

头痛的类型及其管理方法

□井柳柳

头痛,作为一种常见的生理现象,影响到了许多人的日常生活。由于头痛类型众多,为了有效应对,首先要对其类型进行明确。本文主要介绍头痛的多种类型及其对应的管理方法,旨在帮助您远离头痛困扰。

头痛的类型

紧张性头痛 是最常见的一种头痛类型,约占头痛患者的70~80%。其特征为头皮紧绷、肌肉紧张感以及压迫性头痛。通常在颈部、太阳穴或整个头部出现疼痛。紧张性头痛往往与焦虑、压力、抑郁等情绪因素有关。

偏头痛 是一种复杂的头痛类型,通常表现为搏动性头痛,并伴随恶心、呕吐、畏光等症状。偏头痛的疼痛部位通常在头部的一侧,并可扩散至眼部和颈部。偏头痛的病因可能与遗传、荷尔蒙、饮食和环境因素有关。

丛集性头痛 是一种罕见的头痛类型,通常表现为突然发作的剧烈头痛,多集中在眼眶周围。这种头痛通常在夜间发作,

并伴随着流泪、鼻塞等症状。丛集性头痛的具体病因尚不明确。

药物过度使用性头痛 如果长期使用止痛药或其他药物来缓解头痛,可能会发展为药物过度使用性头痛。该类型头痛通常表现为双侧的钝痛,且在用药后暂时缓解,但随后疼痛会加重。

管理头痛的方法

预防性措施 预防头痛的关键在于识别并避免触发因素。常见的触发因素包括食物过敏、荷尔蒙变化、缺乏睡眠、压力等。通过保持健康的生活方式,如规律作息、适度运动、减少咖啡因和酒精的摄入等,可以降低头痛的发生率。此外,保持乐观的心态也是预防头痛的重要措施。

药物治疗 是缓解头痛的常见方法之一。然而,药物的使用应遵循医生的建议,并避免过度使用。对于不同类型的头痛,医生会开具相应的药物,如非处方止痛药、抗抑郁药、抗焦虑药等。同时,应避免自行增减药物剂量或更换药物品种,以免引发不良

反应。

非药物治疗 除了药物治疗外,还有许多非药物的治疗方法可以帮助缓解头痛。如针灸、按摩、生物反馈等。以上这些方法可以帮助患者放松身心,减轻头痛的严重程度。此外,冥想和深呼吸等放松技巧也可以缓解头痛。

心理治疗 对于与情绪因素相关的头痛,心理治疗如认知行为疗法、放松训练等可以帮助患者调整心态,减少焦虑和压力,从而降低头痛的发作频率。此外,心理治疗还可以帮助患者识别和改变不良的思维和行为模式。

生活方式调整 保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,减少压力和焦虑等情绪因素对预防头痛至关重要。此外,合理饮食,避免摄入过多的咖啡因和酒精等刺激性物质也是预防头痛的有效方法。同时,适度锻炼可以促进血液循环和新陈代谢,有助于缓解紧张和焦虑,从而降低头痛的发生率,但应注意避免过度运动和

疲劳引起的头痛。

适度锻炼 适度的锻炼可以促进血液循环和新陈代谢,有助于缓解紧张和焦虑,从而降低头痛的发生率。有氧运动,如散步、慢跑和游泳等都是不错的选择。但应注意避免过度运动和疲劳引起的头痛。在运动前后进行适当的热身和放松活动也有助于预防头痛。

保持良好心态 积极的心态和情绪对预防和治疗头痛具有重要作用。学会调整自己的心态,保持乐观向上的情绪,有助于降低头痛的发生率。通过与家人、朋友交流或参加社交活动等途径来减轻心理压力和焦虑感。同时,培养兴趣爱好也是保持良好心态的重要方式之一。

定期检查 如果头痛症状持续频繁发作,建议定期进行检查,以便医生能够及时诊断和治疗潜在的病因,并采取相应的治疗措施,从而有效预防和管理头痛。

寻求专业帮助 神经内科医生 头痛问题常常

与神经系统有关。神经内科医生可以对头痛进行全面的评估,并提供专业的诊断和治疗建议。

疼痛科医生 疼痛科医生专门处理各种疼痛问题,包括头痛。他们可以评估头痛的原因,并提供非药物和药物的治疗方法。

心理医生 如果头痛与情绪问题有关,如焦虑或抑郁,心理医生可能会提供心理治疗和药物治疗的建议。

针灸和按摩治疗师 这些专业人员可以提供非药物的头痛治疗方法,如针灸、按摩等。他们可以帮助患者缓解肌肉紧张和压力,从而减轻头痛症状。

头痛虽然是一种常见的生理现象,但它的管理和治疗需要综合考虑多种因素。通过了解头痛的类型,采取适当的管理方法,以及寻求专业帮助,人们可以更好地应对头痛问题,提高生活质量。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院安徽医院脑病一科)

