

如何改善慢性肾脏病的自我管理?

□ 山西省人民医院肾内科 姜改英

山西中医药大学 山西省人民医院 秦家琪

慢性肾脏病(chronic kidney disease, CKD)是多因素所致的肾脏损害疾病,临床表现为酸碱失衡、肾功能异常、水电解质紊乱等,若得不到及时治疗,会进展为终末期肾病^[1]。张路霞等^[2]于2012年通过多阶段分层抽样法获得中国成人样本,发现我国成人慢性肾脏病患病率为10.8%,约有12亿成人慢性肾脏病患者,但其知晓率仅有12.5%。由于该病的隐匿性、长期性,患者出现一系列症状到医院就诊时,大多数已经处于CKD3-5期,需要患者做好长期有效的自我管理。良好的慢性病管理还可以帮助患者更好地了解和控制疾病进展,从而提高患者的生活质量和自主性^[3]。

如今,随着人们生活水平的提高,社会压力在逐步提升。同时,心脑血管等慢性疾病的发病率在逐年上升。慢性疾病不仅会影响患者的生活质量,也给患者带来一定的心理情绪问题,很多患者面对病情会出现焦虑、抑郁、害怕等不良情绪。慢性病具有长期、反复、不确定性的特征,会让患者产生紧张、负担感、经济压力等。如何改善患者

的生活质量,使患者达到有效的自我管理是医护人员应当追随之课题。

自我管理(self-management),可以视为与自我的关系管理,就是指个体对自己本身,对自己的目标、思想、心理和行为等等表现进行的管理,自己把自己组织起来,自己管理自己,自己约束自己,自己激励自己,自己管理自己的事务,最终实现自我奋斗目标的一个过程。当患者有效的自我管理后,会延缓疾病进程、降低负性情绪发生、提升生活质量等多方面的益处。

研究表明,慢性病管理促进了患者、家属和医护人员之间的关系,改善了医患紧张。良好的管理能够更好地控制住院率,减少经济支出和住院治疗的需求,降低了不必要的负担。自我管理还可以帮助患者更好地了解和控制疾病,监测和管理患者的日常生活非常重要。

饮食管理:保持每日食物的多样性。在食物多样的原则下,多选用红、黄、深绿的蔬菜和水果,因为它们富含胡萝卜素、维生

素B2、维生素C等的重要来源。当摄入钠盐过量,日积月累在体内的超量钠离子,就会直接影响副肾皮质激素等内分泌激素的调节作用,致使血管对各种升压物质敏感性增加,导致血压升高。应该严格把握摄入量。膳食以谷类食物为主,并辅以蔬菜果类。避免辛辣、冰冷、茶、咖啡等刺激性食物。

睡眠管理:患者由于担心疾病进展以及机体免疫力降低等情况会出现失眠、入睡困难、早醒。睡眠障碍在CKD患者中非常常见,应告知患者保持良好的睡眠状态。通过改变一些睡眠习惯如:保证睡眠环境的舒适、温湿度适宜、睡前阅读书籍转移注意力等方式。在充足的睡眠情况下,使机体达到最佳状态,更有益于疾病的恢复。

心理管理:慢性病难以达到有效的管理原因之一在于“心理”,患者在患病后,由于对疾病不了解,会产生压力、焦虑、恐惧等情绪。难以适应患病后的生活,医护人员要多关心患者,勤沟通,倾听患者的困难给出合理的解决方法。此外,加强宣教。告知患

者一些通过有效的自我管理改善疾病的真实病例,给患者足够的信心,提高患者治疗的依从性。

通过多种途径、多种方法教给患者自我管理所需要的知识、技能以及和医生沟通病情的技巧,帮助患者在得到更有效的支持下,依靠自己以及家属解决日常生活带来的各种躯体和情绪方面的问题。因为患者长期与疾病作斗争,熟悉疾病的治疗、自我恢复等全过程,决定了他们自己才是疾病控制与管理的最佳人选。作为医护人员,我们应该更加支持患者,在出现问题时及时给与有效建议,给与多种途径的帮助,减轻患者的疾病负担,使患者真正做到有效的自我管理以达到改善疾病的真正目的。

参考文献

[1]陈芳.终末期肾病维持性血液透析患者静脉导管相关性感染影响因素分析[J].慢性病学杂志,2019,20(6):838-840.

[2] Zhang LX, Wang F, Wang Let al. Prevalence of chronic kidney disease in China: a cross-sectional survey[J].

Lancet, 2012, 379(9818):815-822.

[3] Kang A, Yu Z, Foo M, et al. Evaluating Burden and Quality of Life among Caregivers of Patients Receiving Peritoneal Dialysis[J]. Perit Dial Int, 2019, 39(2):176-180.

