

应对慢阻肺 这些措施简单易行

气温持续走低,医院的呼吸科又迎来就诊高峰。尤其是慢阻肺患者,寒冷的季节里病情容易复发或加重。对于这样一种不可逆的呼吸系统疾病,除急性发作时的治疗之外,平日的康复训练显得尤其重要。

市八医院二病区针对老年人特点,制定出不同的教育计划措施,有计划地反复讲解,多次示范演练,直到患者掌握并熟练运用。这些简单易操作的保健措施,对于慢阻肺患者防控疾病起到了重要作用。

营养均衡 预防感冒

患者在疾病初期,应进食清淡、易消化饮食,多食水果蔬菜,多喝水,增强机体的抗病能力。

注意保暖,加强锻炼,防止感冒。根据天气变化,适时增减衣物,避免着凉感冒。患者可选择空气清新、安静的环境进行步行、慢跑及气功等体育锻炼。在流感流行期间尽量少到公共场所,避免与流感患者接触,如出现咳嗽发热等症状时应及时到医院就诊。

保持口腔清洁

中老年人的肺部感染多由口腔不洁引起,患者每天3次刷牙后用生理盐水漱口可保持口腔清洁,有效预防呼吸道感染,从而减少COPD患者急性发作的次数。痰液引流对于老年患者是很重要的,老年患者常因不能有效地咳嗽或痰液粘稠无法排出。因此应指导患者掌握主动有效的排痰方法,如:深呼吸、有效咳嗽、胸部叩击以及体位引流等。对爱好吸烟的病人应劝其戒烟。

特别提醒

心理护理不可少

负面情绪对疾病康复的影响很大,患者家属要注意引导患者适应慢性病并以积极的心态对待疾病,培养生活兴趣,分散注意力,减少孤独感,缓解焦虑、紧张的精神状态。帮助患者树立一个良好的心态,保持愉快心情,积极配合治疗。家属也应积极关注慢阻肺疾病防治相关知识,做到关心、体贴患者,为患者提供有力的社会支持,帮助患者树立信心、早日康复。

指导呼吸功能锻炼

取立位、平卧位或半卧位,左右手分别放在上腹部和前胸部。用鼻缓慢吸气,膈肌最大程度下降,腹肌松弛,腹部突出,手感到腹部向上抬起。呼气时用口呼出,同时收缩腹部,膈肌松弛,手感到腹部下降。呼吸频率7-8次/min,反复训练10-20min/次。熟练后逐步增加次数和时间,使之成为自觉的呼吸习惯。

缩唇呼吸训练也是方法之一,用鼻吸气、用口呼气,呼气时口唇缩拢似吹口哨状,持续慢慢呼气,同时收缩腹部。缩唇大小程度与呼气流量由患者自行选择调整,以能使距离口唇15-20cm处、与口唇等高点水平的蜡烛火焰气流倾斜又不致熄灭为宜。

(二病区 吴玲玲/文)

你问我答

癌症患者怎么吃?

肿瘤是消耗性疾病,患者本身就存在营养不良现象。在肿瘤的治疗中,患者会产生不同程度的食欲不振、进食减少,导致营养状况恶化,影响疗效和生活质量。那么,肿瘤患者应该怎么吃呢?

宁养中心舒静:营养治疗可纠正或改善患者的营养状况,提高机体免疫功能和抗病、抗癌能力,达到“扶正祛邪”的目的;还可提高患者对手术以及放、化疗的耐受性,减少术后感染,加速伤口愈合。

癌症病人的日常饮食要遵循3项原则——营养化、多样化、均衡化。具体操作上,以下4点要牢记:1.保持正常体重,无营养不良发生。2.避免致癌物摄入:不吃油炸、烟熏、烧烤的食品,不吃腌制食品,忌吃发霉食物、烧焦的肉类、久存腐败的蔬菜等;还要戒烟。3.增加保护性食物的摄入:如膳食纤维、富含抗氧化物质的食物(新鲜蔬菜和水果);能够提高免疫功能的食物(平菇、香菇等)。4.通过食疗和药膳调整亚健康状态。

老年人冬季饮食如何搭配?



