流感该如何防控，饮食应该注意什么

□刘俊 宁国市人民医院西区感染科

流感属于呼吸道传染病，高发季节为冬季和春季。近年来，由于全球气候变化和人口流动增加，流感的传播范围和强度逐年上升。我国每年都有不同程度的流感疫情，尤其是在人群密集场所，极易造成聚集性感染，因此，需要进行科学、有效的流感防控，本文将简单地为大家介绍流感防控方法和相关注意事项，希望对大家有所帮助。

流感的预防方法

方法一：接种疫苗

流感疫苗建议在每年的秋季（9月-11月）接种，疫苗接种后大约需要2周才能产生有效抗体，所以建议在流感季节（冬季和春季）来临前完成接种。我国常用的流感疫苗包括三价和四价流感疫苗。三价疫苗覆盖两种甲型流感病毒（H1N1和H3N2）和一种乙型流感病毒；四价疫苗在三价基础上增加了一种乙型流感病毒，覆盖范围更广。流感疫苗推荐高危人群（老年人、儿童、慢性病患者）、医务人员、密集场所人群（学校、养老院）优先接种。

方法二：保持个人卫生

①勤洗手：外出回家后、接触公共物品后（如门把手、电梯按钮）、用餐前、上厕所后、打喷嚏或咳嗽后、接触动物或垃圾后均需洗手；使用流动水和肥皂或洗手液，按照“七步洗手法”彻底清洁双手，洗手时间需超过20秒，然后用干净的毛巾或纸巾擦干，无洗手条件时可使用含酒精的免洗洗手液（酒精含量至少60%）清洁双手。②避免用手触摸面部：流感病毒能够通过眼睛、鼻子和嘴巴进入人体，所以尽量避免用手触摸面部。

方法三：戴口罩

①口罩类型：普通医用口罩防护效果较弱，适合低风险环境；N95/KN95口罩防护效果更强，适合高风险环境（如医院、人群密集场所）；医用外科口罩适用于日常防护，能有效阻挡飞沫。②口罩标准：选择符合国家或国际标准的口罩，如医用外科口罩应符合YY0469-2011标准，N95口罩应符合NIOSH或GB 2626-2019标准。③正确佩戴口罩的步骤：洗手、区分正反面和上下、正确佩戴（将口罩展开，完全覆盖口、鼻和下巴，将耳带挂在耳朵上，或头带固定在头部，用手指按压金属条，使其贴合鼻梁形状，调整口罩边缘，确保与面部紧密贴合，无缝隙）。④佩戴口罩的注意事项：口罩潮湿、损坏或污染时应立即更换，医用外科口罩通常使用时间为4小时。

方法四：保持社交距离

社交距离能够减少病毒通过飞沫、接触或空气传播的机会。通常建议保持至少1米的距离，但在流感高发季节或高风险场所，建议保持1.5米至2米的距离。

方法五：增强免疫力

①生活方面：每晚7-8小时睡眠能让免疫系统自我修复与调整。如长期熬夜，免疫系统功能会减弱，易受流感病毒侵袭；固定作息使身体生物钟正常运转，激素分泌规律，免疫系统功能稳定，每天尽量相同时间起床、入睡与用餐；戒烟、不过度饮酒，能减少对免疫系统刺激。②体育锻炼：有氧运动如快走、跑步、游泳等，每周3-5次，每次30分钟以上，能促进血液循环，增强心肺功能，提高免疫力。力量训练如举哑铃、俯卧撑等，增加肌肉量，提升基础代谢率，增强免疫力，每周2-3次，每次20-30分钟。

流感的控制方法

方法一：及时就医

①尤其是高风险人群：如65岁及以上的老年人、2岁以下婴幼儿、孕妇、慢性病患者（心脏病、糖尿病、高血压、哮喘等）、免疫系统较弱者（HIV感染者或正在接受化疗的患者）。②症状严重：如高烧不退（体温持续超过38.5℃且退烧药无效）、呼吸困难、胸痛、严重头痛、持续呕吐、脱水、皮肤发紫（嘴唇或指甲）、意识模糊（嗜睡、难以唤醒）。

