

酒精依赖患者防复饮的家庭护理科普

宜宾市第四人民医院 胡秋容

酒精依赖是一种慢性、复发性的脑部疾病,并非单纯的意志力薄弱。患者经临床治疗摆脱躯体酒精依赖后,居家康复阶段的防复饮护理至关重要。多数患者的复饮行为发生在家庭场景中,不当的家庭氛围与护理方式,是病情反复的主要诱因。家庭是患者康复的核心阵地,家属科学照护、耐心陪伴与正确干预,是患者稳定状态、杜绝复饮的关键。

营造无刺激、低压力的家庭环境,是防复饮护理的基础。酒精依赖患者康复初期,大脑神经尚未完全修复,对酒精相关刺激、负面情绪的耐受度极低。家属需彻底清理居家环境,清空所有酒类、酒杯、开瓶器等相关器具,杜绝一切酒精相关视觉、触觉刺激。同时避开酗酒题材影视内容,减少饮酒聚会往来,从源头消除饮酒诱因。

同时,家属需打造平和、轻松的家庭氛围。长期的指责、争吵、高压氛围是患者复饮的重要导火索。不少家属因患者既往酗酒心存抱怨、焦虑,频繁批评说教,易让患者产生自卑、

烦躁、逃避心理,诱发复饮。家属应摒弃指责式沟通,不翻旧账、不过度管控,以包容接纳的态度陪伴患者,助力其建立康复信心。

规范日常生活管理,筑牢防复饮生理防线。长期酗酒会损伤患者肠胃、肝脏及神经系统,引发睡眠紊乱、体质虚弱、情绪失控等问题,身体不适会大幅提升复饮概率。家属需协助患者建立规律作息,督促早睡早起、杜绝熬夜,白天安排散步、慢跑、太极等温和运动,增强体质、舒缓神经,有效缓解戒断后残留的烦躁、失眠等不适。

饮食调理同样不可或缺。家属需为患者准备清淡营养、易消化的膳食,补充蛋白质与维生素,修复受损身体机能,忌食辛辣油腻食物。督促患者规律三餐、避免空腹,日常以温水、淡茶水为主,不饮用碳酸、功能性等刺激性饮品。同时严格管控烟酒、槟榔等成瘾物质,规避交叉成瘾风险。

精准开展心理陪伴与情绪疏导,化解复饮核心诱因。情绪波动是酒精

依赖患者复饮的首要原因,焦虑、孤独、压力过大、情绪低落时,患者极易产生借酒消愁的想法。家属日常要多关注患者的情绪变化,主动沟通交流,耐心倾听患者的内心感受,接纳其康复过程中的情绪波动,不漠视、不敷衍。

当患者出现烦躁、低落、焦虑等负面情绪时,家属可引导患者通过运动、听音乐、养花种草、外出散步等合理方式宣泄情绪,转移对酒精的注意力。同时,多给予患者肯定和鼓励,认可其戒酒的付出和进步,帮助患者摆脱自我否定的心态,建立积极的生活态度。针对孤僻、社交退缩的患者,家属可陪同参与兴趣活动与轻度社交,帮助其重建生活圈层,逐步脱离酒精的精神依赖。

警惕复发预警信号,及时科学干预。患者复饮前通常会显现明显征兆,家属需熟练掌握相关表现,做到早发现、早干预。

心理情绪上,患者可能出现突然烦躁易怒、沉默寡言、消极颓废,频繁回忆饮酒场景、念叨喝酒相关话题;

行为上,会出现作息紊乱、疏于家务、回避沟通、偷偷查询购酒渠道等表现;生理上,可能伴随失眠、心慌、手抖、食欲不振等躯体不适。

发现预警信号后,家属切勿过度紧张、严厉指责,避免激化矛盾。应耐心询问患者状态,温和疏导情绪,通过陪伴、转移注意力缓解其饮酒渴求。若患者饮酒冲动强烈、情绪难以平复,需及时联系主治医生或心理咨询师,寻求专业干预,必要时复诊干预,杜绝拖延导致复饮。同时,家属需定期督促患者复诊、复查,遵从医嘱服药,切勿擅自停药,巩固康复效果。

最后,家属需摆正护理心态,做好自我调节。戒酒康复是漫长过程,病情出现反复实属常见,家属切忌急于求成,不要因患者状态波动指责、放弃对方。同时避免过度包办溺爱,引导患者承担家庭责任、培养自律能力。家属也需及时疏导自身压力,保持稳定心态陪伴患者长期康复。

