

正确认识睡眠障碍

睡眠不好会严重影响我们的 取正确的治疗方法非常重要。 身体健康。生活节奏加快、压力过 大、环境变化等多种因素,导致很 多人遭受睡眠障碍的困扰。下面, 我将为大家介绍如何正确认识睡 眠障碍,帮助那些被睡眠问题困扰 眠维持困难、过度睡眠、在睡眠过 的人找到解决之道。

什么是睡眠障碍

维持困难、过度睡眠、睡眠觉醒周 吸障碍如睡眠呼吸暂停综合征,表 期紊乱或者睡眠行为异常等为表 现为夜间呼吸中断和白天嗜睡。 现的一类与睡眠相关的临床综合 征。睡眠障碍可能是由多种因素 引起的,如生物钟失调、环境因素、 心理压力等。睡眠障碍包括失眠 现为睡眠-觉醒节律紊乱、反常, 症、睡眠呼吸障碍、睡眠运动障碍、 睡眠-觉醒节律障碍等多种类 凌晨入睡,次日下午醒来,在常人

睡眠障碍有什么症状

睡眠障碍的症状多种多样,通 常可以归纳为几类:难以入睡或睡 程中发生异常事件(如梦游、夜 出判断。 惊),以及睡眠节律紊乱。

具体而言,失眠症的典型症状 睡眠障碍是以入睡困难、睡眠 为难以入睡和频繁醒来。睡眠呼 睡眠运动障碍如周期性肢体运动 障碍,则表现为睡眠时不自主的肢 体抽动。睡眠-觉醒节律障碍表 有的睡眠时相延迟,比如患者常在

> 脑出血是一种严重的 脑部疾病,是指非外伤性脑

实质内血管破裂引起的出

血。由于脑出血具有较高

的死亡率和致残率,因此脑 出血治疗的有效性和及时

性成为医学界的重要研究

课题。近年来,微创颅内血

肿清除术这一新技术在临

床实践中效果显著,为治疗

脑出血提供了新的可能

性。本文将深入探讨微创

颅内血肿清除术,帮助大家

了解这一重要的脑出血治

脑出血的常见治疗方法

要分为两种:保守治疗和手

术治疗。保守治疗主要包

括药物治疗和支持治疗。

药物治疗主要是使用降压

药、止血药、神经营养药等,

以降低血压、减少出血量、

保护神经细胞、减轻颅内高

压等。支持治疗则包括呼

吸和循环支持。病情严重

的患者可能需要进行机械

通气和维持生命体征稳

定。手术治疗包括传统的

开颅手术和微创手术。开 颅手术通常需要在麻醉下

进行,在头骨上开一个窗

口,直接清除颅内的血肿。 微创手术则是在头骨上钻 一个小孔,然后使用特殊工

具将血肿吸出。微创手术 具有创伤小、患者恢复速度

快等特点,是当前治疗脑出

血的主要趋势。微创颅内

血肿清除术是微创手术中

最具代表性的一种手术方

式 下面 我为大家详细介

绍一下该手术的原理及操

微创颅内血肿清除术的

概念与原理

也被称为微创穿刺吸引术。微创颅内血肿清

除术的基本原理是在头骨上钻一个直径约1

厘米的小孔,然后通过这个小孔将特殊的导管

送入血肿腔内。这个特殊的导管内部装有一

种微型电动泵,可以将血肿吸出。在手术过程

中,医生会在实时的影像导航下,准确地将导

管送人血肿腔内,避免对周围的正常脑组织造

成损伤。将血肿吸出后,医生还可以通过导管

向血肿腔内注射药物,以帮助止血和预防感

染。微创颅内血肿清除术大大减少了手术的

微创颅内血肿清除术的操作步骤

先,医生根据磁共振成像或计算机层析成像检

查结果,确定血肿的具体位置和大小;其次,使

用专门的定位系统,将血肿的中心与头骨表面

的一个点对应起来,这个点就是要钻孔的位置;