方法二：隔离患者

①专用房间：患者应有独立房间，最好带独立卫生间。②限制接触：患者应避免与家人接触，尤其是高风险人群，由一名健康人照顾，避免多人接触。③物品专用：患者的餐具、毛巾、床上用品等单独使用，避免交叉使用，患者使用的物品和接触的表面应经常消毒。④垃圾处理：患者的垃圾应密封后妥善处理，避免污染环境。⑤隔离期限：患者应在症状完全消失后再隔离24小时，确保无传染性。

流感患者饮食注意事项

注意事项一：避免食用刺激性和油腻食物

辛辣食物容易刺激喉咙，加重疼痛和炎症。辣椒、胡椒等容易刺激呼吸道，导致咳嗽加剧。刺激性食物可能引起胃部不适，影响食欲和消化。油腻食物容易增加肠胃负担，可能导致消化不良、腹胀或腹泻。

注意事项二：避免食用生冷食物

生冷食物容易刺激喉咙，加重疼痛和炎症。冷食容易刺激呼吸道，导致咳嗽加剧。生冷食物容易引起胃部不适，导致消化不良、腹胀或腹泻。

总之，虽然流感的发生率较高，对患者健康的不良影响较大，但是通过有效的防控和饮食干预，能够有效地预防和治愈。

肝胆不好 身体会发出哪些信号？

□金磊 池州市中医医院外一科

肝脏与胆囊均属于消化系统器官，在消化、排毒、代谢等方面发挥重要作用。肝胆功能障碍会引起较多的健康问题，需提高重视。其实，肝胆出现问题时我们的身体会以不同方式发出预警信号，准确识别这些信号并采取控制措施可以有效维护肝胆健康。下面让我们一起了解肝胆不好的预警信号，共同学习肝胆养护知识吧！

1. 肝胆不好的预警信号

1.1 口干口苦

很多朋友晨起时会出现口干口苦的现象，这可能与肝胆功能异常有关。中医认为，肝胆湿热会促使胆汁上逆，从而导致口干口苦。此外，若肝脏存在健康问题，可能会影响胆汁的正常代谢，进而引起口苦症状。

1.2 黄疸

临床认为，黄疸的发生与肝胆功能异常息息相关，可能是肝胆疾病的前兆。胆红素大量积聚是诱发黄疸的关键因素，以巩膜发黄、皮肤暗沉为主要临床表现，一些患者也会出现小便黄、大便色浅等情况。肝脏是胆红素的主要代谢场所，若肝胆功能出现问题，胆红素的代谢将难以正常进行，在体内积聚后便会出现黄疸相关症状。

1.3 皮下瘀伤

若皮肤经常出现瘀伤，应考虑是否由肝胆功能异常所致。肝脏能够提供对血管有维护作用的蛋白质，若缺失这种物质，可能会导致血管脆弱，影响受损血管的快速修复，从而形成皮下瘀伤。

1.4 右上腹疼痛

从解剖位置上看，肝脏以及胆囊均处于右上腹位置，若二者出现问题，容易引起右上腹疼痛，但疼痛强度以及性质通常存在一定差异，可能表现为隐痛，也可能出现剧烈疼痛的情况。肝炎、胆囊炎以及胆结石等均会引起疼痛，一些患者也会伴随发烧、恶心等表现。

1.5 容易疲惫

在生活压力逐渐增大的时代，我们的生活模式也发生较大变化，熬夜加班现象较为普遍。然而，熬夜对肝胆损伤较大，不利于肝胆毒素的有效排出，还会对葡萄糖等物质的消化产生影响，导致身体恢复效果欠佳，容易出现疲劳感。若长期感到疲劳，需警惕肝胆疾病的发生。

1.6 食欲不振

肝胆功能对食欲有一定影响，肝胆不好的朋友通常会伴随食欲不振的表现，甚至会经常恶心呕吐。肝胆同属消化器官，胆汁可促进脂肪消化，在肝胆功能欠佳的情况下，胆汁分泌会有所减少，消化功能亦会受到影响。

1.7 皮肤瘙痒

皮肤出现不明原因的瘙痒时，可能表明肝胆出现问题。肝胆具有排毒功能，若肝胆功能异常，则体内毒素无法及时排出，毒素积聚于体内会对皮肤神经产生刺激，从而出现瘙痒感。

1.8 体重变化

在正常饮食的情况下若体重大幅度波动，表明身体处于非健康状态，需考虑是否为肝胆问题。肝胆功能异常会干扰机体营养代谢，可能会导致体重下降，也可能出现体重增加并伴随水肿的现象。