冬季是老年人疾病多发季节,对老年人的身体护理一定要注意。冬季气候寒冷,保暖是第一步,但饮食上如果搭配得当也会起到保暖的效果。

舒静:冬季人体容易出现维生素不足,如缺乏维生素C,并因此导致不少老人发生口腔溃疡、牙龈肿痛、出血、大便秘结等症状。其防治方法首先应扩大食物来源,冬天绿叶蔬菜相对减少,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等。它们均富含维生素C、维生素B,红心甘薯还含较多的胡萝卜素。此外,含丰富维生素的蔬菜有大白菜、圆白菜、白萝卜、胡萝卜、黄/绿豆芽、油菜等。

老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往缺乏钾、钠、钙、铁,可食用这些元素含量丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。如有钠低者,菜里口味稍偏咸,即可补充。

健康新知

晒黑或可降低患皮肤癌风险

与肤色白皙的人相比,肤色深的人的皮肤黑色素含量更高,患皮肤癌的风险也更低。黑色素的产生发生在称为黑色素体的细胞器中,并接受黑色素体pH值的调节。

美国魏尔-康奈尔医学院的周大雷(音译)等研究人员发现,由可溶性腺苷环化酶(sAC)产生的环磷酸腺苷(cAMP),能导致黑色素体pH值和酪氨酸酶(抑制黑色素合成的酶)活性降低。可溶性腺苷环化酶缺乏会增加小鼠黑色素体pH值和黑色素沉着。这种快速调节黑色素合成的机制,可以用来降低浅色皮肤的人罹患皮肤癌的风险。

专栏报道

三病区

本期栏目主持人

舒静 电话:028-68705018

癌症是严重威胁人类健康的疾病。我国肿瘤疼痛的病人中仅有41%得到有效缓解,而晚期癌痛仅有25%得到有效缓解。绝大多数晚期癌痛患者所面临的最大痛苦就是疼痛,疼痛是一种疾病,而不仅仅是一种症状。

疼痛会影响患者的情绪,对患者的饮食、睡眠也会造成影响,还会给家属带来不便。因此,规范癌痛治疗、改善生活质量势在必行。那么,癌痛怎么才能缓解,治疗癌痛的方法还有哪些?

规范癌痛治疗 改善生活质量

药物治疗

药物治疗是癌痛治疗方式中最基本也是最主要的,不但疗效好而且副作用少。药物治疗的主要方法有:口服给药,具有服药简单、剂量调整方便、更加经济等优点;按规定的时间用药,因镇痛药的止痛效果一般只能维持一段时间,超过规定时间后效果就会减弱,按时用药可以使患者带来不必要的疼痛折磨,而且会因为增加药量控制疼痛而引起不必要的副作用。

不管是哪一种用药方法,都需要注意用药量需医生指导,患者及家属要密切留意用药后的反应,按阶梯用药。

非药物治疗

非药物治疗方法主要包括:热敷或冷敷、休息、冥想、按摩、聆听舒适的音乐、呼吸和放松操。但应注意:非药物治疗疼痛的方法属于药物治疗的辅助手段,并不能代替药物治疗。

抗击癌痛,需要全社会一起努力。通过社会、医生、护士以及病人家属对癌症病人生活质量的关注,给患者更多的人文关怀,让癌痛患者享受更高的生活质量。让我们重新认识疼痛,树立良好的信心,共同战胜疼痛。



安全用药

主持人:龚宇珂

详解他汀类药物副作用应对

他汀类药物治疗可降低患有ASCVD或高风险患者主要的心血管不良事件发生率。但他汀类药物也具有横纹肌溶解症、肝毒性等罕见副作用,对于这些副作用该如何处理,有以下建议:

• 肌肉疼痛和损伤

仅有血CK升高而不伴肌痛或肌无力等其他肌损伤证据的并非他汀所致及损伤,而出现肌无力或肌痛时,即便CK正常也提示他汀诱发了肌损伤。如果发生或高度怀疑肌炎或发生

横纹肌溶解,应立即停用他汀。

• 肝损伤

他汀治疗前后应检测肝酶,若正常应4-8周复查肝功能,可逐步调整为6-12个月复查一次。出现轻度的肝酶升高,小于正常值上限3倍,患者可继续服用他汀。若出现AST或ALT超过3倍正常上限值,应暂停给药,且仍需每周复查肝功能,直至恢复正常。

• 新发糖尿病

使用他汀后,患者新发糖尿病,

但对于老年人群来说,需要监测血糖的变化,若他汀对血糖不利影响较大,可考虑调整他汀的治疗方案。

• 认知功能障碍和神经系统损害

他汀与认知功能障碍和神经系统损害之间的因果关系并不十分确定,对于个别患者来说,若能确定认知功能障碍或神经系统损害没有其他原因,在仔细考虑获益风险比之后,决定是否停用他汀。

摘自《丁香园》网

健康天府

成都市第八人民医院
成都市慢性病医院 院报
成都市老年服务实训中心

2018年11月15日
星期四

总第077期

出刊日期：每月15日
内部资料 免费赠阅

办院宗旨：
帮天下儿女尽孝
替世上老人解难
为党和政府分忧

总编辑：陈苻
副总编辑：刘敏 朱斌 曾雪峰
新闻热线：028-83572191

简讯>>

学习省市全会精神

为深入学习贯彻四川省第十一届三次全会和成都市第十三届三次全会精神，不断促进老年健康事业新发展，市八医院邀请中共成都市委党校邓凡教授解读省市全会精神。

邓教授从省市全会的基本情况、充分认识省市全会精神的重要意义等方面，以切身的感受、精准的理解、详细的数据，深入浅出地作了全面解读，对全院干部职工进一步深化认识、统一思想、振奋精神，准确把握省市全会精神，具有十分重要的指导意义。

阿尔茨海默症专题讲座



11月5-9日，作为市八医院与丹麦VIA大学健康学院合作的初步成果——为期五天的《阿尔茨海默症护理与康复》专题讲座在市八医院实训中心顺利举行。该讲座由丹麦VIA大学健康学院LILLI DAM主讲，全院业务骨干30人参加培训。

LILLI老师在课堂上深入浅出地为大家讲解了如何应用以病人为中心的理念照护阿尔茨海默症患者，如何通过日常活动、怀旧和生活故事让患者维持身体机能、预防身体残疾，以及如何与患者沟通和护理伦理等，全新的护理理念让大家耳目一新。LILLI老师还就中西方康复理念与我院康复科温权主任进行了交流。

扫描成都市第八人民医院官方微信二维码或添加医院微信公众号“cds83572191”，即可获悉医院更多动态信息及实时健康资讯。我们期待您的加入！



改善医疗服务交出满意答卷

医院两个案例在“改善医疗服务行动计划全国擂台赛”西南赛区中获奖



11月3-4日，国家卫健委组织开展的2018年进一步改善医疗服务行动计划“全国医院擂台赛”西南赛区总决赛在杭州举行，此次擂台赛全国共计1200多家医疗机构提交了3055个案例，市八医院报送了“全面提升患者满意度-做医养结合行业典范”和“老年照护短板谁来补-护工管理助力”2个案例参加全国医院擂台赛西南赛区比赛，分

别荣获“全面提升患者满意度”和“延伸优质服务”为主题的西南赛区“十大人气案例”第三名和第六名。

此次参加2018年进一步改善医疗服务行动计划全国医院擂台赛，是对我院精心开展优质护理服务、不断提升患者满意度工作的一次全面检验，是对医院开展医养结合工作的认可和肯定，也让我们近

距离学习到了其他兄弟医院的先进经验。

我们将不断改善老年患者的就医环境和服务流程，更加关注老年患者的心理健康和功能恢复，为老年患者营造一个更加安全、友善合格适宜的医疗环境，保障老年患者的就医尊严和生活质量，更好地满足老年人群的健康及照护需求。