脑卒中后,这样康复训练

□骆燕玲

脑卒中,也称为中风,是一种常见的神经系统疾病。由于脑部血管阻塞或破裂,导致脑部供血不足或出血,从而引发一系列的症狀,如偏瘫、失语、认知障碍等。对于许多患者来说,脑卒中后的康复过程是漫长而艰难的。但是,随着医学的进步和康复理念的更新,许多患者通过科学有效地康复训练,重新获得了生活的信心。

脑卒中后,患者可能会出现各种问题,其中最常见的是运动障碍。由于大脑受损,患者可能会出现偏瘫,即一侧肢体无法活动。此外,语言和理解能力也可能受到影响,导致失语。其他常见问题还包括认知障碍、情绪问题、吞咽困难等。

康复训练的重要性

康复训练在脑卒中后的恢复过程中起着至关重要的作用。康复训练可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。通过一系列的康复训练,患者的肌肉力量、关节活动度和平衡能力可以得到改善,从而逐渐恢复独立生活的能力。此外,康复训练还可以帮助患者提高语言理解和表达能力,改善认知功能,以及调整心态,增强自信心。

康复训练有助于预防脑卒中并发症的发生。脑卒中后,患者可能会出现各种并发症,如肺部感染、褥疮等。通过康复训练,患者可以增强免疫力,改善血液循环,从而减少并发症的发生。此外,康复训练还可以降低再次中风的风险。

康复训练对患者心理状态的改善也具有重要意义。脑卒中后,患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问

题。通过心理治疗和认知行为疗法等手段,患者可以逐渐摆脱负面情绪的困扰,重新树立积极的生活态度。同时,家属和医护人员的支持与陪伴也是康复过程中不可或缺的一部分,他们可以给予患者鼓励、关爱和支持,帮助患者更好地应对康复过程中的挑战。

康复训练的方法

物理治疗 针对运动障碍,物理治疗师会通过一系列的被动和主动运动,帮助患者恢复肌肉力量和关节活动度。此外,还可以借助器械如平衡板、步行器等,提高患者的平衡能力和步态。

语言治疗 语言治疗师会通过语音训练、阅读练习、书写练习等,帮助患者恢复语言理解和表达能力。针对不同类型的失语,治疗师会采用不同的方法,如语音疗法、语义疗法等。

认知治疗 认知治疗师会通过一系列的认知训练,帮助患者提高注意力、记忆力、思维能力和解决问题的能力。这些训练可以通过游戏、任务、练习等方式进行。

心理治疗 心理治疗师会帮助患者调整心态,增强自信心,减轻焦虑和抑郁等情绪问题。治疗方法包括心理疏导、认知行为疗法等。

日常生活能力训练 在日常生活的各个场景中,对患者进行训练,如穿衣、进食、洗澡等。这些训练能够帮助患者更好地适应日常生活,提高生活质量。

康复过程中的注意事项

尽早开始康复训练 在脑卒中发生后急性期,患者的身体状况可能还不稳定。但是,一旦病情稳

定,就应该尽早开始康复训练。早期的康复训练有助于防止肌肉萎缩、关节僵硬等问题,加速恢复进程。

持之以恒 康复训练是一个长期的过程,需要患者持之以恒地进行。在康复过程中,患者应该保持积极的心态,认真完成训练任务,不断努力提高自己的生活质量。

家属的支持 脑卒中患者的康复过程需要家属的支持和陪伴。家属可以帮助患者完成日常生活中的各种任务,给予心理上的支持和鼓励,帮助患者更好地应对康复过程中的挑战。

遵循医生的建议 在康复过程中,患者应该遵循医生的建议。医生会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划,并指导患者进行科学有效的训练。同时,患者应该定期到医院进行检查,以便及时发现并解决潜在问题。

关注心理健康 脑卒中后,患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。家属和医护人员应该关注患者的心理健康状况,及时采取措施进行干预和治疗。通过心理疏导和认知行为疗法等方法,帮助患者调整心态,增强自信心,减轻情绪问题。

