

意识障碍的多感觉刺激疗法

□肖 祥

慢性意识障碍是指由各类脑损伤所致意识丧失超过28天的病理状态。

临床上慢性意识障碍有多种治疗方法,比如药物干预、感觉刺激、经颅磁刺激、脑深部刺激和高压氧治疗等都被用于促进患者的康复。

其中,多感觉刺激疗法在治疗意识障碍中具有非侵入性、过程安全、操作简单等特点,值得推广应用。

多感觉刺激疗法是由医护人员或患者家属实施,应用视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉中的一种或多种进行系统刺激,以提高患者的觉醒和觉知程度,并引出患者有意义的行为反应治疗方法。

视觉刺激

在光线较暗的环境,用补光灯通过不断变换色彩,对患者头面部的侧面和正面进行照射,每日3次,每次10分钟。

为患者提供一个良好的视觉刺激环境,比如使用电子设备为患者播放家庭照片、平时喜欢的视频和电视节目,每次10分钟~15分钟。

嗅觉刺激

嗅觉刺激治疗时,可使用柠檬皮、橘皮、香水、风油精以及患者喜欢的食物等。嗅觉刺激的时间不超过10秒,每日保持2次~3次,持续1个月以上。

如果患者气管切开置管,无法用鼻子进行空气交换,暂时不能使用该方法。在治疗的过程

中,如果患者出现表情改变或企图避让时,表明已经获得了刺激,应持续进行。

味觉刺激

味觉刺激治疗时,可使用沾有甜、咸、酸溶液的棉签刺激患者舌头的前面部分。使用棉签,对患者口腔及周围进行按摩。如果患者出现闭嘴、逃避刺激的情况,可以逐渐增加刺激,降低防御反应,提高觉醒水平。

如果患者无法控制唾液,则避免甜味刺激。味觉治疗的前提是患者没有吞咽功能障碍或误吸的风险比较小,不足以导致误吸性肺炎。

味觉刺激治疗时,最好采取直立坐位,多与嗅觉刺激治疗同步进行,并结合吞咽功能训练,每

日保持2次~3次。

听觉刺激

听觉刺激治疗时,实施人可以为患者播放有患者熟悉的声音。也可以选择患者比较亲近和喜欢的人进行亲情呼唤,比如在患者耳边轻声呼唤患者姓名、称呼或昵称,说一些“醒醒、睁开眼睛”等具有鼓励、刺激性的言语。

可以让患者的亲属在患者耳边讲述患者感兴趣的事情或回忆有深刻印象的往事。可反复讲述患者熟悉的事情,加强记忆诱导。

定时为患者播放熟悉的音乐,上午以轻快、明朗的音乐为主,下午以舒缓、婉转的音乐为主,晚间播放安心、定神的音乐。听觉刺激应有规律地进行,并避

免使用达不到治疗目的的惊吓反应刺激。

触觉刺激

触觉刺激治疗时,可以使用耳穴埋豆进行按压刺激。还可以使用不同质地的物品,比如衣物、毛毯、毛刷等接触患者。

家属可对患者进行被动肢体活动,每次上午、下午、睡前各做1次。被动肢体活动适用于四肢各关节,注意动作轻柔、缓慢,不能髓关节活动,以保持关节的灵活性和预防静止性挛缩。

每日进行肩、肘、腕、髌、膝、踝六大关节的关节挤压,每个关节20次,可起到本体感觉刺激的疗效。

(作者供职于周口市中医院康复病区)

便秘的危险因素与治疗

□刘翔

便秘是常见的临床症状,包括排便困难或排便次数减少、粪便干硬。排便困难指排便费力、排出困难、排便不尽感、肛门直肠堵塞感、排便费时和需辅助排便。排便次数减少指每周排便少于3次。慢性便秘的病程至少为6个月。我国成人慢性便秘的患病率为4%~10%。慢性便秘患病率随年龄增长而升高,女性患病率高于男性。

危险因素

慢性便秘的危险因素有高龄、经济状况、文化程度、生活方式、饮食习惯和精神心理因素等。

研究结果显示,经济状况和文化程度均与便秘的患病率相关,农村地区便秘患病率高于城市。经济地位和文化水平的不同对便秘的影响是由不同群体的饮食习惯和生活方式的差异所致。

