助患者进行日常生活中的一些活动，如洗漱、穿衣、进食等，帮助他们保持自理能力。此外，家人的支持和关心也可以提高患者对治疗的信心，促进康复进程。

三、实用建议

1. 理解和尊重：家庭成员需要理解患者的困难和挑战，尊重他们的感受和需求。避免过度干涉患者的生活，而是提供必要的支持和帮助。

2. 鼓励参与康复训练：帕金森病患者可以通过康复训练来改善肌肉活动能力和平衡能力，家庭成员可以鼓励患者积极参与这些训练，甚至陪同他们一起进行锻炼。

3. 协助药物治疗：帕金森病的治疗通常需要长期服药，家庭成员可以帮助患者按时服药，留意药物的剂量和效果，并及时向医生反映患者的情况。

4. 提供安全环境：在家中，家庭成员可以

通过安装扶手、减少家具障碍等方式，为患者营造一个安全的生活环境，避免意外摔倒等危险。

5. 保持积极态度：家庭成员的乐观和积极态度对患者的康复十分重要，他们的鼓励和支持可以帮助患者更好地面对疾病。

总结：在帕金森病患者的康复和生活过程中，家庭支持起着不可替代的作用。通过理解、鼓励、协助和关心，家庭成员可以帮助患者更好地应对疾病，提高生活质量。

(海南医学院第二附属医院神经内科 代鸣明)

胎膜早破对孕妇和胎儿有哪些危害？如何预防和及时治疗？

胎膜早破是孕期常见的并发症之一，它指的是孕妇在临产前，胎儿的羊膜囊提前破裂，导致羊水过早流失。胎膜早破可能对孕妇和胎儿的健康造成一定的危害。因此，了解胎膜早破的危害、预防和治疗方法非常重要。

一、胎膜早破对孕妇的危害

1. 感染风险增加：胎膜破裂后，子宫内环境容易受到外界微生物的感染，增加了子宫内膜炎、羊水感染等并发症的风险。

2. 早产风险增加：胎膜早破后，孕妇很可能会提前临产，导致早产的风险明显增加。

3. 脐带脱垂：当胎膜破裂时，胎儿的脐带可能会从子宫颈口突出，引起脐带脱垂，此时需要紧急处理以避免脐带被压迫而导致胎儿窒息。

二、胎膜早破对胎儿的危害

1. 羊水不足：羊水是胎儿生长发育所必需的环境，胎膜早破会导致羊水过早流失，使得胎儿缺乏充足的羊水，影响胎儿的正常发育。

2. 压迫综合征：羊水不足会导致胎儿被困在子宫内，容易发生压迫综合征，包括压迫脐带、胎盘功能不全等问题，对胎儿造成不利影响。

3. 新生儿感染：羊水提供了一种保护性的环境，胎膜早破后，胎儿易受到外界微生物的侵袭，增加了新生儿感染的风险。

三、预防和及时治疗胎膜早破的方法

1. 注意个人卫生：孕妇应定期清洁外阴，避免在生殖器官处有细菌滋生，减少感染的机会。

2. 避免劳累和过度活动：过度的体力活动可能增加胎膜破裂的风险，孕妇应适度休息，避免过度劳累。

3. 饮食均衡：合理的饮食对胎儿和孕妇的健康至关重要，多摄入富含营养的食物，增强孕妇自身的抵抗力。

4. 定期产检：定期进行孕期产检，医生可以通过检查羊水量和胎膜情况来及时发现胎膜早破的迹象。

5. 及时就医：一旦怀疑胎膜早破，应立即就医，接受医生的诊断和治疗。医生可能会建议孕妇卧床休息、进行抗感染治疗，或者在临产时进行剖宫产等。

总之，胎膜早破是一种常见的并发症，可能对孕妇和胎儿的健康造成危害。预防和及时治疗胎膜早破非常重要。通过保持个人卫生、避免过度劳累、均衡饮食、定期产检和就医等方法，可以减少胎膜早破的风险，保障孕妇和胎儿的健康。