酒精依赖的康复是一场持久战,家庭护理的核心是去诱因、稳情绪、养习惯、早干预。

科学的家庭照护,能帮助患者逐步摆脱酒精依赖,重建健康的生活方式,助力患者彻底回归正常家庭与社会生活。

血脂生化检测,给血管斑块风险提前踩下刹车

长沙美年大健康健康管理有限公司检验中心

很多人每年参加体检,最容易忽视的就是血脂项目。不少人觉得,平时身体没有不舒服,没有头晕胸闷,饮食也比较规律,血管就不会有问题。但在临床工作中发现,绝大多数血管斑块、动脉硬化问题,早期都不会出现明显症状。等到身体真正出现不适时,往往血管病变已经发展了很多年。

血管就像我们身体里的循环管道,常年承担血液输送工作。人每天吃饭、作息、运动,都会影响血液里的脂质含量。如果长期饮食偏油腻、爱吃甜食、久坐少动,血液里的脂肪含量就会悄悄升高。很多人血脂只是轻度异常,自己完全感觉不到变化,但这些多余的脂肪会慢慢附着在血管壁上,日积月累形成斑块,慢慢让血管变脆、变窄,最终引发各类心脑血管问题。

很多体检者存在一个普遍误区:化验单没有箭头,血脂就是正常的。其实普通健康人群的参考范围,并不适用于所有人。对于年龄偏大、体重偏高、有高血压家族史、平时熬夜多

的人群,血脂控制标准需要更严格。即便数值在参考区间内,也有可能已经开始损伤血管,慢慢形成微小斑块。

我们常查的血脂四项,是体检生化项目里最实用、性价比最高的血管筛查项目,每一项都和血管健康息息相关。

低密度脂蛋白胆固醇,是老百姓口中的“坏胆固醇”,也是形成血管斑块的最主要原因。这项指标偏高,多余的胆固醇会不断沉积在血管内壁,慢慢形成脂质条纹,时间久了就硬化变成斑块。很多颈动脉斑块、冠脉硬化的人群,最突出的问题就是长期低密度脂蛋白控制不佳。相比于其他指标,这一项也是医生最看重、最需要长期管理的指标。

高密度脂蛋白胆固醇,正好相反,是对血管有益的“好胆固醇”。它可以帮助身体转运和代谢多余血脂,清理血管内多余脂质垃圾。如果这项数值偏低,说明身体自身清理血脂的能力变差,血管更容易堆积垃圾,斑块

丁黎

发生概率会明显增加。很多饮食不规律、长期久坐的年轻人,都会出现高密度脂蛋白偏低的情况。

总胆固醇反映身体整体胆固醇代谢情况。长期偏高,说明日常饮食摄入的油脂、胆固醇超标,身体代谢压力大,长期下来会加重血管负担,加速血管老化硬化。

甘油三酯和日常饮食关系最密切。大鱼大肉、夜宵、甜食、浓汤,都会让甘油三酯短时间升高。甘油三酯偏高,血液会变得黏稠,血流速度变慢,脂质更容易沉积,不仅促进斑块生长,还会增加血栓风险。

血管斑块的形成过程非常缓慢,一般需要数年甚至十几年累积。正因为发展慢、无症状,才最容易被忽视。但好在,早期检测血脂异常、早期微小斑块,通过生活调整和规范管理,完全可以稳住甚至逆转。这也是我们坚持每年体检做血脂生化检测的真正意义。

很多人不理解,为什么明明没有症状,医生还建议定期查血脂。其实体

检的意义,就是提前发现身体看不见的隐患。血脂检查可以直观反映近期脂质代谢状态,帮助我们及时发现血管亚健康问题,在斑块还没有成型、血管没有出现明显损伤的时候及时干预。

不同人群的血脂管理标准不一样。年轻健康人群,指标达标即可;中年人群、肥胖人群、血压偏高人群,标准需要更严格;已经查出斑块、动脉硬化的人群,更需要定期监测、长期管控,避免斑块增大、不稳定破裂,引发脑梗、心梗等严重问题。

保护心血管,不能只靠体检,更需要日常坚持良好的生活习惯。平时尽量减少油炸食物、肥肉、动物内脏、甜品的摄入,清淡饮食、粗细搭配。坚持适量运动,快走、慢跑、广场舞、家务劳动,都可以促进血液循环,帮助代谢血脂。同时改掉长期熬夜、久坐不动、烟酒过量的习惯,减少血管损伤。

血管健康决定人整体健康状态。大部分心脑血管疾病,都是从血脂异常、微小斑块慢慢发展而来。定期做血脂生化检测,及时掌握自己的血脂水平,早发现、早调整、早管控,就能有效延缓血管老化,阻止斑块进展,稳稳守护自身的心脑血管健康。

