

心 灵驿站

# 经常失眠怎么办

□李文学

在坐诊时,有患者问:“最近,我担任了科室领导职务,每天都要面对许多繁杂事情,比如经常开会、接受医院领导分配的任务、指导下属完成工作等。特别是面对新冠疫情,需要经常配合市级及医院疫情防控人员,做好防控工作,抽调科室医务人员奔赴一线,采集核酸。大家早出晚归,夏日,冒着酷暑,顶着烈日,汗流浹背;冬遇严寒,起早贪黑,安排医务人员培训,学习操作流程等,使我夜不能寐,经常凌晨就醒了,翻来覆去睡不着觉,以至于白天无精打采,我该怎么办呢?”

还有患者问:“我是科室的业务骨干,又是一名硕士研究生,科研业务繁重,只有经常加班至深夜,才能完成当天的任务。其间,我时常被焦虑、烦躁困扰着,难以入眠,我该怎么办呢?”

近年来,失眠发生率显著增

加,每年有6000万左右的成年人出现失眠现象。这主要包括4个方面的因素,分别是生理因素(年龄大、女性)、心理因素(焦虑、抑郁)、社会因素(繁重的业务、就业压力/失业、收入低、未婚/离异/丧偶等)和不良生活习惯(吸烟、饮酒、肥胖、运动水平低/时间短、使用电子产品时间长等)。中年人不仅需要承担赡养父母和教育子女的双重任务,还面临着社会环境和工作的压力,易出现思虑过度、烦躁现象,引发失眠。另外,从事脑力劳动的人群失眠发生率高于从事体力劳动的人群。同时,人际关系不融洽、性格内向、情绪不稳定亦会影响人们的睡眠质量。

失眠与焦虑、抑郁关系密切。焦虑、抑郁会导致睡眠时间缩短、睡眠质量降低。失眠患者也会因对睡眠过度关注而产生焦虑、抑郁情绪,进而加重失眠

症状。

我们到底需要多少睡眠呢?如果睡眠太少或太多会有什么影响呢?有关研究结果发现,人们大脑中的“废物”会在睡眠中得到分解、代谢。如果这些“废物”不及时代谢,不断堆积会影响大脑健康。相关权威机构建议,18岁以上人群的睡眠时间最好在7小时~9小时,孩子则需要更多的睡眠时间。如果一个人的睡眠时间太多或太少,其健康水平就会下降,患病的风险增加,例如肥胖、糖尿病和心脏病。

其次,保持适度的有氧运动,可消除负面情绪,改善睡眠状况。在运动过程中,要把握好运动时间和强度。世界卫生组织(WHO)建议大众每周至少完成150分钟中等强度或75分钟高等强度的运动。

再次,保持规律作息,适时调整作息时间。事实上,这样可以提高生活质量,有利于身体健

康。人们的生物钟是用来调节24小时内的睡眠和醒来的模式。达到每晚早睡的目标是需要循序渐进的,睡觉前,可让卧室的光线尽可能柔和一些。在做出这些改变后,压力减轻,情绪、认知和睡眠情况也会有所改善。

平时,人们觉得周末睡懒觉可以弥补睡眠不足。事实上,这不能消除睡眠不足对身体的不良影响,应坚持每晚至少有7小时的睡眠时间。

经过上述努力后,如果失眠状况不能得到及时改善,建议找精神专科医院失眠科的医生咨询,在排除器质性疾病及精神类疾病后,医生会对症治疗,采取有效的防治措施。

总之,只要相信自己,相信医生,积极配合治疗,就能获得健康的睡眠。

(作者供职于郑州市第八人民医院检验科)

# 心脏起搏器的适应证和禁忌证

□张小瑞

心脏起搏器是一种医疗装置,可以帮助患者控制心跳。它在心脏病患者中广泛使用,以维持正常的心脏节奏,可以提高生活质量。然而,使用心脏起搏器不是适用于所有患者的治疗方法。本文主要介绍心脏起搏器的适应证和禁忌证,以及注意事项。