(上接第1版)

要主动服务和融入新发展格局,用好比较优势,理清发展路径,围绕创新成果转化、柔性引才育才、旅游休闲消费、冷链物流基地建设、优质劳务输出、信息服务等重点领域,全方位加强与京津冀特别是北京的双向联系,打造山西对接京津冀协同发展的桥头堡,更好发挥引领带动作用,为全省高质量发展作出更大贡献。

卢东亮强调,市管干部要切实把握思想和行动统一到中央和省委、市委决策部署上来,把心思和精力凝聚到加快转型、推动高质量发展上来,围绕事关大同市发展的重大问题,深入开展调查研究,抓好结合转化工作。要处理好远与近的关系,用发展的眼光看问题,从产业结构优化、资源能源消耗、生态环境保护多角度综合考量经济增长,为未来发展奠定坚实基础、积蓄优质动能。要处理好舍与得的关系,牢固树立新发展理念,坚守生态底线红线,正确处理绿水青山和金山银山的关系,努力实现生态效益和经济效益“双丰收”。要处理好快与慢的关系,既要增强时不我待的紧迫感,又要克服急躁情绪和功利心态,坚持系统观念,持之以恒、久久为功,一步步把转型蓝图转化为美好现实。

市委常委,市人大常委会、市政府、市政协负责人,市法院、市检察院负责人出席开班式。按照市委统一部署,近期,1500余名市管县处级干部将分批次在市委党校学习培训,进一步推动党的二十大精神在大同落地见效。

浅论国有企业思想政治工作与企业文化建设的关系

□ 太原市建设集团有限公司 李苗

思想政治工作是我们的优良传统和政治优势,是国有企业可持续发展的重要保证。企业文化不仅是一个企业生存、竞争、发展的灵魂,更是推动其持续发展的不竭动力。在市场竞争愈发激烈,风险挑战明显增多的新形势下,要使国有企业站稳市场并乘势而上,实现跨越发展的战略目标,就要正确理解国有企业思想政治工作与企业文化建设的关系。作为一名党务工作者,我认为国有企业思想政治工作与企业文化建设关系密切,两者相辅相成、相互促进。加强思想政治工作与企业文化建设的深度融合,能够充分发挥思想政治工作的导向引领作用,提高企业文化的凝聚力、向心力,对增强现代企业的核心竞争力,实现国有企业高质量发展有着十分重要的作用。

一、把握着眼点,充分明确思想政治工作与企业文化建设的区别

(一)思想政治工作是党的优良传统和政治优势,是经济工作和其他一切工作的生命线,也是新时期思想道德建设的关键环节。在现代企业发展的新要求下,要实现为职工群众服务、为企业发展赋能这一目标,就要加强思想政治工作的政治引领作用、要在化解矛盾、理顺情绪、鼓舞士气、凝聚人心上下功夫,为企业的发展与稳定提供强大的精神动力与思想保证,只有这样企业才能做大做强,在现代化发展的大潮中勇立潮头。

(二)企业文化是构成企业核心竞争力的关键因素,是企业长期生产经营、建设发展中形成的一套价值观、共同愿景、使命及思维方式,是企业生产经营管理过程中创造的具有本企业特色的精神财富。企业文化是国有企业思想政治工作的载体,良好的企业文化,既丰富了思想政治工作的内涵,又为国有企业思想政治工作“贴近群众、贴近实际、贴近生活”找到了结合点,做好企业文化建设,能够进一步激发和调动广大干部职工的积极性、主动性和创造性,为企业生产经营、技术创新等工作注入新的生机和活力。

(三)思想政治工作与企业文化具有不同的含义和内容,思想政治工作与企业文化

的区别在于,思想政治工作具有很强的政治性,既代表着党的领导,又是党联系群众、发动群众的一种工作方法和手段。而企业文化则是一门现代企业管理科学,是在一定的社会文化背景、意识形态影响下长期形成的一种精神成果和文化观念。现阶段企业之间的竞争已从过去的单一产品竞争转变为企业精神、整体形象、管理模式、价值观念、职业道德等综合性的竞争,企业文化已逐步成为现代企业发展的核心竞争力。

二、找准切入点,深入探索思想政治工作与企业文化建设的联系

(一)思想政治工作是国有企业文化建设的精神支柱和动力源泉。思想政治工作作为企业文化建设奠定了坚实的思想和制度基础,对打造具有本企业特色的企业文化体系,提炼企业核心价值观念,构建企业文化行为识别系统,提升企业核心竞争力,拓宽与职工群众沟通交流的渠道,化解职工群众在生产经营中所产生的各类思想问题,引导其树立正确的世界观、人生观、价值观,充分发挥主观能动性,锲而不舍地抓好工作落实,提升企业的综合实力都具有重大的现实意义。

(二)思想政治工作是国有企业文化建设的客观需要和内在要求。职工是企业持续发展的源泉,职工素质是企业文化建设的根基,而做好国有企业思想政治工作是提高广大干部职工整体素质的重要途径。要充分发挥思想政治工作在国有企业文化建设中的领航向、聚共识指导作用,广泛开展主题突出、内容丰富、特色鲜明的企业文化建设活动,使思想政治工作真正寓教于讲、寓教于理、寓教于情,进一步引导广大干部职工真干、实干、苦干、巧干,为企业的持续健康快速发展贡献自身的聪明才智和全部热情,形成凝心聚力、共谋发展的良好局面。