2. 如何有效养护肝胆？

2.1 科学饮食

科学饮食是养护肝胆的有效方法，有益于身体健康。在饮食方面，我们要遵循均衡性原则，合理摄入蛋白质、矿物质以及纤维素等营养素，多食用全谷类食物及时令果蔬，加速肠道蠕动，从而控制胆固醇吸收。禁止暴饮暴食，否则会增加肝胆负担。酒精需通过肝脏代谢，而酒精本身及其代谢物质具有一定毒性，摄入过多会影响肝脏健康，因此要限制酒精摄入量。同时，要注意饮食卫生，切勿食用霉变、过期食物，降低肝胆病变风险。建议多食用利胆排毒类食物，如苦瓜、柚子等，养成多喝水的好习惯，对肝胆健康有促进作用。

2.2 适度运动

适度运动能够达到改善体质、控制体重、预防疾病的效果，建议大家结合自身兴趣合理运动，控制好运动强度与频率，通过运动来提高肝胆健康水平。

2.3 作息规律

夜间11点之后是肝胆排毒、修复的黄金时期，身体应处于深度睡眠状态，为肝胆排毒和修复做好准备。若晚睡熬夜，可能导致毒素堆积、肝血不足。建议大家在夜间11点前上床睡觉，保证夜间睡眠时间不少于7个小时。

2.4 心情舒畅

肝主情志，具有疏泄解郁的功能。生气会损伤肝脏，长此以往可能导致肝气郁结并引起肝脏疾病。因此，我们要保持心情舒畅，可以通过运动、听音乐等方式宣泄不良情绪，避免生闷气。

2.5 定期检查

定期检查肝胆功能可以及时了解肝胆健康状况，便于及早发现问题。存在肥胖、遗传以及糖尿病等危险因素者，更应积极进行肝胆检查，重视肝胆的养护。

肝胆病变前身体会发出一些预警信号，为了有效维护肝胆健康，我们要关注这些异常信号，及时诊疗，防止情况恶化。

动脉瘤：隐匿的“定时炸弹”

□单美侠 淮北市人民医院重症医学科

动脉瘤，或许你并不熟悉，但它隐藏在身体内部，随时可能成为致命的威胁。动脉瘤是由于血管壁弱化而导致的局部膨胀，常常发生在主动脉和脑动脉等大血管中。虽然大多数动脉瘤在未破裂时没有明显症状，但一旦破裂，将造成不可逆转的后果。因此，了解动脉瘤的发病机制、症状、诊断与治疗，尤其是预防知识，将对我们的健康至关重要。

一、什么是动脉瘤？

动脉瘤是血管壁因各种原因（如高血压、动脉硬化、感染等）变薄并向外膨出形成的囊状结构。它通常发生在主动脉、脑动脉、肾动脉等大血管中。根据发生部位的不同，动脉瘤可分为脑动脉瘤、腹主动脉瘤、胸主动脉瘤等。

动脉瘤的危险性在于其隐匿性。在未破裂时，大多数动脉瘤无明显症状，但一旦破裂，可能导致大出血、休克甚至死亡。例如，脑动脉瘤破裂可引起蛛网膜下腔出血，死亡率高达30%-40%。因此，早期发现和治疗动脉瘤至关重要。

二、动脉瘤的病因与危险因素

动脉瘤的形成与多种因素有关，其中主要包括：

1. **高血压**：长期高血压会使血管壁承受过大的压力，导致血管壁变薄并向外膨出。

2. **动脉硬化**：动脉硬化会使血管壁失去弹性，增加动脉瘤的风险。

3. **遗传因素**：家族中有动脉瘤病史的人，其风险会显著增加。

4. **吸烟和酗酒**：这两种生活习惯都会损害血管健康，增加患动脉瘤的风险。

5. **感染与外伤**：某些系统性感染（如细菌感染）或外伤可能会导致血管壁的病变。

三、动脉瘤的症状与早期识别

在未破裂时，动脉瘤通常缺乏明显的症状，但部分患者可能出现以下表现：

1. **局部疼痛**：动脉瘤所在部位可能出现持续性或间歇性疼痛。例如，腹主动脉瘤患者可能感到腹部或腰部疼痛。脑动脉瘤患者可能会感到头部出现不适或间歇性头痛。

2. **压迫症状**：动脉瘤可能压迫周围组织或神经，引起相应症状。例如，脑动脉瘤可能压迫视神经，导致视力下降。脊柱附近的动脉瘤可能会对周围组织造成压迫，导致相应的神经症状。