再次,医生会在这个指定的位置钻一个直径约

1厘米的小孔。这个过程需要极高的精确度,

或类型的颅内血肿;其次,微创颅内血肿清除

术对手术技术要求较高,需要经验丰富的神经

外科医生进行;最后,微创颅内血肿清除术对

医疗设备的要求也较高,需要使用专门的导管

和清洗设备,这在一定程度上限制了它的应用

血的治疗带来了新的可能性。虽然微创颅内

血肿清除术存在一些局限性,但是随着医学

技术的进步,它将为更多的脑出血患者带来

总体来说,微创颅内血肿清除术为脑出

(作者供职于卢氏县中医院神经内科)

微创颅内血肿清除术的第一步是定位。首

风险和创伤。

范围。

微创颅内血肿清除术

脑出血的治疗方法主

疗方法。

的时候入睡等。

括症状的频率、持续时间以及对个 体日常生活的影响程度。医生可 期睡眠障碍会导致情绪不稳定, 能会根据患者的症状描述、睡眠日 记,甚至对患者进行睡眠监测来做

睡眠障碍有什么危害

长期睡眠障碍可能导致一系 列严重的健康问题。它会增加心 日常生活。 血管疾病的发生风险,如高血压 病、心脏病和脑卒中。当人体处于 睡眠不足的状态时,心脏负担会明

另外,睡眠障碍与代谢问题

险。此外,慢性失眠还会削弱免 线。此外,避免在睡觉前摄入咖啡 评估睡眠障碍的标准通常包 疫系统,降低身体对感染的抵抗 因和酒精等刺激性物质,减少晚间 力。从心理健康的角度来看,长 增加患抑郁症、焦虑症等心理疾 病的风险。

> 在认知方面,持续睡眠不足会 影响大脑的认知功能,如记忆力减 退、注意力不集中、判断力下降,这 些会严重影响个人的工作效率和 量。在某些情况下,也可以考虑进

失眠症如何防治

显增加,导致血压升高和心率不规 重要。维持规律的睡眠对于"重 们的身心健康非常重要。对于睡 一个安静、舒适的睡眠环境也很重 密切相关,比如它会影响血糖控 要,包括使用适宜的床垫和枕头, 型。了解睡眠障碍的本质,对于采 应人睡的时候不能人睡,在应觉醒 制,增加2型糖尿病的发生风 以及确保卧室有适宜的温度和光 院神经内科)

使用电子设备的次数,有助于提高 睡眠质量。

对于那些遭受睡眠困扰的人 来说,除调整生活方式外,认知行 为治疗(CBT)是一种非常有效的 方法。CBT通过改变个人对睡眠 的态度和行为习惯来改善睡眠质 行短期药物治疗,但应在医生的严 格指导下进行。

睡眠是生命的重要组成部分, 对于失眠症,预防和治疗同样 保证充足且高质量的睡眠对于我 启"身体的生物钟很有帮助。创造 眠障碍,我们不仅需要了解和认识 它,更要学会积极地应对它。

(作者供职于驻马店市中心医

骨折患者的疼痛管理及护理干预

□侯念霞

骨折是指骨结构的连续 物理治疗、按摩、心理疏导等。 性完全断裂或部分断裂,常常 伴有剧烈的疼痛。疼痛管理 是骨折患者治疗过程中不可 或缺的一部分。护理干预对 患者的康复也很重要。本文 将重点讲述骨折患者的疼痛 管理及护理干预相关知识。

骨折的疼痛管理

1.疼痛管理的意义

骨折引起的疼痛不仅会 给患者的身心带来痛苦,还可 能影响患者的睡眠质量和康 复进程。有效的疼痛管理有 助于减轻患者痛苦,提高生活 质量,促进骨折愈合。

2.疼痛管理策略

疼痛管理主要包括药物治 疗和非药物治疗。在药物治疗 方面,医生会根据患者的疼痛程 度和病因,选择适当的药物,如 非处方药、弱阿片类药物或强阿 片类药物等。非药物治疗包括 的骨折类型和愈合情况,为患 疼痛管理及护理干预案例:

3.疼痛管理药物的使用

在使用疼痛管理药物时, 患者应遵医嘱按时服药,同时 注意观察药物副作用,若有不 适,要立即停药并咨询医生。 另外,患者还应积极参与疼痛 管理,向医生详细描述疼痛状 况及变化,以便医生及时调整

骨折的护理干预

1.护理干预的重要性 护理干预在骨折患者的 治疗过程中有重要作用,能有 效缓解患者的疼痛,预防并发 症的发生。

2.具体的护理方法

(1)心理护理:对患者进 行心理疏导,减轻其焦虑、恐 惧等不良情绪,鼓励其积极配

(2)康复护理:根据患者

者制订个性化的康复训练计 划,指导患者进行功能锻炼, 促进骨折愈合。

(3)安全护理:为患者提 供安全、舒适的治疗环境,防 止感染,同时指导患者采取正 疗方面,医生开具了适当的非 确的体位,避免二次损伤。

注意事项

征和病情变化,若发现异常, 应及时通知医生处理。

2.定期对患者进行翻身、 拍背等护理操作,预防压疮和 肺部感染等并发症。

3.鼓励患者进行适当的肌 肉锻炼和关节活动,预防肌肉 萎缩和关节僵硬。

4.指导患者合理饮食,保 证营养均衡,增强身体抵抗力。

案例分析

下面,我给大家分享一个

患者李某因车祸导致胫 骨骨折,入院治疗。医生根据 其疼痛程度和病因,制订了药 物治疗和非药物治疗相结合 的疼痛管理方案。在药物治 处方药和弱阿片类药物;在非 药物治疗方面,医生建议李某 进行物理治疗和心理治疗 1.密切观察患者的生命体 等。同时,护理人员对李某进 行了全面护理干预。首先,对 李某进行心理护理,帮助其缓 解焦虑和恐惧情绪;其次,根 据医生制订的康复计划,指导 李某进行功能锻炼;最后,加 强安全护理管理,为李某提供 清洁、舒适的住院环境,并指 导其采取正确的活动方式,避 免二次损伤。本案例说明,对 骨折患者进行疼痛管理和护 理干预,有助于提高治疗效果 和改善患者的生活质量。

(作者供职于济南市章丘 区刁镇卫生院)

防癌知识知多少

□孙继红

20世纪80年代,世界卫 时少吃腌制食物、烧烤食物、 生组织明确提出,1/3的癌症 油炸食物等,多吃蔬菜、水果 可以预防;1/3的癌症可以通 及豆类食物,这样做可以保护 过现有的检查方法,早期发 消化系统,有助于增强免疫 酒。很多人之所以身体各重 的影响,除了容易引发心理健 现、早期治疗,达到临床治愈; 力,防止发生癌症。 1/3的癌症被发现时已经是中 晚期,经过联合应用现在的医 学方法可以提高疗效,减轻患 搞定的,它涉及生活的方方面

合理膳食

是合理膳食。在饮食方面,要 主,少食多餐,细嚼慢咽。同 生风险。

适量运动

者痛苦,延长生存时间。但预 体抵抗力。然而,现在越来 胃部受到损伤,时间越长,患病 促进新陈代谢,提高身体免疫 防癌症不是简单几句话就能 越多的人缺乏锻炼,习惯久 概率就越大。另外,酒精能使 力,可有效预防癌症。 坐。久坐不动除了会让身体 维甲酸浓度降低,从而导致细 面,涵盖衣食住行。我们可以 发胖、降低心肺功能,还会导 胞过度增生、分化,容易发生癌 把预防癌症的方法总结为合 致抵抗力下降。抵抗力下降 变。酒精还可以影响激素的分 理膳食、适量运动、戒烟限酒、后,病原体就容易入侵,引发 泌,比如雌二醇水平,这与女性 心态平衡、充足睡眠、定期体 疾病,增加癌症的发病率。 生殖系统肿瘤的发生有一定的 研究表明,适量运动可以增 关系。因此,要拒绝烟酒,养成 的身体健康状况。身体某些 加免疫细胞的活性,提高白 良好的生活习惯。 细胞的活性和运动能力。这 预防癌症的一个方面就 些细胞在抑制肿瘤生长和扩 散中发挥着关键作用。因 三餐规律、荤素搭配合理,以 此,要积极参加运动,科学锻 满足营养需求,以清淡饮食为 炼身体,可以减少癌症的发 情绪是否稳定、对生活是否充