低体重指数和生活在人口密集区的人群更易发生便秘。低纤维食物、液体摄入量减少和较少的体力活动均可增加慢性便秘发生的可能性。

焦虑、抑郁、躁狂等精神心理因素也是便秘发生的危险因素。有便秘家族史较无家族史的个体发生便秘的可能性明显升高,可能与遗传易感性和生活环境相似有关。

抗胆碱能药物、阿片类药物、抗抑郁药、抗癫痫药、抗组胺药、抗震颤麻痹药、解痉药、钙拮抗剂、钙剂、铁剂、止泻药等某些药物的使用,也是便秘的危险因素。

基础治疗

增加膳食纤维和水的摄入,增加运动等生活方式的调整是慢性便秘的基础治疗措施。

其中,便秘治疗五字诀如下:
定 养成定时排便的习惯,建议每天早上5时~7时定时排便,不管有没有便意都去厕所蹲一蹲。
粗 多吃纤维丰富的粗粮水果和蔬菜。

水 多喝水,每天至少喝2000毫升的水。
动 饭后适当运动,饭后休息15分钟~20分钟,再慢走30分钟。

揉 以肚脐为中心,顺时针按摩肚子,可缓解便秘症状,但对于便秘严重者则效果有限。

多项研究证实,增加膳食纤维可改善便秘症状谱,包括排便频率、粪便性状、排便疼痛和结肠转运时间等。推荐使用可溶性膳食纤维。非可溶性纤维是否有通便作用尚存在争议,但需要注意,部分便秘患者增加膳食纤维后可能加重腹胀、腹痛、肠鸣等不适,这是由于增多的膳食纤维导致肠道气体增加所致。

研究认为,除非患者脱水,否则增加饮水量不会影响结肠功能和缓解便秘。但是,每天摄入2000毫升水,则会增强膳食纤维的通便作用。

规律的体育运动可缩短肠道传输时间,利于通便。有氧运动如步行、骑车等对改善便秘有效。除了运动受限外,便秘患者参与其他运动项目的频次和程度无严格限制,一般推荐每周至少运动2次。适当增加运动量对日常运动较少或老年便秘患者更有效。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院普外二区)

心血管疾病患者如何运动

□冷红丽

生命在于运动,对于健康人群来说,可选择的方式有很多种,但对于已经患有心血管疾病的人来说,选择如何运动是一门学问。

不同疾病患者,有不同的运动方式和运动强度。

冠心病患者 无症状的慢性冠状动脉综合征患者,如果功能成像或常规运动负荷试验未诱导出心肌缺血,可根据个体情况参与所有类型的运动。

原发性高血压病 高血压病患者适合中等强度的有氧运动,如太极拳、步行等,每周5天~7天,每次大于30分钟。如果需要参与高强度运动,需要由专业医生评估心血管情况。

心力衰竭和瓣膜病患者 心力衰竭患者以及严重主动脉瓣狭窄患者进行高强度运动。很多人认为,生病就一定要静养。其实,这是一种认知误区。对于绝大多数的疾病而言,保持规律的劳作和锻炼,对保持身体健康、预防疾病发生有积极意义。

规范、适量的运动康复可以有效改善心肺功能、增加运动耐力、提升生活质量、减少不良心血管事件发生率。

动静结合的传统运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等能显著改善老年冠心病患者的焦虑抑郁状态,有效减缓疾病的进展。

运动前,可对身体进行全面评估。做好充足热身准备后,再运动。运动过程中要循序渐进,控制运动强度。

如果运动中出现胸痛、头晕目眩、过度劳累、气短、出汗过多、恶心呕吐、脉搏不规则等症状,应立即停止运动。不适症状持续存在,应及时到医院寻求专业医生的帮助。如果感觉关节和肌肉疼痛,也应及时停止运动,以防出现骨骼或肌肉损伤。

