

巩固治疗效果 防止疾病复发 恢复社会适应能力 精神疾病家庭护理做到 听看说管

通讯员 李琼爱

如今,精神与心理疾病的发病率越来越高。对于任何疾病来说,家庭护理都很重要。俗话说“三分治,七分养”就是这个道理。而精神疾病具有病程漫长、易反复的特点,如何巩固治疗效果,防止疾病复发,恢复社会适应能力,家庭护理就显得更为重要。今天就让我们一起来聊聊关于精神疾病患者家庭照料与护理的话题。

在家庭护理中家属要做四件事,分别是听、看、说和管。

听什么?在家庭护理中,注意倾听患者的日常交流言语是否流畅符合逻辑,有没有出现一些常人不能理解的荒谬言语,也要倾听患者服药后的身体反应,有没有药物副作用等情况出现。在倾听过程中,不要轻易打断患者的谈话。哪怕他的言语不合常理,也不要表现出不耐烦的样子,不要和患者据理力争,更不能争吵,否则很容易失去他(她)的信任,导致他(她)不再和你深入交流,封闭自我,不利于病情的发现与康复。建议家属将听到的难以理解的言语做下记录,反馈给专业医师和社区责任医师,让他们去作进一步的专业处理。

看什么?家属应该观察患者

有无发病的早期症状,包括性格脾气改变,出现失眠、注意力下降、自言自语、自己一个人笑、情绪低落或特别高兴,或者悲观消极的表情等症状。关注学习、工作和社交能力无故明显下降等。一旦出现精神症状的波动或复发,就应立即和专科医生联系。

说什么?与患者的交流应该是对等的、彼此尊重的,不能让患者感觉是在和权威对话,从而增加自卑感。家庭成员的呵护、鼓励和支持,亲情的交融感染,可使精神心理疾病患者获得内心的温暖,抵御外界的误解。亲朋好友的持续支持关爱,特别是亲人的言语鼓励支持可以让患者情绪更稳定,信心更充足,康复更彻底。

管什么?这个度很重要。有些家属管得太多,患者明明症状好了,却总把他当成发作期来管理,而有些家属又过于放任,什么都交给患者自己处理。其实,家属需要重点管好吃药、饮食和睡眠这三件事。怎么管吃药?坚持规律吃药是减少病情反复最有效的措施,因此,家属要督促患者并确保患者药吃下去,防止患者藏药、减药,对自己认为不需要服药或情绪有波动的患者,家属还要做好药物管理,以防一次性过量服药导致意外发生。

更要通过亲情交流,教育影响患者养成自觉服药的好习惯。这样一方面有利于达到坚持用药的目的,同时也可以适当减轻护理负担。管好饮食,饮食要营养科学,吃得太多太少都不合理,营养过剩与营养不良都不利于患者康复。同时,尽量鼓励患者参加一些力所能及的日常生产劳动与体育运动。保证睡眠,要给患者创造安静舒适的就寝环境,避免强光及噪声。睡前避免浓茶、咖啡及刺激性食物,也不要不要在睡前看恐怖小说和刺激性强的影视作品。

大多数的精神心理疾病也是慢性病,就像高血压、糖尿病一样。或许,很多家属都会有疑惑,精神疾病能不能治好?目前,精神疾病的病因尚未完全清楚,也就无法真正祛除病根。因此,治疗的目标要放在不发病、少发病,基本正常工作生活,有较高的生活质量这样一个层次上。鼓励他(她)们生活自理,自力更生,多做力所能及的事,适当参加职业劳动。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
每晚6:00-9:30

金华市 教改实验先锋校长 评选结果揭晓 解放小学校长田凌艳榜上有名

通讯员 凌春璐

本报讯 近日,金华市实验学校第二届教改实验先锋校长评选结果揭晓,我市解放小学校长田凌艳榜上有名。

1976年出生的田凌艳是中共党员,高级教师,解放小学校长兼书记、

永康市妇联副主席(兼)。

省中小学名校长新加坡研修项目访问学者、省春蚕奖、金华市名校长、金华市名师、金华市首届“陶行知”式智慧型校长、永康市拔尖人才沉甸甸的奖牌与证书,是田凌艳教育路上最美好的见证。她始终谨记一位好老师不会忘记自己曾经

是个孩子,一位好校长不会忘记自己依然是个老师,唯有对教育初心的不断坚守,教育理念不断升级,来回馈孩子们那一双双渴求成长的眼和家长们期待。此次获评金华市第二届教改实验先锋校长,更是对她和她所带领的解放小学这些年来取得的课改成绩的肯定。



永康籍医学博士获全国大奖

近日,第二届全国青年ERCP大赛华东赛区总决赛落幕。永康籍消化科专家、医学博士金杭斌凭借扎实的理论知识和过硬的操作技术,斩获大赛冠军。据了解,金杭斌是杭州市第一人民医院消化内科副主任医师,常年下沉我市方大瑞金医院消化科坐诊。

记者 李梦楚 摄

爱读书 读好书 好读书

大司巷小学少先队参加 红领巾e站1013 阵地揭幕仪式

通讯员 李艳芳

本报讯 近日,由团市委、市教育局、市少工委联合举办“红领巾e站1013”阵地揭幕仪式在新华书店举行。大司巷小学四(7)中队的少先队员有幸见证了这一颇具意义的历史时刻。

两位小主持人宣布活动开始,团市委、市少工委领导和新华书店负责人一起为“红领巾e站1013”阵地揭幕,并给新华书店授“e站1013”阵

地铜牌。

此次活动让学生们理解了“红领巾e站1013”活动的意义。“e”代表雏鹰(EYAS)活力(ENERGY)育人(EDUCATE)三个单词的首字母。1013代表少先队建队日10月13日。其中,1代表一种标识“红领巾”,0代表零门槛,人人都可以参与阵地的少先队活动,1代表一个目标,通过活动达成实践育人目的,3代表少先队三大核心品牌活动(红领巾动感中队、红领巾小小志愿者和雏鹰争章)。

现场,两位“小书虫”分享了精彩的读书心得,引来阵阵掌声。

最后,学生们在新华书店工作人员的带领下,参加了脑筋急转弯、体验了小小管理员和猜字谜等雏鹰争章活动。

今后,“红领巾e站1013”阵地将发挥特有的作用,多举办活动,多推荐好书,多开展少年儿童主题阅读、亲子阅读、“红领巾小书虫”交流等品牌读书活动和小小志愿者品牌活动。

消防安全常识

十六、遇到火灾时沉着、冷静,迅速正确逃生。不贪恋财物,不乘坐电梯,不盲目跳楼。



发生火灾时不贪恋财物



不乘坐电梯逃生



遇火灾时不要盲目跳楼逃生

十七、必须穿过浓烟逃生时,尽量用浸湿的衣物保护头部和身体,捂住口鼻,弯腰低姿前行。



十八、身上着火,可就地打滚或覆盖厚重衣物压灭火苗。



身上着火可就地打滚压灭火苗



也可用厚重衣物覆盖压灭火苗

十九、大火封门无法逃生时,可用浸湿的毛巾、衣物堵塞门缝,发出求救信号等待救援。



大火封门无法逃生时,可用浸湿毛巾、衣物堵塞门缝,泼水降温



大火封门无法逃生时,在窗口挥动鲜艳的衣物发出求救信号等待救援

应急时空
永康市应急管理局 主办
安全报警电话:1258866110 876110