

精神障碍患者康复 家庭支持社会帮助极重要

随着社会快速发展及突发公共卫生事件的影响,全球精神心理问题日益突出。相关数据显示,我国精神疾病终生患病率约为16.57%。为防范与遏制精神疾病的进一步发展,众多专业机构已在心理健康领域提出多种创新方案与治疗方案。尽管现代医学的治疗技术和药物不断进步,仍有相当一部分患者需要长期接受帮助和治疗。在精神障碍患者的康复过程中,家庭支持与社会帮助被视为至关重要的因素。

精神障碍的康复

康复是一系列综合干预的过程,旨在通过心理、行为、药物等多种途径,帮助患者恢复社会功能,重返日常生活。对精神障碍患者而言,康复往往漫长且具有系统性,尤其依赖于家庭与社会在早期及后期阶段提供持续支持。

家庭支持的含义

家庭是一个共同的社会单元,每个成员都承担着相应角色。作为家庭的一员,精神障碍患者在疾病初期及康复阶段,容易因自我认知能力下降、情绪不稳定等因素而受到影响,此时家

庭的支持显得尤为重要。

家庭支持的形式

家庭支持主要体现在以下方面:

日常生活支持

协助患者理解康复过程、帮助进行药物治疗、提供营养均衡的饮食,并维持个人卫生与居住环境的整洁。

情感支持

康复过程中面临的困难与挑战,常导致患者出现情绪困扰。家庭通过提供情感支持与理解,有助于减轻患者的焦虑、恐惧与孤独感。家人与朋友的关怀,能使患者感受到被接纳,从而增强应对康复的信心与动力。

社交支持

帮助患者接触社会,鼓励参与家庭、社区及医院组织的各类活动,促进正常人际交往,减少孤独与孤立感。

社会支持的含义

在精神疾病的治疗与康复中,除家庭支持外,社会帮助同样至关重要。社会支持指的是借助社会资源与专业机构的力量,增强患者的社交能力与自我调节能力,从而实现治疗目标与康复成效。

社会支持的形式

社会支持主要体现在以下方面:

医疗协助:患者需获得医疗机构与专业人员的支持,包括面诊咨询、诊断治疗、康复计划制定等专业指导。

信息与指导:为患者提供有关康复的知识与资源信息,帮助了解康复最新进展,共同选择适合的康复方法,并给予相应指导,为其创造更多选择与机会。

实质性支持:为患者提供实际的帮助与资源,协助克服生活中的各类障碍,例如提供交通便利、照护服务、康复项目,协助完成日常任务,以及提供必要的康复设备等。这类支持有助于减轻患者及其家庭负担,推动康复进程。

角色适应与社会参与:康复期间,患者可能面临角色转换与社会参与的挑战。社会支持可协助其逐步调整并适应新身份,重新找回生活的意义。通过社交活动、康复小组、志愿服务及职业康复等形式,患者得以与他人交流分享经验,促进社会参与,减少社交隔离,提升康复信心。

家庭与社会的支持不仅是精神障碍患者康复的重要基石,更是构建全人康复模式的关键要素。这种支持体系能够从多个维度为患者赋能:在个人层面,它帮助患者有效控制症状、降低复发风险,提升其自我管理能力和心理韧性;在心理层面,增强患者的治疗信心与康复主动性,促进心理健康重建;在社会功能层面,为患者创造逐步融入社会的过渡环境与支持网络。未来,我们应当继续加强家庭支持教育的普及,完善社会支持体系的建设,推动医疗系统、社区资源与家庭支持的有机整合。只有建立起这样多层次、全方位的社会支持网络,才能真正帮助精神障碍患者实现持续性康复,重获有尊严、有意义的生活,最终达成个人与社会的和谐融合。这种支持不仅关乎个体健康,更是衡量社会文明程度与人文关怀水平的重要标尺。