**适应证**

**心脏传导系统问题** 常见的心脏起搏器适应证之一是心脏传导系统问题。

**窦房结功能障碍** 如果窦房结无法产生正常的心脏电信号,心脏节奏会受到影响,导致心跳过慢(窦性心动过缓)。此时,安装心脏起搏器就可以维持正常的心率。

**房室传导阻滞** 当心脏的房室传导系统出现问题时,心脏起搏器可以帮助患者传送心脏电信号,确保心脏的各部分协调运作。

**心房颤动或心房扑动** 心房颤动或扑动是心律失常的一种表现形式,它可以导致不规则的心跳。在某些情况下,心脏起搏器可以用来控制心率。

**心脏停搏** 心脏停搏是指心脏在一段时间内停止跳动的情况。这可能是严重的心脏病问题或其他因素引起的。心脏起搏器可以检测到这种情况,可在必要时提供必要的心跳。

**心力衰竭** 对于一些患者,心脏起搏器可以协助调节心脏的节奏,以提高心脏的效能和血液泵送,提高患者的生活质量。

**服用药物无效** 对于一些患者,药物治疗无法有效控制心律失常问题或症状。在这种情况下,心脏起搏器植入术是一种替代治疗方法。

**禁忌证**

尽管心脏起搏器在许多情况下是一种

有效的治疗方法,但并非所有患者适合使用它。

**不可逆转的心脏骨骼肌疾病** 如果患有不可逆转的心脏骨骼肌疾病,就可能无法通过心脏起搏器来改善心脏的功能。这还包括一些罕见的遗传性心脏病。

**没有预期的临床益处** 如果患者的心脏问题不足以导致发病或者危及生命,那么,不需要安装心脏起搏器。此时,医生应依据患者的具体病情和预期的临床症状,采取适宜的治疗方法。

**术后恢复期** 在某些情况下,术后恢复期不适合进行心脏起搏器植入术。医生通常会综合评估患者的具体病情,以确定最佳的手术时机。

**过敏或对手术感到不适** 一些患者可能对外科手术感到不适,或有与手术相关的过敏反应。这可能是心脏起搏器植入手术的禁忌证。

**术前治疗** 在植入心脏起搏器前,需要进行其他治疗或病情评估。这包括评估患者的全身健康状况,以及心脏问题的性质和程度。

需要注意的是,心脏起搏器的适应证和禁忌证是复杂的,应由专业医生根据每位患者的具体情况进行评估。心脏起搏器是一种重要的医疗装置,用于控制心跳。它在许多心脏病患者中发挥着关键作用,但不是所有患者都适合使用心脏起搏器。深入了解心脏起搏器的适应证和禁忌证,可以帮助大家更好地理解这一治疗方法的适用范围。

(作者供职于新乡医学院第一附属医院院滑县医院心内科)

# 警惕慢性肾病引起的贫血

□王洪丽

肾性贫血是慢性肾病患者常见的并发症之一,其主要原因是肾脏功能受损导致红细胞生成素(EPO)分泌量不足,从而影响红细胞的生成和功能。管理好肾性贫血,对于慢性肾病患者康复非常重要。本文主要介绍慢性肾病患者如何管理好肾性贫血的相关内容。