引领医养结合新模式

编者按

目前，中国的老龄化问题日益凸显，老年人慢性病患病率高，因慢性病导致死亡的患者人数也大大增加，医养结合势在必行。市八医院率先探索的医养结合服务模式和文化无疑极具代表性，吸引了大批业界人士前来调研与学习。

住院环境获赞誉

时间：10月26日

来宾：圣多美和普林西比公共卫生管理研修班学员

10月26日，圣多美和普林西比公共卫生管理研修班学员（以下简称“研修班”）一行20余人在省卫计委国际合作中心的带领下莅临市八医院参观考察，并就医养结合及照护培训等工作进行了交流座谈。

9点30分开始，研修班学员依次参观了门诊大厅、内一科、照护区、宁养中心、康复科等医院重点

特色科室。副院长曾雪峰从医养结合工作开展情况、“孝爱医和合”文化打造以及未来发展三个方面进行了全面、细致的介绍。研修班代表介绍了圣方的基本情况，对医院大力发展“医养结合”给予了充分的肯定，对医院打造的花园式住院环境给予高度赞许，尤其是对医院新大楼蝴蝶状设计表示了极大的兴趣。座谈会上，双方还就医院运营



管理、医院内部机构设置、药品采购、临终患者关怀等内容进行了交流。

全面了解医养结合

时间：11月1日

来宾：全省医养结合暨家庭发展工作培训班参观团

11月1日，全省医养结合暨家庭发展工作培训班参观团一行60余人分两批在省卫生计生委相关负责人的带领下莅临市八医院参观，副院长刘敏带领相关科室负责人陪同参观。

参观团依次参观了门诊大厅、

内一科，以及照护区、宁养中心、康复科等医院重点特色科室。在参观过程中，内一科护士长带领参观团参观了长期照护险试点病房，并介绍了医院长期照护险的实施情况；照护区负责人演示了如何为失能失智老年患者做一些简单的康复益智训

练；宁养中心主任介绍了临终关怀科室建设发展情况和取得的成效；康复中心负责人带大家参观了康复区的设施设备，并介绍了康复治疗项目的开展情况。

关注护工培训与发展

时间：11月2日

来宾：四川省人口学会、中国农工民主党四川省调研团

11月2日，四川省人口学会和中国农工民主党四川省调研团一行20余人莅临市八医院参观调研，并就医养结合工作进行了交流座谈。

参观调研团到医院实训中心参加座谈，刘敏副院长对医院医养结

合相关情况进行了充分的介绍。目前，医养结合发展事业取得了一定的成效，然而面临专业人才不足、收费项目及诊疗需求不匹配、医保支付方式不完善等问题。参观调研团对医院医养结合工作的成效给予了充分肯定，并就护工专业分级、

护工职业发展等问题进行了深入探讨。

座谈结束后，参观调研团参观了门诊大厅、照护区、宁养中心、康复科等医院重点特色科室。

10月17日,医院举行了2018年“敬天下老人·扬中华美德”重阳节志愿服务活动。市卫计委相关负责人及来自社会各界的43家志愿服务联盟单位的300余名志愿者参加活动。

市卫生计生监督执法支队团委书记肖潇、市八医院98岁高龄住院老人胡承宽爷爷、医院宁养中心医师尉冉冉分别以志愿者、住院老人、医生志愿者身份讲述医院多年志愿服务活动中的切身体会和感人故事。诸多爱心单位也带来了老年生活用品赠与住院老人。

医院展示了“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务联盟项目在首届全国卫生健康行业青年志愿服务项目大赛全国总决赛获得的银奖奖牌,与所有联盟单位一起分享项目成长的喜悦和初见成效的欢欣。同时,医院举行了创建“成都市孝文化基地”启动仪式,力争成为成都市的孝爱文化教育基地,更广泛地传递孝悌文化,让更多的孩子接受百善孝为先的文化熏陶。