预防再次复发 脑卒中后,患者应该注意预防再次复发。通过控制高血压、高血脂等危险因素,改变不良的生活习惯等方式,降低再次复发的风险。同时,定期进行检查也是预防再次复发的重要措施之一。

总之,通过科学有效的康复训练,脑卒中患者可以逐渐恢复身体功能,提高生活质量。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院安徽医院脑病一科)

抑郁症的成因与治疗

□王秋辉

抑郁症背后蕴含着复杂的生物学、心理学和社会机制。它是一种常见的心理障碍,影响着全球数亿人的生活。抑郁症与大脑的化学物质有着密切的联系,尤其是神经递质。深入理解这种联系,有助于我们找到更好的治疗方法,帮助那些受到抑郁症困扰的人们。

抑郁症的成因

抑郁症的成因是复杂的,通常与多种因素有关。以下是一些主要因素。

遗传因素 研究表明,抑郁症有明显的家族聚集性。如果家族中有成员患有抑郁症,个体患病的风险可能会增加。

环境因素 生活中的压力,如亲人过世、离婚或失业等,患者可能出现情绪低落,长期处于这种状态可能导致抑郁症。

生理因素 如大脑神经递质的不平衡、慢性疾病或荷尔蒙变化等,也可能导致抑郁症的发生。

心理因素 如个性特点、应对压力的方式以及心理创伤等,也可能与抑郁症的发生有关。

社交因素 长期缺乏社交活动或者人际关系紧张,都可能引发抑郁症。这是因为社交活动可以提供情感支持和安慰,有助于缓解压力和焦虑。

生活方式 不健康的生活方式,如不规律的作息时间、不健康的饮食、缺乏运动等,也可能增加患抑郁症的风险。

总之,抑郁症是一个多因素导致的疾病,了解其成因有助于预防和治疗。对于已经患病的人,应寻求专业帮助,如心理咨询或药物治疗。同时,社会和家人的支持也是帮助患者康复的重要因素。

抑郁症的发病通常涉及到多个因素的相互作用。生物学因素是其中之一,包括遗传和大脑神经递质的不平衡。此外,一些人天生对神经递质的敏感度较高,这也增加了他们患抑郁症的风险。

长期的心理压力、人际关系问题、创伤等都可能导致抑郁症的发生,这些因素可能通过影响大脑化学物质的生产和释放,从而影响情绪状态。如长期的心理压力可能导致大脑中血清素的水平下降,从而引发抑郁症。

此外,近年来越来越多的研究表明,肠道微生物群也可能与抑郁症的发生有关。肠道微生物群对大脑功能和情绪的影响被称为“肠脑轴”。一些特定的肠道微生物可能通过影响神经递质的合成或影响免疫系统来影响大脑功能。因此,保持肠道微生物群的平衡可能对预防和治疗抑郁症具有重要意义。

抑郁症的治疗

目前,服用抗抑郁药物是治疗抑郁症的主要手段。大多数抗抑郁药物都是通过调节脑内神经递质来发挥作用的。如,选择性血清素再摄取抑制剂(SSRIs)就是通过增加大脑中血清素的可用性来改善抑郁症状的。它们阻止血清素再摄取,改善情绪状态。

然而,并非所有的抗抑郁药物都适合每一个患者。一些患者可能会发现某些药物的效果很好,而另一些患者可能会发现药物没有效果或副作用太大。因此,医生通常会根据患者的具体情况和需要来选择最适合的药物。

除了药物治疗外,心理治疗也是抑郁症的一个重要治疗手段。认知行为疗法(CBT)和人际疗法(IPT)是两种最常用于治疗抑郁症的心理疗法,这些治疗方法可以帮助患者改变负面的思维模式和行为习惯,并学习有效的应对策略来处理压力和挑战。通过调整认知和行为方式,患者能够改善自己的情绪状态并提高生活质量。

此外,生活方式改变也可以起到辅助治疗的作用。如保持健康的饮食、进行适度的运动、保持足够的睡眠以及建立良好的社交网络都可以帮助改善情绪和提高生活质量。规律的运动可以促进大脑内血清素和多巴胺的分泌,有助于缓解抑郁症状。社交活动则能够增加人们的社交支持和亲密关系,这对心理健康具有积极的影响。