糖尿病患者 糖尿病患者适合进行中等强度的运动,如每天大于30分钟的快步走,结合15分钟的力量训练,也可进行柔韧性锻炼和平衡能力锻炼。

血脂异常患者 血脂异常患者适合中等强度身体活动,每周3.5小时~7小时或每天30分钟~60分钟。

体育锻炼可使血清甘油三酯水平明显降低。对于患高甘油三酯血症或高胆固醇血症者,建议进行更高等级的运动。(作者供职于原阳县中医院)

有关面瘫的那些事

□葛亚博

面神经麻痹,俗称面瘫,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病。面瘫一般症状是口眼歪斜。

面瘫是一种常见病,多发病,它不受年龄限制。患者发病时连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。

症状

多数患者于清晨洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴歪斜。

病侧面部表情肌完全瘫痪者,前额皱纹消失,眼裂扩大,鼻唇沟平坦、口角下垂。病侧不能作皱额、蹙眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作。鼓腮和吹气时,因患侧口唇不能闭合而漏气。进食时,食物残渣常滞留于病侧的齿颊间隙内,并常有口水自该侧溢出。由于泪点随下睑外翻,使泪液不能正常引流而外溢。

其中,周围性面瘫发病率很高,最常见者为面神经炎或贝尔麻痹。部分患者可有舌前2/3味觉障碍,外耳道疱疹等。

病因

面瘫原因众多,其中,受凉最为常见,比如吹空调、吹冷风等。

临床中,造成面瘫的原因众多,比如由病毒引起的感染;由脑梗死、脑外伤等脑部疾病引发的并发症;患有自身免疫疾病;患听神经瘤、中耳炎耳源性疾病;酒精中毒或长期接触有毒物;患糖尿病、维生素缺乏等代谢障碍;先天性面神经发育不全等。

类型与治疗

面瘫有两种类型,一种是周围性面瘫,临床表现为眼闭合无力,口角歪斜;另一种是中枢性面瘫,临床表现为眼闭合基本正常,口角歪斜,多合并有偏瘫、失语、吞咽困难等。

现实生活中,面瘫治疗比较混乱,尤其在基层,治疗面瘫多用膏药、鼻塞药、水蛭血外用、割治、火针等。其实每一种面瘫类型都有其适应证,并不是一种方法治疗所有原因引起的面瘫。比如膏药治疗受凉引起的面瘫效果好,但对于带状疱疹引起的面瘫贴敷后还会加重面瘫。

大多数的面瘫都能治愈,并且有一部分轻型面瘫还能自愈。但是,面神经外伤(多见手术并发症)、带状疱疹感染、恶性肿瘤侵犯、脑卒中中等症状比较严重,治疗不及时者,容易留下后遗症。

如果面瘫迁延不愈,3个月~6个月之后,患者可能会出现面部肌肉僵硬,甚至萎缩,多数会出现眼角和嘴角抽动,影响面部表情。

不管是中枢性原因,还是周围性原因引发的面瘫都容易复发,临床经常见到面瘫两三次患者。

面瘫是各种原因引起的神经损伤,一般不会传染。

临床中,新生儿患面瘫多是由产伤造成的。也有幼儿患脑炎出现了脑瘫并发症。

无论面瘫时间长短,只要经过合理的治疗,一般都能改善患者的临床症状。

(河南中医药大学第一附属医院康复中心)

治疗焦虑症的方法有哪些

□陈家民

焦虑是指持续的无具体原因地感到紧张不安,或无现实依据的预感到灾难、威胁或大祸临头,伴有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安,常常伴随主观痛苦或社会功能受损。

焦虑症,又称焦虑性神经症,是神经症类疾病中最常见的一种,主要是以焦虑情绪体验为主。那么,焦虑症该如何治疗呢?