现场活动后,志愿者们纷纷来到病房和老人一起庆祝重阳节。医院还开展了老年模拟体验活动、老年居家照护技能培训等项目。

此次重阳节志愿服务活动是市八



医院举行的第五届大型志愿者服务活动,医院将在获得全国首届卫生健康行业青年志愿者大赛银奖的基础上,以习近平新时代中国特色社会主义思想

为指引,深入贯彻落实习总书记来川视察讲话精神和省市党代会精神,不改初心,继续扬帆前进,着力打造体现我市卫生计生系统特色的志愿者

服务品牌,传承发扬尊老敬老爱老的传统美德。

树敬老之风 促社会文明

市八医院积极开展敬老月系列活动

市八医院作为为老服务的医疗机构,肩负着“树敬老之风 促社会文明”的公益责任和社会责任。金秋十月是传统的敬老月,医院以此为契机,开展了丰富多彩的爱老敬老活动,致力于发扬中华民族传统美德,引导社会各行各业积极投身于“树敬老之风 促社会文明”的活动中,为住院老人和辖区老人送去了满满的关心和关爱。

在接下来的工作中,我们将不断探索新方法、新形式,开展更多有益于老年人身心健康的活动,持续为老年健康事业作出新贡献。



支持下,继续致力于为辖区居民群众开展更多的健康服务、便民服务,将更多的健康知识、健康指导、健康理念送到社区居民群众身边,将习近平总书记提出的建设“健康中国”理念更好地落到实处。

10月17日,为了让住院老人感受到党和政府及医院对他们的关心和关爱,市八医院在敬老月活动中,购买了尿不湿、成人纸尿裤、手套、面盆和纸巾等生活物资,对140余名住院老人进行了节日的慰问,让老人们

在节日中充分感受到“敬老月”的氛围。

10月23日,医院还专门为60余名离退休职工提供了免费健康体检,让退休的老职工也感受到“敬老月”的爱老敬老气氛。



为了让更多老人享受到更好的照护服务,市八医院派出专家到三河敬老院对老年护理员进行老年照护知识和技能培训。同时,对院内270余名护理员进行专业的老年照护技能培训,为老

年患者提供更加优质的服务。

在重阳节志愿服务活动当天,还对50余名志愿者进行老年照护知识和技能培训,以便更好地照顾居家老人。

10月25日,受成都市慈善总会的邀请,医院副院长刘敏做客四川人民广播电台《公益大家》敬老月特别节目。刘副院长向听众介绍了医院志愿者服务联盟的意义和医院爱心助老基金的使用情况,并就听众关心的问题,如如何选择养老机构和医养结合医院等问题给予详细的解答。

刘敏副院长还向广大听众发出倡议,希望大家积极加入到志愿者队伍中来,奉献自己的爱心,让更多老人感受到社会大家庭的温暖。



11月15-16日,市八医院联合四川大学医学检测所携手成都市金牛区天回镇街道,结合科技部重大科研课题“中国西部老年衰弱队列建立级衰弱病因、诊断及干预研究”,为天回镇辖区居民开展了免费健康体检。

此次活动是经金牛区政协科教卫工委推荐协调,金牛区天回镇街道全力支持配合,市八医院精心策划和精心组织开展。为确保本次活动的顺利完成,医院专门召开工作协调会,从医技、医护队伍中抽出了40余名精兵强将,提前做了周到细致的安排,并对各项体检设备进行认真检查和反复测试。15日早上,响应参与体检的辖区居民就在医院门诊大厅体检处排起了长队,由于准备充分,各项工作很快就有秩序、顺利地开展起来。医护人员分组对体检居民开展了信息登记、常规体检、血标本采集、尿标本检测、大便标本收集、体能测试、B超检查、心电图和胸部X线等项目的检查,并对居民开展了健康生活咨询和问卷调查。

