

正确认识睡眠障碍

□李圆圆

睡眠不好会严重影响我们的身体健康。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的人找到解决之道。

什么是睡眠障碍

睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、过度睡眠、睡眠觉醒周期紊乱或者睡眠行为异常等为表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型。了解睡眠障碍的本质,对于采

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:难以入睡或睡眠维持困难、过度睡眠、在睡眠过程中发生异常事件(如梦游、夜惊),以及睡眠节律紊乱。

具体而言,失眠症的典型症状

为难以入睡和频繁醒来。睡眠呼吸障碍如睡眠呼吸暂停综合征,表现为夜间呼吸中断和白天嗜睡。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-觉醒节律障碍表现为睡眠-觉醒节律紊乱、反常,有的睡眠时相延迟,比如患者常在凌晨入睡,次日下午醒来,在常人入睡的时候不能入睡,在应觉醒

的时候入睡等。

评估睡眠障碍的标准通常包括症状的频率、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出判断。

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,心脏负担会明显增加,导致血压升高和心率不规则。

另外,睡眠障碍与代谢问题密切相关,比如它会影响血糖控制,增加2型糖尿病的发生风

险。此外,慢性失眠还会削弱免疫系统,降低身体对感染的抵抗力。从心理健康的角度来看,长期睡眠障碍会导致情绪不稳定,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日常生活。

失眠症如何防治

对于失眠症,预防和治疗同样重要。维持规律的睡眠对于“重启”身体的生物钟很有帮助。创造一个安静、舒适的睡眠环境也很重要,包括使用适宜的床垫和枕头,以及确保卧室有适宜的温度和光

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

物理治疗、按摩、心理疏导等。

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,以便医生及时调整用药方案。

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,鼓励其积极配合治疗。

(2)康复护理:根据患者的骨折类型和愈合情况,为患

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确的体位,避免二次损伤。

注意事项

1.密切观察患者的生命体征和病情变化,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,给大家分享一个

疼痛管理及护理干预案例:

防癌知识知多少

□孙继红

20世纪80年代,世界卫生组织明确提出,1/3的癌症可以预防;1/3的癌症可以通过现有的检查方法,早期发现、早期治疗,达到临床治愈;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,减轻患者痛苦,延长生存时间。但预防癌症不是简单几句话就能搞定的,它涉及生活的方方面面,涵盖衣食住行。我们可以把预防癌症的方法总结为合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、充足睡眠、定期体检。

合理膳食

预防癌症的一个方面就是合理膳食。在饮食方面,要三餐规律、荤素搭配合理,以满足营养需求,以清淡饮食为主,少食多餐,细嚼慢咽。同

时少吃腌制食物、烧烤食物、油炸食物等,多吃蔬菜、水果及豆类食物,这样做可以保护消化系统,有助于增强免疫力,防止发生癌症。

适量运动

适量运动有助于增强身体抵抗力。然而,现在越来越多人的缺乏锻炼,习惯久坐。久坐不动除了会让身体发胖、降低心肺功能,还会导致抵抗力下降。抵抗力下降后,病原体就容易入侵,引发疾病,增加癌症的发病率。研究表明,适量运动可以增加免疫细胞的活性,提高白细胞的活性和运动能力。这些细胞在抑制肿瘤生长和扩散中发挥着关键作用。因此,要积极参加运动,科学锻炼身体,可以减少癌症的发生风险。

戒烟限酒

预防癌症还需要拒绝烟酒。很多人之所以身体各重要器官功能下降,是因为长期烟酒不离身。烟草中含有较多的有害物质,会影响机体健康。而经常饮酒会导致肝脏、胃部受到损伤,时间越长,患病概率就越大。另外,酒精能维持甲酸浓度降低,从而导致细胞过度增生、分化,容易发生癌变。酒精还可以影响激素的分泌,比如雌二醇水平,这与女性生殖系统肿瘤的发生有一定的关系。因此,要拒绝烟酒,养成良好的生活习惯。