3. **搏动性肿块**：部分动脉瘤（如腹主动脉瘤）可在体表触及搏动性肿块。

一旦动脉瘤破裂，患者可能出现以下紧急症状：

1. **剧烈疼痛**：动脉瘤破裂时，患者会感到剧烈疼痛，尤其是脑动脉瘤破裂，患者常常感到撕裂般的头痛。

2. **休克**：大出血可能导致血压急剧下降，引发休克，甚至失去意识。

3. **意识障碍**：脑动脉瘤破裂还可能引发意识模糊、肢体无力等症状。

四、动脉瘤的诊断与治疗

1. **诊断方法**：影像学检查，CT血管造影（CTA）、磁共振血管造影（MRA）和超声检查是诊断动脉瘤的主要手段。这些检查可以清晰显示动脉瘤的位置、大小和形态。其他检查，如血液检查、心电图等，用于评估患者的整体健康状况。

2. **治疗方法**：手术治疗，对于高风险或已破裂的动脉瘤，通常需要手术治疗。手术方法包括开颅夹闭术（用于脑动脉瘤）和血管内介入治疗（如支架植入术）。

药物治疗，对于未破裂的小动脉瘤，医生可能建议药物治疗，如控制血压、降低血脂等，以延缓动脉瘤的进展。

随访观察，对于低风险的小动脉瘤，医生可能建议定期随访观察，监测动脉瘤的变化。

五、动脉瘤的预防措施

1. **控制高血压**：高血压是动脉瘤的主要危险因素之一，因此，控制血压至关重要。建议定期测量血压，遵医嘱服用降压药物。

2. **健康饮食**：低盐、低脂、富含纤维的饮食有助于预防动脉硬化和高血压。

3. **戒烟限酒**：吸烟和酗酒会损害血管壁，增加动脉瘤的风险，因此，戒烟限酒是预防动脉瘤的重要措施。

4. **定期体检**：对于有家族史或高危因素的人群，建议定期进行影像学检查（如超声、CTA），以便早期发现动脉瘤。

5. **避免剧烈运动**：对于已知患有动脉瘤的患者，应避免剧烈运动，以免增加动脉瘤破裂的风险。

六、动脉瘤的康复与护理

1. **术后护理**：动脉瘤手术后，患者需要密切观察伤口愈合情况，遵医嘱服用药物，定期复查。

2. **生活方式调整**：术后患者应保持健康的生活方式，如戒烟限酒、控制血压、适量运动等。

3. **心理支持**：动脉瘤患者可能因病情严重而产生焦虑、抑郁等情绪，因此，家人和医护人员的心理支持非常重要。

七、未来展望

随着医学技术的进步，动脉瘤的诊断和治疗手段将不断完善。未来，微创介入技术（如血管内介入治疗）和新型材料（如生物可降解支架）的应用可能会进一步提高动脉瘤的治疗效果。此外，基因检测技术的发展可能帮助医生更早地识别高风险人群，从而制订个性化的预防和治疗方案。

腰椎间盘突出的预防与治疗

□周武 和县人民医院骨科

腰椎间盘突出症是现代人群中较为常见的脊柱疾病之一，尤其是在长时间保持坐姿工作的人群中更为普遍。了解其预防措施和治疗方法，对于保护脊柱健康尤为重要。

一、什么是腰椎间盘突出？

腰椎间盘突出，是一种常见的脊柱疾病。该疾病通常发生在腰椎区域，是由于椎间盘的退变、损伤或其他因素导致纤维环破裂，髓核组织向外突出，进而对周围的神经根或脊髓产生压迫和刺激。患者常表现为腰部疼痛，可能伴有单侧或双侧下肢的麻木与疼痛感。情况严重时，患者还可能出现大小便功能障碍。该疾病严重影响患者的日常生活质量，威胁患者的身心健康。