**诊断和监测**

**诊断** 慢性肾病患者应定期进行血常规检查,包括血红蛋白、红细胞计数、红细胞比容等指标。当血红蛋白水平低于正常范围时,应进一步检测血清铁、转铁蛋白饱和度、血清铁蛋白等指标,以确定是否存在肾性贫血。

**监测** 定期监测血红蛋白水平和红细胞计数,以评估肾性贫血的程度。同时,还可以通过测定血清铁、转铁蛋白饱和度和血清铁蛋白等指标,了解铁代谢的情况。

**纠正贫血的方法**

**补充铁剂** 对于肾性贫血患者,如果血清铁水平低于正常范围,可以通过口服或静脉注射铁剂来补充铁元素。口服铁剂应在饭后服用,以提高吸收率。静脉注射铁剂可以快速提高血清铁水平,但需要注意剂量和速度,避免发生不良反应。

**注射红细胞生成素** 对于血红蛋白水平低于正常范围、促红细胞生成素水平低下的患者,可以考虑注射人工合成的红细胞生成素来刺激红细胞的生成。注射剂量应根据患者的具体情况进行调整,以达到维持血红蛋白水平在正常范围内的目标。

**其他治疗方法** 对于严重贫血的患者,可以通过输血治疗,来迅速提高血红蛋白水平。此外,还可以通过纠正肾功能障碍、控制炎症反应等措施,来改善肾性贫血患者的病情。

**饮食调理**

**补充足够的蛋白质** 蛋白质是红细胞生成的重要原料。慢性肾病患者应摄入足够的蛋白质,以促进红细胞的生成。患者可以选择一些高蛋白的食物,如鱼、瘦肉、蛋类等。

**补充维生素和矿物质** 维生素B<sub>12</sub>、叶酸、维生素C等对于红细胞的生成和功能都起着重要作用。慢性肾病患者应摄入足够的维生素和矿物质,可以通过多吃新鲜的蔬菜、水果等方式来实现目标。

**控制钠的摄入量** 慢性肾病患者常伴有高血压和水钠潴留症状,应限制钠的摄入量,以减轻肾脏的负担。患者可选择低钠食物,如新鲜的蔬菜、水果等。

**积极治疗**

**控制原发病** 慢性肾病的治疗应以控制原发病为主,如糖尿病、高血压病等。积极治疗原发病,可以减缓肾脏功能的进一步恶化,从而避免肾性贫血的发生。

**控制炎症反应** 慢性肾病患者常伴有炎症反应。炎症反应会抑制红细胞的生成和功能。因此,患者应积极控制炎症反应,如控制感染、合理使用抗生素等。

**适度运动** 适度运动可以促进血液循环,增加氧气供应,有助于改善肾性贫血患者的病情。慢性肾病患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、打太极拳等。

综上所述,管理好肾性贫血对于慢性肾病患者康复至关重要。早期纠正贫血、饮食调理和积极治疗慢性肾病等,可以有效管理肾性贫血,提高患者的生活质量。同时,患者还应定期复查,遵照医生的建议,积极配合治疗,以取得令人满意的治疗效果。

(作者供职于山东临沂市费县中医院)

科普专家话健康

# 怎样帮助儿童保护牙齿健康

□潘文婷

乳牙对儿童的生长、发育起着重要作用。如果龋齿不及时进行治疗,会影响儿童的发音及颌面部美观,会对局部恒牙发育造成影响,还会因为进食受限而危及儿童的身体。第四次全国口腔流行病学调查结果显示,在5岁儿童中平均每个孩子有4.24颗龋齿。严峻的现实,提醒家长们重视儿童龋齿问题。

丹尼(化名)出生后就得到全家的宠爱,家长对他给予了充分的“爱”,不拘小节,希望丹尼快乐、自由。因此,丹尼在夜里坚持喂奶,不间断吃糖果,从不注意护理牙齿。直到3岁时,丹尼突然觉得一阵阵牙齿疼痛,致使夜晚无法入睡。第二天,家长带领丹尼来到某医院牙科就诊时,医生发现其嘴唇也肿了,全身开始发热。医生经过查体与询问,诊断丹尼为龋齿导致牙髓炎、坏死,并累及牙齿周围组织,已经进入间隙感染的急性期,需要对牙齿进行消炎治疗。该病在婴儿时期并不常见,家长对此懊悔不已,无奈地说:“哎!如果早点引导丹尼刷牙就好了,稍微注意饮食营养均衡也不会导致这么严重的结果。”那么,我们如何保护孩子牙齿健康,预防乳牙疾病呢?