此外,我们还需要关注预防工作,通过提高公众对抑郁症的认识和理解来减少风险因素并促进早期识别和治疗。通过多方面的努力,可以帮助那些受到抑郁症困扰的人们走出阴霾,重拾快乐和希望。

(作者供职于上海中医药大学附属曙光医院安徽医院脑病一科)

PICC(经外周静脉中心静脉置管)是一种广泛应用于临床的静脉通路技术,为患者提供了安全、有效的输液和药物输注途径。本文将详细介绍PICC的定义、作用以及在临床中的应用。

PICC通过外周静脉穿刺,经过一段较长的导管,最终到达中心静脉,如锁骨下静脉、颈内静脉等。由于PICC导管的长度较长,可以覆盖全身大部分静脉系统,因此能为患者提供长期、稳定的静脉通路。

PICC导管的结构

PICC导管主要由3部分组成:导管尖端、导管主体和连接器。导管尖端是PICC导管的前端部分,负责穿刺外周静脉;导管主体是连接导管尖端和连接器的部分,负责输送液体和药物;连接器是连接导管主体和输液装置的部分,负责固定导管并实现输液功能。

导管尖端 其通常采用聚氨酯材料制成,具有良好的生物相容性和耐磨性。尖端的形状有多种,如直型、弯型、可旋转型等,可以根据患者的需要选择不同的形状。

导管主体 导管主体通常采用聚氨酯或硅胶材料制成,具有良好的柔韧性和弹性。导管主体的长度有多种,可以根据患者的需要选择不同长度的导管。

连接器 其通常采用医用级塑料材料制成,具有良好的生物相容性和耐压性能。连接器的类型有多种,如一次性使用型、可重复使用型等,可以根据患者的需要选择不同类型的连接器。

PICC的作用

提供长期、稳定的静脉通路 由于PICC导管的长度较长,可以覆盖全身大部分静脉系统,因此可以为患者提供长期、稳定的静脉通路。该技术对于需要长期输液和药物治疗的患者具有重要意义,如肿瘤患者、重症患者等。

减少静脉穿刺次数 传统的静脉通路技术,如外周静脉穿刺,中心静脉穿刺等,需要频繁更换输液装置和穿刺部位,给患者带来痛苦和不便。而PICC导管可以提供长期、稳定的静脉通路,减少了静脉穿刺次数,提高了患者的生活质量。

降低感染风险 由于PICC导管是从外周静脉插入,末端位于中心静脉,因此相对于传统的静脉通路技术,PICC导管的感染风险较低。此外,PICC导管还可以采用无菌技术进行操作,进一步降低感染风险。

方便输液和药物输注 PICC导管可以直接连接到输液装置和药物输注装置,方便患者进行输液和药物输注。此外,PICC导管还可以用于抽取血液样本、测量中心静脉压等临床操作。

PICC在临床中的应用

肿瘤患者 肿瘤患者需要进行长期的化疗和营养支持治疗,须长期输液和药物输注。PICC导管可以为肿瘤患者提供长期、稳定的静脉通路,减少静脉穿刺次数,提高患者的生活质量。

重症患者 重症患者需要进行大量的输液和药物治疗,须长期维持静脉通路。PICC导管可以为重症患者提供长期、稳定的静脉通路,降低感染风险,提高治疗效果。

急诊患者 急诊患者在抢救过程中需要进行快速的输液和药物输注。PICC导管可以为急诊患者提供快速、安全的静脉通路,提高抢救效果。

婴幼儿患者 婴幼儿的血管较细,传统的静脉通路技术难以建立。PICC导管可以为婴幼儿患者提供安全、有效的静脉通路,降低感染风险。

总之,PICC是一种广泛应用于临床的静脉通路技术,为患者提供了安全、有效的药物输注途径,减少了静脉穿刺次数,降低了感染风险,在临床治疗中具有广泛的应用价值。随着医学技术的不断发展,PICC在临床中的应用将越来越广泛,为更多患者带来福音。然而,PICC的操作也存在一定的风险,如感染、出血等并发症。因此,在进行PICC操作时,医护人员应严格遵循无菌技术原则,确保患者的安全。同时,患者在接受PICC治疗后,也应定期进行导管维护和检查,及时发现并处理并发症,确保治疗效果。

(作者供职于山东省威海市中心医院)