[作者:陈巧梅 厦门市仙岳医院(厦门市精神卫生中心、厦门医学院附属仙岳医院)助理研究员、主管护师]

中药热奄包 温热外敷的养生智慧

冬日里揣在口袋的暖宝宝总能带来阵阵暖意。在中医适宜技术体系中,藏着一款“暖宝宝升级版”——中药热奄包。它并非单纯的物理发热,而是将温热之力与草药药效相融合的中医学外治法。不少人使用后反映,它既能驱散寒意,又能有效缓解各类疼痛。这款养生好物究竟有何独特之处?与普通暖宝宝存在哪些区别?又该如何科学使用?本文将为您解答中药热奄包的养生智慧,让这一传统方法为日常保健提供温和的外治选择。

什么是中药热奄包

中药热奄包是将多种中草药研磨成粉,装入透气性良好的布袋,经加热后敷于人体特定部位,以达到调理效果的外用制品。或许有人会问:它与普通暖宝宝不都是“发热的包”吗?事实并非如此。普通暖宝宝依赖化学物质反应放热,仅具单一保暖作用;而中药热奄包则是药效与温热效应的双重叠加。例如,艾叶温经散寒,生姜温中散寒,红花活血通经,这

些药材配合粗盐更能增强导热性。药包经微波炉加热后,敷于患处或相应穴位20至30分钟,可有效缓解肩颈、腰椎等部位疼痛,是居家养生的实用之选。

中药热奄包的养生机理

中药热奄包的养生作用,体现了中医“寒者热之”“不通则痛”的治疗原则。温热刺激能使局部血管扩张,促进气血运行,有助于驱散体内寒湿之邪。同时,药包中的草本成分借助温热之力,透过皮肤渗透至肌肉经络,直达病所。这好比为紧绷的经络进行一次“热敷理疗”,可缓解因寒凝气滞引起的酸胀疼痛。它不仅带来体表温暖,更实现由内而外的调理,适用于寒凝经脉或脾胃虚寒所致不适,这也是其区别于普通暖宝宝的养生关键。

适用人群与部位

中药热奄包并非人人皆宜,唯有针对适宜人群与部位,才能发挥最佳效果。体质寒湿、畏寒怕冷、手足不温者,

经期小腹冷痛的女性,受风湿骨痛困扰的中老年人,以及久坐腰酸的上班族,均可受益。敷贴部位也需对应:下腹部可暖宫缓痛;中脘部能调理脾胃;腰部有助于减轻腰肌劳损引起的酸痛;肩颈、膝部等关节处可改善“老寒腿”、肩周炎带来的僵硬不适;敷于背部则可温通全身经络,适于日常保健。

使用注意事项

使用中药热奄包时,需注意以下禁忌:皮肤有破损、溃疡或属于过敏体质者,应避免直接敷用,以防感染或过敏;孕妇严禁在腹部及腰骶部使用,以免温热刺激影响胎儿;急性扭伤红肿期、皮肤炎症发作期亦不宜使用,否则可能加重局部症状;高热患者及有出血倾向者应禁用。此外,药包加热后须先试温,避免烫伤;每次使用20至30分钟为宜,过长可能损伤皮肤;建议专人专用,每1至2周更换药包,以保持药效;皮肤感觉迟钝者(如糖尿病患者)需格外留意温度控制。

中药热奄包虽小,却蕴含着中医药“简、便、廉、验”的实用智慧。它操作简便,能在寒冷季节带来温暖与舒缓,无论是日常调理,还是居家养生,都是一项实用的健康助手。需要注意的是,中医强调辨证施治,个人体质不同,适用药材与方法也存在差异。若不明确自身是否适宜,建议咨询专业中医师。让我们正确运用这一传统外治智慧,以温和的方式维护身心健康。

[作者:詹雪平 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师]

医学科普专栏投稿邮箱:
fujianwsbkp@126.com
联系电话:0591-88369123
联系人:杨老师