漏尿、松弛别硬扛!产后盆底护理这样做超管用

东莞康华医院 黄惠琪

产后妈妈常面临咳嗽、打喷嚏等尿尿不自觉流出的情况,而且同房时也会有阴道松弛的感觉,这都是因产后盆底肌受损所致。如果产后不注意护理,不仅会给产后妈妈的生活质量带来影响,同时一些妇科疾病也会找上来。下面为产后妈妈盆底受损整理了一份护理指南,让我们跟产后漏尿、松弛“说拜拜”。

1. 盆底肌是什么

部分女性并不了解盆底肌,但它却是我们身体极为关键的一个“支撑系统”。盆底肌属于一个肌肉群,主要用于封闭骨盆底部。它如同一张“吊床”,在盆腔脏器方面发挥着承托作用,还可控制排尿、排便并维持阴道紧致度。

孕妈妈不仅面对日益长大的胎儿,同时子宫随着胎儿的长大也会加重,这都会导致盆底肌受到不断地牵拉和压迫,最终降低其原有弹性。而随分娩,胎儿会经由产道进一步拉伸盆底肌,这种情况下,不仅会损害妈妈的肌肉纤维,也会降低肌肉内张力,且不论妈妈选择顺产还是剖腹产,都会

不同程度地损害盆底肌。

2. 盆底肌受损的危害

盆底肌损伤之初的痛感并不明显,这也是盆底肌受损极易遭到忽视的一个原因,但在时间推移的情况下,盆底肌受损的症状就会逐步显露出来,包括漏尿、松弛等,更甚至会给后续的身体健康带来威胁,所以产后一定要及早干预。

不少产后妈妈认为,生产后的正常现象就有漏尿、松弛,觉得只要忍过这一阶段就会好转,殊不知这种错误的认知恰恰是导致盆底肌受损越发严重的重要因素。盆底肌受损的危害如下:压力性尿失禁最为常见,特别是在产后妈妈出现咳嗽、大笑等情况时,典型表现就是漏尿;盆底肌受损也会导致阴道松弛,致使夫妻生活质量大幅降低;盆腔脏器脱垂是盆底肌受损的严重后果,其症状主要表现为小腹坠胀、腰酸等;除以上危害外,小腹突出和骨盆前倾也是盆底肌受损的危害,给女性自信、体态带来不良影响。而上述危害均可借助科学、及时且有效的护理实现规避。

3. 科学护理,循序渐进更有效

盆底修复切勿盲目,可分阶段、循序渐进地进行。盆底修复的黄金时期就是产后42天内,该阶段妈妈主要保持良好的睡眠,以免盆底肌面临更大负担,尤其是避免过早抱重物,也不要长时间站着、坐着,在排便时切勿过于用力,如果出现便秘的情况,可以从饮食上进行调整。在生产后的3~7天,妈妈身体逐渐恢复、伤口无疼痛或不不适的情况下,可适当做一些简单的运动,并收缩盆底肌,该方面收缩和放松有时间要求,都是3~5秒,每天可进行两到三次的收缩和放松活动,且一次可进行15组左右。

产后42天~6个月,产后妈妈复查的一个时间节点就是产后42天,该时期可进行盆底肌功能评估,与凯格尔运动、电刺激等方式相结合进行力量强化训练。对于盆底肌有严重损伤的产后妈妈,要跟随医生的指导进行针对性治疗,如电刺激,并辅以腹部核心训练,发挥辅助性作用的同时,帮助盆底肌支撑盆腔器官。

产后≥6个月,该时期以修复

效果的巩固为重,目的是防范再次松弛情况的出现。产后6个月的妈妈应持续进行凯格尔运动,一周最好进行3~4次该项运动,且每次保持20组左右,同时注意对自身体重的控制,且在同房时要在盆底肌适当收缩上提高关注度,这对阴道紧致感的增强有重要作用。

4. 日常护理,助力盆底肌快速恢复

产后妈妈的盆底修复不仅要依靠针对性训练,同时日常生活中也要关注一些细节,促进修复效果、效率的提高,从而摆脱漏尿、松弛等困境。其中首要考虑的就是调理饮食,产后妈妈应尽可能多食用含蛋白质、维生素的食物,此类食物对肌肉纤维的修复有辅助作用;喝水应以温水为主,使肠道处于通畅的状态。与此同时,产后妈妈切勿出现久坐久站的情况,且在抱宝宝时发力的核心部位应以腰腹为主。

结语:盆底肌健康与女性、尤其是产后妈妈的长期健康与生活质量息息相关,所以一定要注重产后修复,把握好修复的黄金期,采取分阶段与循序渐进训练、日常护理多管齐下的举措,让产后生活摆脱漏尿、松弛等困扰。