**意识的转变** 老人们认为,孩子的乳牙坏了不用管,会长出新的牙齿;认为乳牙坏了不痛就没事,不用治疗。这样的认识会延误治疗的时机,导致恒牙发育异常,严重时会使儿童生长、发育停滞。

事实上,乳牙与恒牙不同,乳牙的牙质比较脆弱,易感染疾病,并且发病迅速,在预防、治疗、日常护理方面具有特殊性。其实,儿童口腔疾病治疗得越早效果越好。

**正确的刷牙方法** 家长帮助孩子从小养成良好的口腔卫生习惯。在儿童的乳牙萌出前,使用纱布蘸生理盐水清洁口腔;乳牙萌出后,使用圆弧刷牙法。圆弧刷牙法的要点是利用连续的圆弧运动,从右到左转圈刷干净牙齿表面,刷完一侧再刷另一侧;张开嘴,刷牙齿的咬合面,最后,再刷牙齿内侧;刷牙时,应将牙刷竖起刷,可以刷到所有的齿面,每个部位的齿面刷5次~10次,每次刷牙保持3分钟左右。使用儿童含氟牙膏刷牙,3岁以下,使用米粒大小的牙膏;3岁~6岁使用豌豆大小的牙膏。刷牙时,每个牙齿面都不要遗漏,特别注意邻牙间隙、牙颈部、舌侧面、最后几颗牙齿的后面等不易清洁的部位,做到有效清洁。

**日常饮食习惯** 家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯。膳食营养均衡,避免高糖饮食,控制糖果、巧克力、蛋糕、含糖饮料等零食的摄入量;不要在睡前喂奶或含着奶瓶入睡。让孩子养成早晚清洁牙齿、饭后漱口的好习惯。

**定期检查** 儿童的乳牙萌出后,应进行第一次口腔检查,之后每6个月检查一次。由医生诊断牙齿的颜色、形态、萌出状况有无异常,如果发现早期疾病应及时治疗。对于患龋齿的儿童,应每隔4个月左右检查一次,由医生评估牙齿情况,制定预防措施。

(作者供职于郑州大学第一附属医院,为河南省健康科普专家)

# 预防静脉曲张的方法

□田涛

静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要发生在下肢静脉中。除了影响外观,静脉曲张还会导致血液滞留、血栓形成、皮肤溃疡等后果。了解其危害,并及时采取预防措施,以保持健康的体重、适度锻炼,避免久坐(久坐)等,对于维护身体健康至关重要。养成科学的生活方式,能够帮助人们降低静脉曲张的风险。

**主要危害**

静脉曲张是一种疾病,发病机制涉及静脉壁的变化和瓣膜功能的受损,导致静脉失去正常的张力和弹性。该病常见的症状是外观上的静脉曲张,即蜘蛛状静脉或者扭曲突出的静脉。然而,这种危害超出了外观问题,还会引发一系列严重后果,需要引起足够的重视。

首先,静脉曲张容易造造成血液在静脉中回流受阻,增加血栓形成的风险。血栓性炎症可导致局部持续性疼痛。

其次,由于静脉曲张,静脉壁变得脆弱,容易破裂出血。这种出血可能发生在皮肤表面形成溃疡,严重时需要通过手术治疗。

最后,静脉曲张还可能影响深静脉的血流循环,进而增加深静脉血栓形成的风险。针对这种情况,需要采取药物治疗或者手术干预。

静脉曲张部位也因血液循环不畅,容易引发皮肤细菌感染,导致皮肤出现溃疡,对患者的生活质量带来负面影响。

由此导致的患肢肤色发暗,呈红紫色,严重者可见花斑、坏疽,发生肢体、肢青、腰背痛,以及腿脚剧烈、腿脚发亮等现象。发病初期,腿部发白、花斑;后期,瘀血发暗,足背部动脉搏动减弱或消失,严重时动脉搏动微弱或消失。这对身体健康产生了不利影响。

**预防方法**

在预防静脉曲张方面,合理饮食和健康的体重维护是关键措施。保持健康的体重可以减轻下肢静脉的压力,从而降低静脉曲张的风险。合理饮食是保持健康体重的基础,包括摄入足够的粗纤维和维生素,以保持血管的健康状态。此外,减少高糖、高脂肪食物的摄入量,有助于保持健康的体重,为血管健康创造良好的环境。

