

2011年心理护理：心身疾病护理须知 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_3327.htm 心身疾病护理须知：遇事心平气和

。宽以待人。遇事要想得开、放得下。掌握一套身体锻炼和心理调节的方法。现代医学模式把疾病分成躯体疾病、心身疾病及精神疾病三大类。冠心病属于心身疾病范畴，其病理改变主要发生在心脏，但心理因素在发病机制中起着重要作用。焦虑、紧张、愤怒、烦恼等不良情绪，会引起血液中肾上腺素和其它紧张激素大量涌出，在身体上造成明显后果，如呼吸加重、心跳过快、血压升高等。严重时还会引起冠状动脉血管痉挛、阻塞而发生心绞痛、心肌梗塞。据统计，有1/3~2/3的心肌梗塞病例发作有诱因，其中的情绪激动、精神紧张及疲劳最为多见。来源：考试大对于冠心病的治疗，以往有单纯依赖药物的倾向。但新的生物-心理-社会医学模式认为：心理疗法是与药物治疗、物理疗法（如针灸、理疗）、手术疗法三大治疗法宝并列的第四大治疗法宝。冠心病病人练习自我调节、保持情绪的安宁和稳定，不仅有助于控制病情、更好发挥药物治疗的作用，而且也有助于预防心肌梗塞、猝死等心脏意外事故的发生。因此，冠心病病人要遵循以下几条自我心理调适原则：1.遇事心平气和。冠心病病人往往有勇于进取、脾气急躁等个性特点，故易生气和得罪别人。2.宽以待人。宽恕别人不仅能给我们带来平静和安宁，而且能赢得友谊、保持人际间的融洽。所以人们把宽恕作为“不需投资的精神补品和心理健康必不可少的维生素”。3.遇事要想得开、放得下。过于精细、求全责备常常导致自身的

孤立，而这种孤立的心理状态会产生精神压力。对子女、金钱、名誉、地位以及对自己的疾病都要坦然、淡化。4.掌握一套身体锻炼和心理调节的方法。如自我放松训练：通过呼吸放松、意念放松或通过气功、太极拳等活动，增强自身康复能力。特别推荐：[#0000ff>2011年护士考试报名流程](#)
[#0000ff>2011年执业护士考试报名条件](#) [#0000ff>2011年护士考试报名时间](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班超值优惠价300元/人](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) [blue>护理学专业（护士）《相关专业知识》全真模拟试题汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年心理护理：心理护理的程序](#)
[#0000ff>2011年心理护理：心理护理的重要性](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com