戒烟限酒

预防癌症还需要拒绝烟 要器官功能下降,是因为长期 烟酒不离身。烟草中含有较 成为癌症的"加速器"。因此, 多的有害物质,会影响机体健 在日常生活中要保持良好的 适量运动有助于增强身 康。而经常饮酒会导致肝脏、心态。另外,充足的睡眠可以

保持良好心态

良好的心态。在日常生活中, 满热情等,和健康也有着密切 医院胸外科综合病区)

的联系。有些人经常生气、焦 虑,遇到事情就恐慌、紧张。 这些情绪会对身体产生一定 康问题,还会降低器官功能,

定期体检

定期体检是远离癌症的 一个重要方法。通过定期体 检,我们可以清楚地了解自己 部位出现问题,一开始只是个 小问题,治疗起来比较简单, 但是如果置之不理,小问题就 降低癌症发病率,要保持 会成为大问题。因此,预防和 早期治疗非常重要。

(作者供职于南阳市中心

正确防治结核病

□马景翠

既要确保相应的设备能够插入孔径中,又要确 保不会伤害患者的正常脑组织。 微创颅内血肿清除术的优点与局限性 其他器官都可能会受到感染 引起感染。 微创颅内血肿清除术具有许多优势,对周 而发病。但结核分枝杆菌主 围脑组织的损害较小,减少了并发症的发生, 如感染、脑水肿等。然而,微创颅内血肿清除 术也存在一些局限性。首先,微创颅内血肿清 除术的适应证相对有限,可能不适合某些位置

> 结核病的传染源是排菌 肺结核患者。有关研究结果 表明,1名传染性肺结核患者

> 打喷嚏、唱歌、大声说话时,含 有结核分枝杆菌的飞沫可经

点医疗卫生机构进行检查。

抗结核治疗遵循"早期、 其鼻腔和口腔喷出体外,较大 联合、适量、规律、全程"的原 点:首先,要控制传染源,及时

结核病是由结核分枝杆 小的飞沫很快蒸发成为飞沫 腹顿服的服药方式,建议每天 者,并将其与其他人群分开, 菌感染引起的慢性呼吸道传 核,长时间悬浮在空气中。含 同一时间一次服用。服用抗 患者最好住在单独的光线充 染病。除毛发和牙齿外,人体 菌的飞沫核被吸入肺泡,就会 结核药物1个月后,传染性一 足的房间,经常开窗通风,传 般会消失。一般情况下,对于 染期内应尽量少去公共场所, 肺结核早期或轻度肺结 利福平敏感或耐药未知患者 如需外出应佩戴口罩,也不要 要侵犯肺脏,易引发肺结核。核,可无任何症状或症状轻 建议采用标准治疗方案,疗程 对着他人大声说话、咳嗽或打 肺结核占各种类型结核病的 微,容易被忽视。肺结核的主 为6个月;如果被诊断为耐药 喷嚏。其次,要阻断传播途 80%以上,是结核病的主要类 要症状有咳嗽、咯痰、咯血或 患者,需要按照相应的耐药方 径,对痰液等进行消毒处理 血痰,部分患者会有低热、盗 案进行治疗,疗程为18个月~ 等。再次,要保护易感人群, 汗、胸痛、食欲差、疲乏、消瘦 24个月。坚持规律用药并完 为新生儿接种卡介苗,接种卡 等。另外一些肺结核患者可伴 成规定的疗程后,95%以上的 有胸腔积液,以及明显一侧呼 新发现的肺结核患者可被治 如果不及时治疗,平均1年将 吸受影响等。有咳嗽、咯痰2 愈。在治疗期间,肺结核患者 佩戴医用防护口罩等。最后, 传染10个~15个健康人。被 周及以上、咯血或血痰等症状 应该严格戒烟禁酒,注意休 感染人群的发病概率为5%~ 的人,通常被称为肺结核可疑 息,避免重体力活动,加强营 者。出现肺结核可疑症状时, 养,多吃奶类、蛋类、瘦肉等高 持环境卫生、及时晒被子和褥 传染性肺结核患者咳嗽、应及时、主动到当地结核病定 蛋白食物及绿叶蔬菜、水果等 富含维生素和无机盐的食品。