适度锻炼是预防静脉曲张的重要方法。有氧运动,如散步、游泳及骑自行车等,能够促进下肢静脉的血液循环,有效减轻静脉的压力,降低静脉曲张的风险。持续的适度运动可以保持身体的活力和健康,为血管提供良好的支持环境。

避免长时间保持一种姿势,也是预防静脉曲张的重要策略。长时间站立或坐着会导致下肢静脉回流受阻,进而增加静脉曲张的发生率。尤其是在工作中,需要注意适当的休息,以保持血液循环的正常功能。

抬高双腿休息是简单且有效的预防措施。避免长时间站立或坐着,可以在休息时间抬高双腿,促进下肢血液回流,减轻静脉负担,降低静脉曲张的风险。

最后,定期进行血管检查是预防静脉曲张的重要手段之一。特别是对于存在家族遗传史或其他高风险因素的人群,定期做血管检查有助于早发现、早治疗,避免疾病进一步发展。

(作者供职于晋城市人民医院普外科)

# 维生素与健康的关系

□王艳秋

抗氧化剂是维持人体健康所需的重要物质。维生素是一种常见的抗氧化剂。一些广告宣传常常将维生素描述为“神奇”物质,声称它们能够延缓衰老、提高免疫力、预防癌症等。然而,维生素与健康的关系并非如此,它们的摄入和作用机制也存在微妙的细节。本文主要介绍维生素与健康的关系,解析抗氧化剂在保护健康方面的作用。

**维生素的分类和作用**

**维生素的分类** 维生素可以分为水溶性和脂溶性两大类。水溶性维生素包括维生素C和维生素B,它们在体内很难储存,需要每天足量摄入。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K,它们可以在体内脂肪中储存,在日常生活中需要适量摄入。

**维生素的作用** 不同的维生素在人体内起着多种不同的作用。维生素C是一种重要的抗氧化剂,可以清除体内的自由基,避免对细胞膜、DNA(脱氧核糖核酸)等造成氧化损伤;维生素A对视力保护至关重要,还参与生长、发育和免疫调节;维生素D有助于钙的吸收和骨骼的正常发育;维生素E是一种脂溶性抗氧化剂,可保护细胞膜不受自由基的氧化损伤;维生素K在血液凝固中起到重要作用。

**维生素与健康的关系**

**维生素缺乏症和过多症** 虽然维生素在人体健康中起着重要作用,但是维生素不足或过量均有可能引发一系列问题。一方面,当人体摄入的维生素量不足时,就会出现维生素缺乏症,导致的疾病主要包括坏血病和佝偻病等,其形成的原因主要是维生素补给不足。另一方面,若人体摄入

过多的维生素,就会引发维生素过多症,其表现为对应维生素的中毒症状。这种状况一般发生在人们过度补充维生素的情况下。

**维生素与慢性病的关系** 维生素和慢性病之间的关系比较复杂。以维生素C为例,一直以来,它被广泛认为可以预防和缓解感冒。实际上,补充大剂量的维生素C,对感冒的预防和治疗效果并不明显。除此之外,人们发现,充足摄取维生素D,可能有助于降低慢性炎症(如心血管疾病、糖尿病和癌症)的发病风险。

**摄入维生素的途径**

**饮食摄入量** 维生素的摄入,可以通过多种途径实现。在日常饮食中,水果、蔬菜、肉类和鱼类等食物,就是我们获取维生素的主要来源。这些食物所含的维生素种类也有所不同。因此,我们要保持良好的饮食结构,以确保体内有充足的维生素。

**维生素补充品** 在某些情况下,人们需要增加维生素的摄入量,可以考虑使用维生素补充品。在考虑补充维生素时,最好听取专业医生或营养师的建议。

**维生素作为重要的抗氧化剂** 对于维持人体健康起着不可忽视的作用。然而,对维生素与健康关系的深入研究结果显示,维生素的效果并非明确。虽然适量摄入各种维生素对于维持健康非常重要,但是过量摄入维生素,不能带来健康益处,甚至会损害身体健康。

总之,我们应该根据自身需求和专业医生的指导,合理摄入维生素,保持良好的饮食和生活习惯,以保障身体健康。

(作者供职于邹平市好生街道办事处卫生服务中心公共卫生科)