(海口市第四人民医院 纪龙花)

痛风患者饮食攻略及生活方式指导

痛风是一种由尿酸代谢异常引起的疾病，患者常会出现关节疼痛和炎症。饮食和生活方式在痛风管理中起着非常重要的作用。本文为您介绍痛风患者的饮食攻略和生活方式指导。

一、饮食攻略

1. 控制高嘌呤食物摄入：高嘌呤食物是痛风患者应避免或限制摄入的食物，因为它们会导致尿酸水平增加。常见的高嘌呤食物包括动物内脏（如肝脏、肾脏）、红肉（如牛肉、羊肉）、海鲜（如虾、蟹、鱼子酱）和酒精。建议选择低嘌呤食物（如豆类、全谷物、低脂奶制品和水果）。

2. 增加水果和蔬菜摄入：水果和蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化剂，对痛风患者有益。特别推荐富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓和菠菜，因为维生素C可以帮助降低尿酸水平。

3. 选择低脂乳制品：低脂乳制品（如低脂牛奶和低脂酸奶）富含蛋白质和钙，有助于维持骨骼健康，并可替代高嘌呤的动物蛋白质来源。

4. 控制饮食中的糖分和高糖饮料摄入：高糖摄入与尿酸水平的升高相关。建议减少糖分和高糖饮料的摄入，包括碳酸饮料、果汁和甜点。

5. 控制饮酒：酒精会干扰尿酸的排泄，增加尿酸水平。痛风患者应该限制或避免饮酒，特别是啤酒和烈性酒（如白兰地、威士忌、伏特加等）。

二、生活方式指导

1. 避免过度劳累和关节受力：过度劳累和关节受力可能会导致痛风的发作或加重症状。痛风患者需要注意避免长时间站立、跑步、跳跃等对关节造成过大压力的运动或活动。在进行体力活动时，应适度缩短时间，并遵循适度、分次、有节奏的原则。最好选择游泳、太极拳、乒乓球之类的有氧运动。

2. 劳逸结合：注意睡眠，一定不要熬夜，放松心情，乐观面对。每半年检查一次尿酸，尿酸要控制在350umol/L，痛风就不会对任何关节造成损害。

3. 确保充足的水分摄入：喝足够的水可以促进尿酸的排出。建议痛风患者每天饮水量至少2000ml。

总结：痛风患者的饮食攻略包括控制高嘌呤食物摄入、增加水果和蔬菜摄入、选择低脂乳制品、控制糖分和饮酒，而生活方式指导包括避免过度劳累和关节受力、劳逸结合、充足的水分摄入以及避免过度劳累和精神紧张。通过合理的饮食和生活方式，痛风患者可减少发作风险，改善生活质量。

(海南医学院第一附属医院 陈洁)



哮喘患者日常生活中需注意哪些事项？

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，目前全球有数亿人受到哮喘的困扰。对哮喘患者来说，控制病情、减轻症状和减少发作频率非常重要。日常生活中，哮喘患者需要注意以下事项，以便更好地管控疾病，提高生活质量。

1. 避免过敏原：哮喘通常与过敏有关，因此患者需要尽量避免接触可能引发过敏反应的物质，如花粉、尘螨、动物皮屑、化纤等。定期清洁和暴晒家中的被服、地毯和窗帘，避免饲养宠物，保持室内空气流通，以减少过敏原的累积。注意避免摄入引起过敏的食物和药物，如鱼、虾、蟹等食物及阿司匹林、青霉素等类药物。

2. 预防呼吸道感染：哮喘患者更容易受到呼吸道感染的侵袭，因此要实时增减衣物，注意保暖，防止感冒。定期接种疫苗，增强自身免疫力，避免与呼吸道感染者密切接触。保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩，避免触摸面部，有助于减少感染的风险。

3. 适度锻炼：适当的运动有助于增强心肺功能和机体免疫力，对于哮喘患者来说，选择正确的锻炼方式尤为重要。低强度的有氧运动，如散步、游泳、瑜伽和骑自行车，是较为合适的选择。有运动性哮喘倾向的患者，在开始锻炼之前，可预防性地使用一些平喘药以防止运动过程中哮喘的急性发作。应定期评估自身健康状况，如个人状况良