外周静脉中心导管在临床中的应用

□侯春华 丛玲

急诊急救护理知识有哪些

□罗桃妮

急诊急救基本原则

在进行急诊急救护理过程中,需坚持这几方面原则。

控制病情 实施急诊急救时,应保证工作充分落实到位,以防患者出现病情加重情况,使患者可以顺利脱离危险。

及时救治 急救人员需要快速发现问题,及时救治,把握急救的最佳时间,挽回患者的生命。

保证救治措施科学、安全 急救过程中,制订救治方案时,应充分体现科学性,确保救治有效性,避免出现盲目救治情况。

关注患者情感变化 进行急诊急救护理过程中,应充分了解患者情感需求,让患者在接受救治时,能够更具信心,提升对于救治的配合度。

在进行急诊急救护理过程中,应结合实际情况,具体情况具体分析。

窒息急救措施

患者无法呼吸,出现窒息,或者呼吸困难时,急救人员须迅速

识别。然后结合胸部挤压方式,将气道堵塞物有效排出。具体操作时,患者应保持弯腰前倾状态,

通过手敲打背部,将气道中存在的阻塞物有效排出。在敲打无效时,实施腹部冲击,处于患者身后,拳头放置在患者胸骨下部位置,通过另一只手抓住拳头,然后迅速向内上方压迫,尝试将气道阻塞物排出。进而对患者呼吸展开持续性监测,如果患者窒息情况无改变,则需要继续进行急救,直到气道通畅。

烧伤急救措施

针对烧伤部位进行冷却处理,通过冷水进行冲洗,或者结合凉水进行浸泡,尽量使烧伤组织温度降低。并且通过干净纱布覆盖住烧伤位置,以防伤口出现感染问题。避免使用药膏或者创可贴,以防发生感染问题。出现烫伤时,无需脱下衣物,不应通过冷水降温,在伤口泡湿基础上,将衣物小心去除,避免衣服和伤口之间粘在一起,不要对衣服进行撕

拉,粘着部分将其留在皮肤,留作以后处理,通过纱布覆盖伤面,防止出现感染。

骨折急救措施

发生骨折以后,避免盲目移动患者。在需要移动患者时,需保证患者骨折位置稳定,可使用绷带夹板对骨折位置进行固定。同时,重视止痛与消肿,也可运用冰敷骨折位置方式,尽可能减轻肿胀问题。

电击急救措施

如果患者出现了心跳、呼吸停止情况,并且颈动脉搏动消失,需进行心肺复苏,并进行胸外按压。如果患者生命体征处于平稳状态,则应引导其保持不动,进行充分休息。同时,针对患者全身症状进行观察,了解患者是否发生了心慌、头晕等症状。

中毒急救措施

在发生中毒以后,常见的症状主要为呕吐、头晕、呼吸困难和昏迷等。出现此情况时,应尽可能为急救人员提供患者信息,其中包括

毒物的类型与毒物的量。同时,不能对其进行自行处理,不采取诱导呕吐措施。专业人员进行处理时,一般采用洗胃、吸氧等方式进行急救。

外伤急救措施

当出现割伤、擦伤及撞伤等情况,清洗双手以后,可通过干净绷带,做好伤口的处理包扎,保证伤口位置处于干燥、清洁,防止发生感染。

如果为扭伤,则不应活动关节,可以通过毛巾进行冰敷,如果不具备以上条件,可以使用代替物,在扭伤出现24小时内,间隔1小时进行1次冰敷,时间在15分钟到20分钟之间。如果扭伤的时间超出24小时,则需要结合热敷方式,通过红外线灯进行照射,使患者血液循环得以加速,促进其扭伤症状的改善。

突发疾病急救措施

如果患者突发心脏疾病,需要扶患者平躺,将患者衣服解开,使其能够保持呼吸顺畅。同时,针对

患者的类型与毒物的量。同时,不能对其进行自行处理,不采取诱导呕吐措施。专业人员进行处理时,一般采用洗胃、吸氧等方式进行急救。

溺水急救措施

在救助溺水者时,应做到分秒必争。在进行急救过程中,需要清除患者口中的污物,将患者领口解开,使患者处于平卧状态,将溺水者的头部偏向一侧,确保患者呼吸道通畅,并对患者进行心肺复苏按压。进行心肺复苏时,可以循环30次心肺复苏对应2次人工呼吸,一直到专业人员前来救治,或者溺水者苏醒。

综上所述,在进行急诊急救护理时,情况会比较复杂,面对出现的突发情况,急救人员应做到冷静面对,具体情况具体分析,通过正确措施进行救治,进而使患者尽快脱离危险,保证患者的生命安全。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元急诊科)