认知行为疗法(CBT) CBT常用于治疗焦虑症和抑郁症。CBT可通过找出真正导致抑郁和焦虑的原因来教会人们去管理恐惧、焦虑和抑郁。患者也能通过CBT学会如何控制自己的情绪。

药物治疗 抗抑郁药可用于治疗焦虑、抑郁这两种病症。通常与CBT结合使用。SSRIs(选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)是一种新型抗抑郁药物,其副作用少。中草药也可治疗焦虑。

运动锻炼 锻炼有助于抑郁症、焦虑症患者康复。运动释放体内的化学物质,会使人感觉良好,帮助

放松。

放松技巧 该方法包括冥想和正念。这两种疗法都可以缓解焦虑症和抑郁症的症状,提高患者的生活质量。

心理治疗 该治疗方法是临床医师通过言语或非言语沟通,建立良好的医患关系,应用有关心理学和医学的专业知识,引导和帮助患者改变行为习惯、认知应对方式等。

在焦虑症的治疗中,药物治疗是治标,心理治疗是治本,两者缺一不可。此外,还有适合焦虑症患者的生物反馈治疗、放松治疗等。

除了专业治疗外,生活中焦虑症患者可采取一些方法自我调节。

深呼吸 当情绪紧张时,不妨试一试深呼吸,有助于纾解压力消除焦虑与紧张。当感到焦虑时,脉搏呼吸加快。深呼吸可减缓呼吸速率。

保持乐观 当缺乏信心时,不妨想象过去的辉煌或想象成功的景象。乐观的心态有助于化解焦虑与

不安,恢复自信。

学会放松 身心感到有压迫感时,学会暂时放松数秒,可以大幅改善焦虑的程度。如当电话铃响,先做个深呼吸,再接听。周末假日,可以开车兜风或到海边逛逛。抛开工作的烦恼,做一做有益身心的活动。

转移注意力 假使工作让你心烦紧张,可以暂时转移注意力,把视线转向窗外,使眼睛及身体适时地获得松弛,暂时缓解眼前的压力,暂时避开低落的工作气氛。

放声大喊 感到压抑时,放声大喊是发泄情绪的好方法。不论是大吼或尖叫,都可适时地宣泄焦躁。

保持睡眠充足 多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。睡眠愈少,情绪将愈紧绷,更有可能发病。

每个人的生都会经历不同程度的抑郁、焦虑,学会放松,改善不良的心境,是人人需要学习的必修课。

(作者供职于枣庄市精神卫生中心北庄院区精神三科)

急性肾小球肾炎的治疗

□李建国

急性肾小球肾炎是一种肾脏疾病,通常是由感染引起的免疫反应所导致,尤其是咽喉感染和皮肤感染。

肾小球是肾脏的基本过滤单位。急性肾小球肾炎的主要特征是肾小球的炎症和损伤,导致肾小球滤过功能的减退。急性肾小球肾炎常见于儿童和年轻人,尤其在感染性疾病高发季节多发。

急性肾小球肾炎的症状包括以下几个方面。

血尿 急性肾小球肾炎患者尿液中可能出现血液,呈现粉红色或浓茶色。

蛋白尿 急性肾小球肾炎患者尿液中可能含有异常高的蛋白质。

水肿 急性肾小球肾炎患者常会出现面部、手部、足部和腿部水肿。

血压升高 由于肾小球滤过功能受损,可能导致患者血压升高。

尿量减少 急性肾小球肾炎患者尿量可能显著减少。

确诊急性肾小球肾炎通常需要

通过尿液分析、肾脏超声等多种检查手段来确定。

急性肾小球肾炎治疗方法包括对症治疗、控制高血压和水肿、维持水电解质平衡,处理潜在的感染病因。大多数患者在治疗后能够完全康复,但有时也可能导致慢性肾脏疾病的发展。因此,及时诊断和治疗非常重要。

