

老年人发生睡眠障碍怎么办

□邓思思

什么是睡眠障碍

睡眠障碍是睡眠量不正常或在睡眠中出现异常行为,以及睡眠和觉醒的正常节律被打乱,包括睡眠失调和异态睡眠。随着年龄的增长,老年人的生理功能逐渐发生变化,最为显著的则是睡眠质量下降。研究表明,偶尔失眠会使人第二天疲倦和动作不协调,长期失眠则会带来注意力不集中、记忆障碍和工作力不从心等后果,严重影响患者的日间功能和生存质量。

人们正常的睡眠结构周期分为2个:非快速眼动睡眠期(NREM)和快速眼动睡眠期(REM)。NREM与REM交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,2种循环重复进行,每夜通常有4个~5个睡眠周期,每个周期持续90分钟~110分钟。国际睡眠医学学会将睡眠分为5个阶段:入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速眼动期。

入睡期(阶段1) 睡眠的开始,睡眠者有昏昏欲睡的感觉。此时,睡眠者的眼球活动缓慢,肌肉活动放缓,容易被叫醒。

浅睡期(阶段2) 正式进入睡眠,属于浅睡阶段。此时,睡眠者的眼球活动缓慢,呼吸均匀,眼球活动停止。

熟睡期和深睡期(阶段3和阶段4) 沉睡阶段,睡眠者的肌肉活动消失,不易被叫醒。此阶段对人们恢复体力和心理功能起重要作用。

以上4个阶段需要60分钟左右,且均不出现眼球快速跳动现象,故统称为非快速眼动睡眠。

快速眼动期(阶段5) 睡眠者通常会有翻身的动作,并很容易惊醒。此阶段有点儿类似于阶段1的睡眠。如果此时将睡眠者唤醒,大部分人说正在做梦。因此,REM就成为睡眠第5个阶段的重要特征,也成为心理学家研究梦的重要根据。

不同年龄的人,每天需要的睡眠时间也不同。婴儿每天需要20小时~24小时的睡眠时间,幼儿每天需要9小时~12小时的睡眠时间,学龄儿童每天需要9小时~10小时的睡眠时间,成年人每天需要7小时~9小时的睡眠时间,老年人每天需要6小时~8小时的睡眠时间,80岁以上的老年人每天需要9小时~10小时的睡眠时间。

主要因素

原发性睡眠障碍 褪黑素是导致睡眠的主要因素,因为老年人褪黑素分泌量减少,昼夜节律更敏感,深度睡眠减少,觉醒更频繁,所以老年人睡眠障碍尤为常

见。

继发性睡眠障碍 主要由以下原因引起:不良的生活习惯,如过量摄入浓茶、咖啡、含酒精的饮品等;睡眠环境影响,如室温、噪音、光线等;疾病因素,如心血管疾病、精神疾病、呼吸系统疾病等;缺乏正确的睡眠观念,想睡就睡或白天睡晚上不睡;药物因素,如利尿药导致频繁排尿,肾上腺素类药物刺激导致神经兴奋等;家庭和社会因素,如工作状况和收入的变化,孤独,丧偶,居住地的改变,住院等。

如何治疗

药物治疗 约60%的失眠患者需要长期或偶尔服用安眠药。目前,用于治疗失眠的药物:抗抑郁药、巴比妥类、抗精神病药等。安眠药的使用应遵循短期、间断、小剂量开始、逐渐撤药的原则,并在医生的指导下使用。

非药物治疗 治疗失眠最重要的是消除导致失眠的各种因素,非药物治疗适用于各种类型的失眠患者,具体方法:1.刺激控制训练。这是一套帮助失眠患者减少与睡眠无关的行为和建立规律性睡眠-觉醒模式的程序,包括只能在有睡意时上床,床及卧室只能用于睡眠;若上床15分钟~20分钟仍不能入睡,则应起床。2.睡眠

约束:教导失眠患者减少非睡眠时间躺在床上。3.放松训练:通过放松训练来减少精神和躯体的紧张程度,治疗失眠,如肌肉放松训练、沉思、气功、打太极拳等。4.时间疗法:适合于睡眠时延迟综合征的患者。患者应将每天睡眠时间提前3小时,直至睡眠-觉醒周期符合一般社会习惯。

提高睡眠质量的方法

少吃多餐 一些患者往往会在凌晨3点左右醒来,这很可能是由于血糖降低、身体开始分泌肾上腺素所致。对此,营养学家玛丽莲·格兰威尔建议,白天保持稳定的血糖,每隔3小时吃一些东西,但一次不要吃太多;如果睡前感到饥饿,可以喝点热甘菊茶,吃点燕麦饼干。

关闭手机 打电话或发信息会让人过度兴奋,导致失眠。因此,如果没有紧急的事情,最好在晚上关闭手机。

“清理”大脑 患者可以在床边放纸和笔,把焦虑随时写下来,这样就不再那么担心,可以安然入睡了。

听催眠歌曲 睡觉时,听催眠歌曲,一般包含“睡觉是自然的过程,无须费力;睡眠很轻松……”等话语。这样,患者就会慢慢沉入这个既定的情境中,有助于患者尽快

入睡。

生活规律 养成规律的作息习惯,有助于调节睡眠周期。周末时,患者不要长时间赖床。

把洗澡水温度调低 睡前洗热水澡会使体温暂时升高,然后又自然下降,可能会影响睡眠。因此,洗澡时把水温相对调低一点儿,可以减少身体适应温度变化的过程,提高睡眠质量。

做深呼吸 患者可以做深呼吸,用5秒吸气,然后屏气5秒,最后吐气,重复3次。此动作可以产生令人放松的物质——内啡肽,让大脑尽快平静下来。

晚上不玩游戏 年轻人睡觉前不会受闪烁屏幕的影响,但是成年人则会觉得过于兴奋,该睡觉时大脑还在高速运转。

保持脚部温暖 保持脚部温暖能够提高睡眠质量。

遵守“20分钟规则” 如果患者躺在床上20分钟仍无法入睡,那就起床做点别的事情,直到有睡意再回到床上。

人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过。睡眠作为生命必不可少不可少的过程,是身体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是维护身体健康不可缺少的一部分。