两天时间里,天回镇街道辖区共有100余名居民群众参加了免费体检,并对市八医院的热情服务予以高度评价。本次检测结果将对体检居民老年衰弱状况、慢性疾病、健康生活状况等进行专题评估,为参加体检的居民群众建立完整的健康档案,并将后续对其开展慢性疾病防控、老年衰弱预防的指导服务工作。

此外,在敬老月活动中,医院还派出20余名专家开展义诊8次,为老人测血压、血糖,讲授日常保健、常见病的防治知识,让老人们在日常生活中更加注意自身健康。此次敬老月义诊共计80余人次,发放健康教育资料2000余份。

未来,医院将在各级政府的指导

勇于拼搏 尽展风采

市八医院参加成都医学院第35届田径运动会

10月19日，市八医院工会组织医院35名职工参加了成都医学院第35届田径运动会。成都医学院各二级学院、各附属医院共计55支队伍参赛，设置了53个比赛项目。医院参赛运动员经过两天激烈紧张的比赛，荣获教工组团体第三名。

医院运动员们秉承“友谊第一、比赛第二”的理念，为了医院的荣誉奋力拼搏，实现了团队协作与个人拼搏的完美结合，彰显了医院齐心协力、团结奋斗的精神。

医院作为成都医学院附属老年医院，首次参加学校举办的运动会，我们将继续发扬运动健儿的拼搏精神，努力践行“帮天下儿女尽孝、替世上老人解难、为党和政府分忧”的院训，为实现“老有所医、老有所养”的健康中国梦而努力奋斗！



医院优质服务专栏

优质服务从我做起

开展优质服务建设活动，是加强医德医风建设的具体体现，是提高医务人员整体素质、进一步改善服务态度、规范服务行为、提高服务质量的具体措施。

加强礼仪修养，树立医疗行业职业形象。医疗行业作为一个特殊的服务行业，职业礼仪修养对提高行业服务质量尤为重要。不管是在院内服务病人，还是走出院门，我们的一言一行都代表了医院形象，平时要注意自己的仪表和行为规范，既是服务病人的需要，也是维护医院形象的需要。

学会换位思考。在亲情化服务中要求医务人员能够换位思考，观察自己的职责，探索亲情化服务的作用，把患者当做“熟人”“亲人”，理解并尊重、关爱患者。与患者交流时态度和蔼，想患者所想，不断给予心理上的支持和安慰，让患者感觉到亲情的温暖。

正确对待患者的意见，及时化解医患矛盾。患者的意见常来自两个方面，一是医院的工作程序或某些环节确实存在问题，使患者感到不便或受到了冷遇，因而提出质疑；另一个是患者本身的情绪问题。如果是前者，医院应本着对患者负责的态度，向患者表示歉意并及时纠正；如果问题来自患者，则应体谅患者的心情和病情，予以耐心的解释，婉转地说明理由。

(五病区 姜琳琳/文)



护理妙招

卧床老人居家照护技巧

现在，卧床的老人越来越多，今天给大家讲讲居家护理卧床和行动不便老人的照料技巧和要点。

局部创伤先冷敷后热敷。一般局部创伤48-72小时内用冷敷，72小时之后用热敷，以帮助消肿止痛。热敷要注意水温控制在50-60摄氏度，毛巾打湿拧干不滴水为宜。

挪移卧床老人不宜用蛮力，需用巧劲。一般挪移步骤：首先将轮椅推至卧床老人身体健康一侧，和床呈30-45度角，固定住轮椅，扶住老人坐在床沿，让老人双手搂住护理员的脖颈或搭在肩上，护理员双膝抵住老人双膝，双手环抱老人的腰部夹紧用力，以护理人员自身为转轴将老人挪移至轮椅上。

进出电梯、下坡要倒着拉轮椅。主要方法：推轮椅老人外出活动时，进出电梯老人和护理员要背向电梯，护理员在前、轮椅在后，进入电梯后要及时拉紧车闸，遇到不平的地方要告知老人，缓慢进出。下台阶时，要采倒退下台阶的方法，先将后轮椅移至台阶下再以两后轮为支点，翘起前轮，轻拖轮椅至前轮移至台阶下。(七病区 郭芮/文)