休息和饮食 在治疗期间,患者需要休息,避免过度劳累。合理饮食也很重要,减少盐和水的摄入量,限制蛋白质和钾的摄入。

控制高血压 血压偏高是急性肾小球肾炎的常见症状之一。医生会给你开一些药物来帮助控制血压。

水肿管理 水肿是急性肾小球肾炎另一个常见的症状,可以通过限制盐分摄入、适量饮水、利尿药物等方法来管理。

抗生素治疗 如果急性肾小球肾炎是由细菌感染引起的,医生可能会开具抗生素来治疗感染。

免疫抑制剂 在某些情况下,医生会给予免疫抑制剂,以减少免疫系统对肾脏的攻击,减轻炎症和损伤。

对症治疗 根据急性肾小球肾炎患者实际情况,医生会给予适当的药物来缓解尿蛋白、血尿等症状。

规范化随访 治疗过程中,医生会定期随访和监测,以确保患者病情稳定,及时调整治疗方案。

总之,急性肾小球肾炎的治疗需要综合考虑,由专业医生根据患者的具体情况综合评估后,制定个体化的治疗方案。

患者应积极地配合治疗,合理调整生活方式,比如不熬夜、生活规律、戒烟戒酒。保持健康卫生的饮食习惯,比如不吃油腻、辛辣、刺激性食物。根据身体状态,适量进行运动。

通过正确治疗和管理,大多数急性肾小球肾炎患者能够康复并恢复肾脏功能。

(作者供职于滑县人民医院肾内科)

淋巴结肿大的病因和预防

□路晓辉

淋巴结肿大是指淋巴组织内淋巴细胞增生引起的局部淋巴结体积增大。淋巴结肿大是一种常见的症状,可能是身体正在应对某种疾病的表现,也可能是某些疾病的症状之一。

基本知识

淋巴系统包括淋巴管、淋巴结、淋巴器官等,是人体的免疫系统之一。淋巴管负责收集组织间液体和废物,将其转运到淋巴结。淋巴结则是淋巴系统的过滤器,通过淋巴细胞的作用清除体内的有害物质。淋巴器官包括脾脏、扁桃体、骨髓等。

淋巴结由结缔组织和淋巴细胞构成。它们是一个具有清除作

用的重要器官,可以过滤体内的细菌、病毒、癌细胞等有害物质,保护人体免受感染和疾病的侵害。

病因

淋巴结肿大的病因多种多样,包括感染、肿瘤、免疫性疾病等。

以下是常见的淋巴结肿大的病因。

急、慢性淋巴结炎 这是颈部淋巴结肿大最常见的原因。多继发于头、面、颈部的慢性炎症,如:扁桃体炎、牙龈炎、上呼吸道感染等。肿大的淋巴结多见于颈侧区或颌下、颌下区。

淋巴瘤 淋巴瘤多见于儿童及青年人。近年来,淋巴瘤患病感

染明显增多。初期,往往没有明显症状,可发现局部肿大的淋巴结较硬、无痛,可推动。病情继续发展,发生淋巴结周围炎,使淋巴结与周围组织甚至与皮肤发生粘连。淋巴结可发生于髓样坏死(结核病变的特征性病理表现),甚至形成脓肿。

恶性肿瘤转移 原发癌灶绝大部分(85%)在头颈部,尤以鼻咽癌和甲状腺癌转移最多见。锁骨上窝转移性淋巴结的原发灶,多来源于胸腹部(肺、乳房、胃肠道、胰腺等)。肿大的淋巴结多无压痛,质地较硬、活动度差,且多为单侧。出现这种转移性淋巴结肿大往往意味着疾病期别较晚。

白血病 常见的症状为发热、感染、出血、淋巴结肿大、肝脾肿大等。根据血常规及骨髓穿刺中的细胞分析可以做出诊断。

其他 包括自身免疫性疾病,如干燥综合征、系统性红斑狼疮等。传染病,如布氏杆菌病、风疹等。寄生虫感染,如钩端螺旋体病等。

如何预防

淋巴结肿大是身体的一种正常免疫反应,但也可能是某些疾病的表现,因此预防淋巴结肿大的关键在于预防疾病。

以下是一些预防淋巴结肿大的方法。

增强免疫力 充足的睡眠、健

康的饮食、适度的锻炼等都可以增强免疫力,预防淋巴结肿大。

避免感染 避免感染是预防淋巴结肿大的重要措施。保持良好的卫生习惯,如勤洗手、保持环境清洁等。

避免接触有害物质 某些有害物质,如尘土、烟雾、化学品等可能会刺激淋巴系统,导致淋巴结肿大。

注重身体保健 注重身体保健,保持良好的生活习惯和健康的心态,可以预防许多疾病,减少淋巴结肿大的发生。

(作者供职于河南焦作市人民医院淋巴瘤造血干细胞移植中心)