二、腰椎间盘突出的预防措施

（一）保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯是预防腰椎间盘突出症的关键。在日常生活中，通过关注一些小细节，人们可以有效地降低患病风险。例如，维持正确的坐姿和站姿对于保持脊柱的自然曲线极为重要；注意腰部的保暖可以防止因寒冷引起的肌肉紧张和血液循环不畅；选择硬度适中的床垫睡觉，有助于支撑脊柱并减轻腰部压力。此外，应尽量避免长时间保持同一姿势不动，比如久坐或久站，以免腰部肌肉过度紧张和疲劳。

（二）合理饮食

合理饮食有利于减轻腰椎间盘突出风险，更好地保护脊柱健康。首先，建议采取少食多餐的方式，尽量维持稳定的体重，减轻腰部不必要的负担。其次，增加蔬菜和水果的摄入量，不仅能够提供丰富的维生素C，增强身体的抗氧化能力，还能促进胶原蛋白的生成，有助于维持骨骼和软组织的健康。最后，需增加富含钙质的食物摄入，比如奶制品、海带等，以确保骨骼获得足够的矿物质，延缓骨骼老化过程，增强脊柱的稳固性。

（三）适量运动

合理的运动不仅能增强腰部肌肉的力量和柔韧性，还能改善脊柱的稳定性，减轻腰椎间盘的压力。人们可采用五点支撑法、腰部扭转训练等运动方法，以降低腰椎间盘突出的风险，维护脊柱健康。

三、腰椎间盘突出的治疗方法

（一）牵引疗法

腰椎牵引是一种有效的物理治疗方法，通过施加适当的拉力来增加椎间隙的距离，有利于突出的椎间盘髓核部分重新定位或者调整其相对于神经根的位置，从而减轻对神经根造成的压迫。此外，该疗法还能减少不必要的运动刺激，促进因受损而出现的充血和水肿现象更快地吸收和消退。

（二）运动疗法

腰椎间盘突出患者可采取以下运动疗法来增强脊柱稳定性：其一，平板支撑。平板支撑是一种非常有效的运动方式，可加强腹部和背部肌肉。开始时可保持姿势20秒，逐渐增加至1分钟以上；其二，桥式运动。平躺在地上，双膝弯曲，双脚平放地面，慢慢抬起臀部直至身体成一直线，然后缓慢放下。桥式运动有助于强化下背部和臀部肌肉；其三，猫牛式伸展。四肢着地，交替拱背与下沉背部，模仿猫和牛的动作。猫牛式伸展有利于增加脊柱的灵活性，缓解紧张；其四，游泳模拟。趴在床上或地板上，模拟游泳的动作，轻轻地抬高手臂和腿部，可增强背部肌肉。

（三）物理因子治疗

物理因子治疗采用多种手段以达到镇痛、抗炎的效果，还可促进微循环的改善和减少神经根的水肿情况。该方法有助于松解组织间的粘连，推动受损组织的再生过程。此外，物理因子治疗可以刺激神经与肌肉的功能，有效缓解肌肉痉挛状态，进而加快腰部以及受影响肢体功能的恢复进程。

（四）中医传统疗法

腰椎间盘突出在中医中属于“痹症”范畴，主要是由于风、寒、湿等外邪侵袭，加上劳损过度或姿势不当导致气血不畅、经络阻滞所致。中医传统疗法强调辨证施治，通过调整人体阴阳平衡，促进气血运行，达到缓解症状和治疗疾病的目的。腰椎间盘突出患者可尝试采用针灸、推拿、拔管等中医疗法来治疗腰椎间盘突出。

（五）手术治疗

当保守治疗无效或病情严重影响患者生活质量时，临床上通常采用手术方式来治疗腰椎间盘突出。手术的主要目的是减轻神经根的压力，缓解症状，并防止进一步的神经损伤。针对腰椎间盘突出患者，常用的手术方式有经皮内镜下腰椎间盘切除术、显微外科腰椎间盘切除术等微创手术，腰椎后路减压髓核摘除植骨融合内固定术。

糖尿病患者的心理疏导：

如何通过心理辅导缓解焦虑和压力

□金辉 安徽省宿州市萧县人民医院内分泌科

糖尿病属于终身性疾病，患者需长期接受治疗，同时需改变不利于血糖稳定的行为习惯。在漫长的治疗和管理过程中，一些患者会出现各种心理问题，生活幸福感随之降低，甚至会增加身体负担和血糖控制难度。因此，需提高对糖尿病患者心理疏导工作的关注度。各位糖友们，你们知道如何通过心理辅导来缓解焦虑和压力吗？