身边的感动>>

冬日里的温暖

在内五科，有这样一群护理员，他们在悉心照顾老人的同时，也用自己或许不那么完美的舞蹈给老人们带来温暖。

每到周末，护理员悉心照顾老人后，在闲暇的时间里，会不约而同地把老人们集中到一起，跟随音乐翩翩起舞。在动听的音乐中，在老人们、护理员的欢声笑语中，逐渐变冷的冬日变得热闹、温馨、温暖，为老人们带去一份快乐。

为了带动老人们的参与积极性，护理员们还会主动跳起舞来，或许他们的舞姿不如舞蹈家一般优雅美丽，但是却引得周围老人们纷纷鼓掌，也有老人在他们的影响下加入到舞蹈行列中，跟随着一起跳舞。老人和护理员手拉着手，你温暖着我、我温暖着你，看着老人们脸上开心的笑容，护理员们也笑开了花。用他们的话说：



“我们也许不能代替老人的家人，但只要能让他们感受到快乐和温暖，让老人感受到有人在关心着他们，我们的付出就值得了。我们每个人都会老去，我们希望在我们要老去的那一天，也能有人这样关心我们。”

护理员们每天细心地照顾着老人，不抱怨、不埋怨，想尽办法让老人开心。谁都有变老的那一天，大家都希望在老年的时候，能有这样一群人带给我们欢乐，让我们感受到温暖。

(内五科 邹阳/文)

温情从未走远

在我们的护理生活中，总会遇到一些人和事，这些人和事让我们明白：这世间，温情从未走远。

我们科室在开科时住进了一对80多岁的老夫妻——艾爷爷和李婆婆。婆婆非常瘦小，患有双侧乳腺癌，并且左侧乳腺已经大部分坏死，每天只能躺在床上，生活完全不能自理，情绪也非常暴躁。相对而言，艾爷爷身体要好得多，爷爷也是为了照顾婆婆才一起住进了医院。

入院后，一直是艾爷爷自己照顾李婆婆，每天为婆婆擦洗身子、打开水、打饭，每天早上六点过就起床忙碌了。每天饭后，他还会为婆婆准备水果和甜品，水果和甜品都切得特别小块，然后站在床边慢慢一点一点喂给婆婆吃。每天晚上还要起来给婆婆换2-3次尿不湿。

刚入院时，李婆婆的左侧乳腺处可以看到很多窦道流出脓性分泌物，发着一股难闻的恶臭味。但是医生和护士从未嫌弃过她，主管医生夏医生



临床心理科 朱玲美

认清精神分析特点及意义

今天给大家介绍精神分析以及精神中的人格理论。

精神分析理论是奥地利精神科医生弗洛伊德于19世纪末20世纪初创立。他认为人格结构由本我、自我、超我三部分组成。

本我

即原我，是指原始的自己，包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力。本我是一切心理能量之源，本我按快乐原则行事，它不理睬社会道德、外在的行为规范，它唯一的要求是获得快乐、避免痛苦。本我的目标乃是求得个体的舒适、生存及繁殖，它是无意识的，不被个体所觉察。

自我

其德文原意是指“自己”，是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分，自我的机能是寻求“本我”冲动得以满足，而同时保护整个机体不受伤害，它遵循的是“现实原则”，为本我服务。

超我

超我是人格结构中代表理想的部分，它是个体在成长过程中通过内化道德规范，内化社会及文化环境的价值观念而形成，其机能主要在监督、批判及管束自己的行为，超我的特点是追求完美，所以它与本我一样是非现实的，超我大部分也是无意识的，超我要求自我按社会可接受的方式去满足本我，它所遵循的是“道德原则”。

从精神分析的特点可知，该理论与心理咨询与治疗有着密切的关系，它既是心理咨询的一个重要理论，又给心理咨询与治疗提供了具体的指导和实施方法。因此，学习和研究精神分析有重要的理论价值和实践意义。