预防结核病,要做到这几 的飞沫会很快落在地面,而较 则。对抗结核药物宜采用空 发现和治愈传染性肺结核患 结核病防治股)

介苗可以让机体产生抗体。 与传染性肺结核患者接触时 要养成良好的生活习惯,如经 常开窗通风、不随地吐痰、保 子、避免长期精神紧张、饮食 均衡、锻炼身体等。

(作者供职于山东省东营 市东营区疾病预防控制中心

周围神经病变是一种涉及身体周围 神经系统的疾病,它可能会影响运动系 统、感觉系统和自主神经系统的功能。患 者可能会面临肌肉无力、感觉异常、疼痛 等问题。在这个过程中,科学的护理措施 可以帮助患者缓解症状、提高生活质量。 下面,我们一起了解一下周围神经病变的 护理措施。

关注患者的日常生活

患者会因为肌肉无力或感觉异常而在 日常生活中遇到一系列问题。为了帮助患 者更好地应对这些问题,护理人员可以提 供实用的生活建议,比如为患者提供适合 他们使用的助行器,确保居家环境安全,防 止跌倒和意外发生。此外,合理的床上护 理也很重要,包括定期翻身。

科学运动

虽然运动无法完全改善周围神经病 变的症状,但是它对于患者维持或提升肌 肉力量、关节活动能力及改善血液循环具 有积极作用。周围神经病变患者常常因 脚部疼痛而无法运动,甚至站立或穿鞋时 都会感到疼痛难以忍受。下面,我为这些 患者推荐几种适宜的运动方法。

1.小腿伸展运动

站立在楼梯上, 脚跟悬空, 手抓栏杆, 伸展小腿肌肉和跟腱。若疼痛加剧或难以 保持平衡,可坐着进行腿部伸展动作。其 方法是用毛巾拉伸手掌前半部,帮助拉伸 小腿肌肉,每次伸展30秒,重复3次~5次。

2.祈祷式伸展

祈祷式伸展可增加手臂柔韧性。将手 掌合在一起放于胸前,手腕弯曲,手肘慢慢 抬起,然后放低双手,但保持合掌姿势。若 有刺痛感或麻木感,应立即停止运动。

疼痛管理

疼痛管理也是周围神经病变护理的 关键环节。护理人员应细心观察患者的 疼痛状况,及时进行疼痛评估,并为患者 选择合适的药物来缓解疼痛。除了药物治疗,温敷、热敷、按 摩等物理疗法也是缓解疼痛的有效手段。

饮食护理

患者可能会因为肌肉无力导致进食困难,或者因为疼痛 影响食欲。护理人员应该关注患者的饮食状况,提供容易咀 嚼和消化的食物,确保患者获得足够的营养。

周围神经病变患者一般无明确的饮食禁忌,但建议避免 摄入刺激性食物,如辣椒、花椒,否则会引发胃肠不适,同时应 减少油腻食物的摄入,如肥肉、炸鸡,以防血脂升高,症状加 重。另外,建议患者谨慎食用寒凉性食物,如冰淇淋、螃蟹,以 免损伤脾胃。患者需要戒酒,以免影响肝脏功能。此外,患者 还应避免食用坚硬的食物和腌制食品。为保持身体健康,建 议患者合理膳食,平时可以适当吃一些富含蛋白质的食物,如 鸡蛋、牛奶、瘦肉等,以满足身体的营养需求。需要注意,具体 饮食方案应根据个体病情和医生建议进行调整