1. 情绪与血糖之间的关系

面对疾病带来的痛苦、治疗期间的种种困难以及生活模式的转变，很多患者会感到无助、恐惧。另外，家人朋友对疾病的误解也会对患者心理状态产生一定影响，从而加速负面情绪的产生。而这些负面情绪的存在可能会引起交感神经过度兴奋，促使肾上腺素大量分泌。在此状态下，肝脏内储存的糖原会进入血液，血糖随之上升。除此之外，不良情绪还会作用于神经内分泌过程，并对胰岛素分泌产生抑制作用，不利于血糖的有效管理。

2. 心理疏导对糖尿病患者的重要性

及时而有效的疏导可以帮助患者更好地管理情绪，并且可以提升其对身体、心理及外部环境变化的适应能力，有助于积极心态的构建。在疏导过程中，患者能够基于客观角度更加全面地了解疾病与情绪反应相关知识及二者之间的关系，同时可以通过建设性方法解决不良情绪与疾病间的问题，自我管理能力也能够得到锻炼，对血糖控制和身心健康有重要作用。

3. 糖尿病患者如何通过心理辅导缓解焦虑和压力

3.1 积极学习健康知识，构建良好疾病认知

认知对情绪有直接影响，糖尿病患者可以从微博、公众号等社交平台或医院官网、百度等网站获取糖尿病教育知识，如病因、临床表现、并发症、治疗与护理对策等。在充分了解疾病的基础上摒弃既往错误观念，构建良好的疾病认知，树立战胜疾病的信心。

3.2 密切关注情绪变化，及时调整自身心态

乐观的态度是保持身体健康的前提，也是糖尿病患者稳定自身病情的必要条件。因此，患者要密切关注自身情绪变化，采取有效措施调整个人心态，以免负面情绪长期堆积而影响病情。生活中，建议患者参与自己感兴趣的社交活动，在活动中释放内心积压的情绪。同时，也可以通过静坐冥想、呼吸练习以及瑜伽等方法来调节焦虑情绪和心理压力，达到身心放松的效果。为消除孤独感，建议患者主动与家人、朋友及病友进行沟通，向其分享自身感受、诉说心中困扰，也可以与糖尿病协会等组织取得联系，建立支持系统，以缓解内心压力。此外，建议患者对治疗及生活目标进行适当分解，有针对性地完成当前阶段的计划，并设置一些易于完成的小任务，如早睡早起、按时锻炼等，通过完成这些任务来增强自信及自我效能。

3.3 转变不良行为习惯，建立健康生活模式

健康生活模式不仅有利于血糖管理，同时还具有稳定情绪的作用，对糖尿病患者焦虑及压力的有效缓解有积极影响。首先，要保持作息规律，将睡眠—觉醒周期保持在合理范围内，使体内生物钟按照既定规律有效运作，从而维持健康指标的稳定，有助于减少血糖或情绪异常波动现象的发生。其次，要保持健康饮食，通过膳食搭配来保证营养的均衡性、充足性。部分患者为有效控制血糖可能会过度限制主食类食物的摄入，而主食在提高血清素水平、调节情绪等方面发挥重要作用，若主食摄入不足，可能导致情绪低落，甚至引发其他健康问题。此外，适当运动也能够达到促进心理健康的效果。建议患者在餐后1小时进行慢跑、游泳等有氧运动，一方面可以促进消化，加快葡萄糖消耗，另一方面也能通过运动释放压力，更好地调适情绪。

3.4 寻求专业人士帮助，提高心理调适效果

若依靠自我管理难以有效调节压力，应及时向心理领域专业人士咨询相关问题，寻求其帮助，在专业指导下更好地调整自身状态，消除不健康情绪带来的影响。心理障碍较为严重者，可以遵医嘱使用具有抗焦虑、精神镇静功效的药物来调节神经系统，以达到改善身心健康的目的。

总而言之，糖尿病疗程漫长，要求患者长期用药并加强自我管理。治疗阶段，良好的心态对病情恢复意义重大。糖尿病患者应明确情绪与血糖间的关系及心理疏导的重要性，积极通过自我调适来缓解心中的压力及负面情绪，必要时可寻求专业人士帮助，进一步减轻内心的焦虑与压力，以乐观、自信的态度面对治疗和生活。

健康园地