(三)国有企业思想政治工作与企业文化建设都是以人为工作对象,都强调人的主观能动性、强调团队精神和情感管理,都是为了提高广大干部职工的整体素质。从目的和内容上看,两者存在许多共同点,都强调以人为中心,都以充分调动职工的工作热情,塑

造良好行为方式为主要目标。由此可见企业文化是思想政治工作渗透到企业经营管理的载体,它把思想政治工作的内容进一步扩展到了人的文化素养、道德观念、思想意识等新的领域,为思想政治工作注入生机和活力,使思想政治工作更具针对性、实效性。

三、拓宽共赢点,实现思想政治工作与企业文化建设的相互融合

(一)企业文化是思想政治工作创新的有效途径。思想政治工作要适应新形势下国有企业的发展,就需要利用企业文化广泛化这一特性,不断延伸思想政治工作触角。企业文化作为企业“软实力”的重要组成部分,它不仅涉及职工群众的思想教育和行为规范,还涵盖了企业制度、人才培养、品牌建设等内容,良好的企业文化,能够有效地开阔思想政治工作的视野,将文化支撑力转化为更加强大的企业核心竞争力,推动思想政治工作和生产经营管理工作的有机结合,进而实现企业的高速稳定、健康、有序的发展。

(二)企业文化是思想政治工作创新的重要载体。思想政治工作的全面展开需要依托载体和平台,就必然需要企业文化这一载体,企业文化可以通过文化环境、文化设施、文化活动等为思想政治工作创造更好的环境和条件,极大地丰富思想政治工作的内容和途径,优秀的企业文化对实现党政工团密切结合,形成干群结合全方位、多层次的思想政治工作网络体系具有十分重要的作用。

(三)企业文化是连接国有企业思想政治工作和生产经营的桥梁。企业文化为思想政治工作的顺利开展提供了良好的环境和条件,它所培育的企业宗旨、经营理念、团队精神、员工行为准则以及企业核心价值观等,可以有效提升企业经营管理水平,并将其内化和优化于职工群众的思想、素质和行为习惯之中,进而引导广大干部职工自觉地融入于企业中心工作,服从服务于企业改革、发展、稳定大局,推动企业管理更加规范、生产经营稳步增长、职工队伍素质逐步提升、安全质量平稳可控,实现企业思想政治工作与生产经营工作的双促进、双丰收。

四、明确落脚点,抓好思想政治工作与企业文化建设的守正创新

(一)思想政治工作与企业文化相结合,是新时期思想政治工作的新途径。思想政治工作具有优良的传统和丰富的经验,发挥思想政治工作的优势,可以为企业文化建设的发展提供思想动力和正确导向。而企业文化所倡导的企业宗旨和企业精神,既丰富了思想政治工作的内涵,也在潜移默化中将企业愿景转化为干部职工的愿景,成为推动企业改革发展的原动力。思想政治工作与企业文化建设的有机结合,为实现企业改革发展目标奠定了坚实的基础。

(二)思想政治工作与企业文化相结合,是企业持续健康发展的保证。随着国有企业改革的不断深入,必然会出现一些具体的、实效性强的、涉及稳定与和谐的问题,要解决这些问题仅仅依靠单纯的思想政治工作或企业文化是不可能实现的,必须将思想政治工作与企业文化有机结合,只有这样才能明确企业发展的目标和战略,进一步推动技术创新、提升竞争实力,提高全员素质、打造卓越团队,实施文化管理、树立企业品牌,从而使企业保持旺盛的创新与发展活力,促进企业各项经济目标的全面实现。

(三)思想政治工作与企业文化相结合,是现代企业发展的迫切需要。当前,市场竞争愈加激烈,企业要想在激烈的行业竞争中取胜,就需要苦练“内功”。加强创新管理,实现由“单一性”管理向“多元化”管理、由传统型管理向现代化管理的转变,是现代企业发展的必由之路。为此必须将思想政治工作与企业文化高度统一,有机结合。只有将企业的文化建设与思想政治工作融为一体,才能增强广大干部职工的责任心和使命感,才能让其前进的脚步更加坚定,才能进一步增强企业的综合竞争力。

“求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其泉源。”思想政治工作作为国有企业的重要组成部分,起着基础性的、政治性的保证作用,而企业文化则为国有企业思想政治工作的开展提供了有效途径和重要载体。企业文化与思想政治工作是彼此发展的客观需要和内在要求,应当将它们有机融合、高度统一,要通过不断拓宽创新国有企业思想政治工作新思路、探索企业文化发展新模式,使企业创新发展的原动力得到持续增强,推进国有企业实现长足建设与发展。