好，可适当增加运动项目、锻炼强度和运动时间。

4. 管控情绪和压力：情绪波动和高压环境可能导致哮喘症状的出现或加重。因此要重视情绪调节，心情愉快，劳逸结合，劳作有度，并参与放松活动（如瑜伽、呼吸训练等），更有利于机体建立良好的支持系统和免疫力的提升，有助于减轻身心压力和心理健康的改善。

5. 学会自救：哮喘患者应学会在哮喘发作时进行简单的紧急自我处理方法。外出时，应随身携带急救药物，并将其放置于容易获取之处，以备不时之需，确保发病时能够使用及时，迅速控制病情。

6. 定期复诊：哮喘患者须定期到医院复诊，与医生共同制定方案防止复发，保持长期稳定的防治计划，并定期肺功能检测，以判断病情的控制程度以及是否需要调整治疗方案。学会在家自我监测和评定病情，懂得什么情况下应去医院就诊和检查。

总而言之，哮喘患者在日常生活中需要注意避免过敏原、预防呼吸道感染、适度锻炼、管控情绪和压力、学会自救、避免致敏环境工作及定期医院复诊。熟悉上述事项将有助于控制病情、减轻临床症状，使哮喘患者能够从从容容应对发作，体验更加舒适、健康的生活。

(海南西部中心医院 吕聪)

心力衰竭患者家庭护理指南及关键护理技巧

心力衰竭是一种常见的心脏疾病，给患者及其家人带来了很大的困扰。为了帮助更多人了解心力衰竭，并提供科学、有效的家庭护理指南，本文介绍心力衰竭的基本知识及关键护理技巧，助您在家庭中更好应对这一疾病。

一、什么是心力衰竭？

心力衰竭是心脏无法将足够的血液泵出体外，导致全身各器官供血不足的疾病。常见症状包括气短、乏力、水肿等。心力衰竭需要长期治疗和护理，家庭护理在其中起着至关重要的作用。

二、心力衰竭患者的家庭护理指南

① 定期监测体征：家庭成员应定期监测患者的体温、血压、心率和体重等，及时记录并报告医生。这有助于掌握病情发展，并及时调整治疗方案。

② 合理用药：患者按医生的指导合理用药，家人要帮助患者按时服药，注意药物的剂量和频率。同时，注意观察用药后的效果和不良反应，并及时反馈给医生。

③ 控制饮食：心力衰竭患者应遵循低盐、低脂、低胆固醇的饮食原则。家庭成员应合理安排患者的饮食，减少高盐、高脂肪的食物摄入，增加新鲜蔬菜、水果和全谷类的摄入。

④ 注意液体摄入：心力衰竭患者需要限制液体摄入量，以减少体内液体滞留。家人要帮助患者合理安排饮水时间和量，避免过多饮水。

⑤ 定期锻炼：根据医生的建议，心力衰竭患者可以进行适度的锻炼，如散步、慢跑等。家庭成员要鼓励患者坚持锻炼，并注意监测患者的反应，避免过度劳累。

⑥ 心理支持：心力衰竭患者容易出现情绪低落、焦虑等心理问题。家庭成员要给予患者充分的理解、关爱和支持，建立积极向上的心态，帮助他们战胜困难。

⑦ 定期复查：定期复查是监测病情变化和效果评估的重要手段。家庭成员应协助患者安排好复查时间，陪同患者前往医院进行各项检查，确保及时调整治疗方案。

结语：通过合理的家庭护理，心力衰竭患者可以得到更好的照顾和管理，提高生活质量。定期监测体征、合理用药、控制饮食、适度锻炼、心理支持等关键护理技巧将助您应对心力衰竭的挑战。让我们共同关注心力衰竭患者的健康，并为他们提供温暖和关怀。

(文昌市人民医院 黎秀霞)