保持良好心态

降低癌症发病率,要保持良好的心态。在日常生活中,情绪是否稳定、对生活是否充满热情等,和健康也有着密切

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的影响,除了容易引发心理健康问题,还会降低器官功能,成为癌症的“加速器”。因此,在日常生活中要保持良好的心态。另外,充足的睡眠可以促进新陈代谢,提高身体免疫力,可有效预防癌症。

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的身体健康状况。身体某些部位出现问题,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医院胸外科综合病区)

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,热敷、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,否则会引发肠胃不适,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

随着生活节奏的加快,腰部问题已成为现代人面临的常见健康问题之一。腰椎间盘突出症是其中一个让人倍感困扰的疾病。腰椎间盘突出症的发生原因复杂多样。接下来,我们一起了解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

腰椎间盘突出症的原因有很多,其中最常见的是腰椎间盘突出进行性变。随着年龄的增长,腰椎间盘会逐渐失去水分和弹性,导致厚度减小,进而引发腰椎间盘突出症。此外,腰部外伤或过度使用腰部也可能导致腰椎间盘突出症,如长期坐姿不正、搬运重物等。另外,遗传因素也是腰椎间盘突出症发生的一个原因。有些人天生腰椎间盘发育不良,容易引发腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症的预防措施

预防腰椎间盘突出症,首先要保持正确的坐姿和站姿。坐的时候要挺胸收腹,避免长时间弯腰或长时间维持同一姿势。站的时候要保持身体直立,不要让身体处于歪斜或扭曲状态。其次,要避免过度使用腰部,尤其是搬运重物时,要学会合理分配力量,避免腰部承受过多负担。最后,要定期进行腰部锻炼,这样可以有效增强腰部的肌肉力量,提高腰椎的稳定性。同时,防止腰部外伤也是预防腰椎间盘突出症的重要措施,如避免摔倒等。

腰椎间盘突出症的缓解方法

缓解腰椎间盘突出症的

方法主要分为手术治疗和保守治疗两种。在病发初期,疼痛往往较重,即使治疗措施得当,也需要一定的时间才能缓解。

大多数腰椎间盘突出症患者常进行保守治疗,包括口服药物治疗、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,如非甾体消炎药;外用药物则包括松弛肌肉、消肿止痛的膏药,如氟比洛芬或正骨膏等。理疗也是一种缓解腰椎间盘突出症的方法。比如,屈曲法可以减少神经根的张力和椎间盘对神经根的刺激,从而有效缓解疼痛。患者可采取屈髋、屈膝、屈上身抱膝侧卧的姿势,或者采用跪俯姿势,上身俯在叠起的被褥上,臀部朝上,这样能有效减轻痛苦。按摩法也是一个不错的选择,患者家属可隔着衣服,从腰背部到足跟,用手指或手掌轻轻按摩患者,以缓解肌肉痉挛。

此外,腰椎间盘突出症患者也可以尝试铁板弓法和单腿牵引法。铁板弓法适用于部分疼痛稍轻的患者,患者保持仰卧位,腰下垫一个被褥,高度以患者自我感觉舒适为度,每次10分钟,每日数次,撤去被褥后再改为屈曲法。单腿牵引法是患者保持俯卧位,抓住床头,家属在床尾,握住患者患侧的踝部,向后持续牵引,牵引的力量以患者感觉舒适为度。

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大学第三医院脊柱外科)

周围神经病变患者的护理

□陆艳

微创颅内血肿清除术治疗脑出血

□郭伟

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疗方法。

脑出血的常见治疗方法

脑出血的治疗方法主要分为两种: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,为大家详细介绍一下该手术的原理及操作步骤。

微创颅内血肿清除术的概念与原理

微创颅内血肿清除术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,准确地将导管送入血肿腔内,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风险和创伤。

微创颅内血肿清除术的操作步骤

微创颅内血肿清除术的第一步是定位。首先,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,既要确保相应的设备能够插入径中,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

微创颅内血肿清除术具有许多优势,对周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范围。

总体来说,微创颅内血肿清除术为脑出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希望。

(作者供职于卢氏县中医院神经内科)