周围神经病变的护理,包括日常生活关怀、科学运动、疼 痛管理及饮食护理。通过这些护理手段,能够帮患者有效缓 解症状,提高生活质量。

(作者供职于光山县人民医院神经内科)

腰椎间盘突出症的 缓解方法

□孙亚澎

倍感困扰的疾病。腰椎间盘 突出症的发生原因复杂多 样。接下来,我们一起认识 患者常进行保守治疗,包括 一下腰椎间盘突出症的病 因、预防措施及缓解方法。

腰椎间盘突出症的病因

椎间盘退行性变。随着年龄 洛芬或正骨膏等。理疗也是 的增长,腰椎间盘会逐渐失 去水分和弹性,导致厚度减 方法。比如,屈曲法可以减 小,进而引发腰椎间盘突出 少神经根的张力和椎间盘对 症。此外,腰部外伤或过度 神经根的刺激,从而有效缓 使用腰部也可能导致腰椎间 解疼痛。患者可采取屈髋、 盘突出症,如长期坐姿不正、 搬运重物等。另外,遗传因 的一个原因。有些人天生腰 椎间盘发育不良,容易引发 抚摩法也是一个不错的选 腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症的预防措施

预防腰椎间盘突出症, 肉痉挛 首先,要保持正确的坐姿和 站姿。坐的时候要挺胸收 患者也可以尝试铁板弓法 腹,避免长时间弯腰或长时 和单腿牵引法。铁板弓法 间维持同一姿势。站的时候 适用于部分疼痛稍轻的患 要保持身体直立,不要让身 者,患者保持仰卧位,腰下 体处于歪斜或扭曲状态。其 垫一个被褥,高度以患者自 次,要避免过度使用腰部,尤 我感觉舒适为度,每次10分 其是搬运重物时,要学会合 钟,每日数次,撤去被褥后 理分配力量,避免腰部承受 再改为屈曲法。单腿牵引 过多负担。最后,要定期进 法是患者保持俯卧位,抓住 行腰部锻炼,这样可以有效 床头,家属在床尾,握住患 增强腰部的肌肉力量,提高 者患侧的踝部,向后持续牵 腰椎的稳定性。同时,防止 引,牵引的力量以患者感觉 腰部外伤也是预防腰椎间盘 舒适为度。 突出症的重要措施,如避免 摔倒等。

腰椎间盘突出症的缓解方法

随着生活节奏的加快, 方法主要分为手术治疗和保 腰部问题已成为现代人面临 守治疗两种。在病发初期, 的常见健康问题之一。腰椎 疼痛往往较重,即使治疗措 间盘突出症是其中一个让人 施得当,也需要一定的时间 才能缓解。

大多数腰椎间盘突出症

口服药物治疗、外用药物治 疗和理疗。口服药物主要是 消除神经根水肿、对抗炎症 因子的药物,如非甾体消炎 腰椎间盘突出症的原因 药;外用药物则包括松弛肌 有很多,其中最常见的是腰 肉、消肿止痛的膏药,如氟比 一种缓解腰椎间盘突出症的 屈膝、屈上身抱膝侧卧的姿 势,或者采用跪俯姿势,上身 素也是腰椎间盘突出症发生 俯在叠起的被褥上,臀部朝 上,这样能有效减轻痛苦。 择,患者家属可隔着衣服,从 腰背部到足跟,用手指或手 掌轻轻抚摩患者,以缓解肌

此外,腰椎间盘突出症

如果保守治疗效果不佳 或者病情持续加重,就要考 虑微创手术或者切开手术。

(作者供职于河北医科 缓解腰椎间盘突出症的 大学第三医院脊柱外科)

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广发登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年220元