# 膝关节炎的康复锻炼事项

□王珊珊 孙丽春

膝关节炎,是由慢性损伤、肥胖、老化、代谢异常、营养改变等因素引起的膝关节软骨纤维化、破裂、溃疡、脱落而导致的。膝关节炎是中老年人常见的关节疾病,一般表现为关节的红肿热痛、功能障碍及关节畸形,多在上下楼梯、下蹲起立时出现疼痛现象,休息后疼痛能缓解;病情严重时,可导致患者关节残疾,影响患者的生活质量。

那么,是不是不能运动了呢?恰恰相反,患者坚持科学的康复锻炼,能够达到减轻疼痛、改善和维持关节功能、保持关节活动度、延缓疾病进展的目的。

**康复锻炼方法**

**低强度有氧训练** 慢步走、功率自行车、游泳、椭圆机、打太极拳等。

**肌肉训练** 训练部位主要以加强膝关节周围肌肉的力量为主。主要包括:直腿抬高锻炼、臀外展肌训练、膝下垫枕伸膝锻炼、坐着伸膝锻炼、脚踩加沙袋重量辅助锻炼、脚踩加弹力带辅助锻炼等。

**牵伸** 在膝关节炎的发生和发展中,患者一般存在下肢肌肉长度和力量的失衡现象,造成某些肌肉群的紧张或短缩。适当牵伸、缩短肌肉,有助于改善肌肉平衡。

**牵伸肌肉方法** 1.股四头肌的牵伸:一侧股四头肌牵伸时,扶墙站立,屈膝,手握住踝足,缓慢向上提升至股四头肌伸感。2.髂胥束牵伸:患者呈侧卧位,需要牵伸侧下肢在上侧,一手握该侧脚踝,拉向臀部,同时保持脊柱中立位;对侧足向地板方向缓慢下压膝部,感觉到大腿侧面髂胥束的牵伸感。3.臀后侧肌牵伸:站立位,双脚打开同肩宽,手臂上举,双手同肩宽,从髋部折叠身体,腹部挨着大腿,头顶挨着地面,双手前3个手指勾住大脚趾。4.小腿三头肌牵伸:患者弓步,保持后腿(即牵伸腿)脚跟贴

于地面,后脚跟不要离地,前侧腿屈膝。

**注意事项**

对于膝关节炎患者而言,适度的运动是缓解疼痛和改善运动能力的不错选择。同时,并非所有的运动项目都能起到正面作用,膝关节炎患者应当避免以下“危险”运动。

**注意保暖** 在冬天下降时,膝关节遇冷血管收缩,血液循环变差,往往使关节僵硬、疼痛加重。因此,在天气寒冷时,患者应注意保暖,必要时戴上护膝,防止膝关节受凉。

**不穿高跟鞋走远路** 高跟鞋会改变下肢的力线。老年人在日常活动中,应穿鞋底有弹性的软底鞋,以减少膝关节所受的冲击力,避免膝关节软骨发生磨损等。

**注意走路时的身体姿势** 不要扭着腰干活、撇着腿走路,避免长时间下蹲。日常下蹲动作(如洗衣服、择菜、擦地板)应坐小板凳。避免长时间保持一种姿势,注意经常变换姿势,比如站立一段时间后可以伸腿、扎马步等,养成在日常生活中保护关节的良好习惯。

**参加户外运动** 如扭秧歌、打太极拳等之前,要做好准备活动,轻缓地舒展膝关节,增加下肢的柔韧度和灵活性,让膝关节活动开以后再参加运动。练压腿时,不要猛地把腿抬高,防止过度牵拉膝关节韧带和肌肉组织;打太极拳时,动作幅度不宜过大、下蹲位置不宜过低,以防膝关节负担过重而发生损伤。

当康复锻炼不能完全使患者满意时,则应考虑使用药物治疗,包括:局部外用药物、口服药及关节腔注射药物等。

(作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科)