(作者供职于广东省人民医院/广东省医学科学院综合三区)

高血压病患者日常护理要点

□刁洁

血压肾病等疾病。

日常护理要点

合理饮食 高血压病患者在日常生活中,应坚持合理饮食,以低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素、高钙、高钾的食物为主,选择新鲜的蔬菜和水果,适量摄入蛋白质,避免摄入刺激性饮料。这样的饮食结构有助于患者控制血压,降低心血管疾病的风险。此外,患者还应保持饮食规律,避免暴饮暴食,以免对血压产生不良影响。

适度运动 坚持适度运动是高血压病患者日常护理的重要组成部分。患者可以选择低等或中

等强度的有氧运动,如散步、游泳、慢跑等。每周进行3次~5次,每次30分钟左右的有氧运动,可以帮助患者改善心肺功能,降低血压。但是,患者在运动过程中应注意适度,避免过度劳累,以免引发血压波动过大。

保持良好的心态 情绪波动过大会对血压产生一定影响。因此,在日常生活中,患者要学会调整情绪,保持平和的心态。同时,家庭成员和医务人员也应关注患者的心理状况,给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

养成良好的生活习惯 在生

活习惯方面,高血压病患者应注意保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累;同时,要注意保暖,避免受冷空气刺激导致血压升高。在冬季,患者尤其要做好头部和颈部的保暖,以维持血压稳定。

另外,高血压病患者要定期测量血压,了解血压的波动情况。这有助于患者及时发现血压异常,采取相应措施进行调整。患者应严格遵照医嘱用药,不得擅自停药或换药。在用药过程中,如果有不适或疑虑,患者应及时到医院就诊。

高血压病患者在日常生活

中,应注意安全。例如外出时,患者应选择平坦的路面,避免摔倒;在洗澡时,控制水温,保持浴室通风;对意识不清的患者,要加强床边安全措施等。这些措施有助于降低患者发生意外的风险,保障其生命安全。

需要注意的是,高血压病患者的日常护理并非一蹴而就,需要患者长期的坚持。只有患者充分认识到高血压病的危害,积极采取措施进行日常管理,才能有效控制血压,降低并发症的风险,提高生活质量。

(作者供职于山东省东营市东营区中心医院)

胆囊炎的病因与治疗

□王波

胆囊炎是一种常见的胆道疾病。胆囊位于肝脏下方,是一个小型的囊状器官,主要功能是储存胆汁,并在需要时将其释放到小肠中以帮助人体消化脂肪。然而,当胆囊受到感染、结石或其他因素刺激时,有可能引发胆囊炎,患者会感到剧烈的疼痛。本文主要介绍胆囊炎的病因及缓解策略,帮助患者更好地了解和管理这一疾病。

发病原因

结石阻塞 胆囊结石是胆囊炎常见的病因之一。当结石移动到胆囊管并阻塞时,胆汁无法正常流出,导致胆囊内压力升高,从而引发剧烈的疼痛。

感染 细菌感染也是胆囊炎的重要诱因。细菌可以通过血液或胆道进入胆囊,引起炎症。感染不仅会导致患者疼痛,还可能使患者出现发热、寒战等症状。

胆汁淤积 在某些情况下,胆汁可能因为胆囊功能异常或胆道梗阻而淤积在胆囊内。长时间胆汁淤积,会导致胆囊壁炎症和增厚,进而引发患者疼痛。

治疗方法

药物治疗 轻度的胆囊炎患者,可以通过药物治疗来缓解症状。消炎止痛药可以有效帮助患者减轻炎症和疼痛。然而,药物

治疗只能暂时缓解症状,无法根治病因。因此,在使用药物治疗的同时,患者还需要积极寻求其他治疗方法。

手术治疗 严重或反复发作的胆囊炎患者,手术治疗通常是首选。胆囊切除术可以有效去除病灶,防止疾病复发。手术方法包括开腹手术和腹腔镜手术。腹腔镜手术具有创伤小、恢复快的优点,逐渐成为手术治疗胆囊炎的首选。

预防措施

对于胆囊炎,除了积极治疗外,预防同样重要。以下是预防胆囊炎的措施。

饮食调整 积极调整饮食结构,对于胆囊炎患者来说非常重要。患者应避免摄入高脂肪食物,如油炸食品、动物内脏等,以减轻胆囊的负担;同时,增加膳食纤维的摄入量,如新鲜的蔬菜、水果和全谷类食物,可以促进胆汁排出。此外,患者应保持规律的饮食,避免暴饮暴食,也是预防胆囊炎的重要措施。

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式,可以预防胆囊炎。患者应保证充足的睡眠,避免过度劳累和熬夜。长期坚持适度运动,可以促进身体的新陈代谢和血液循环,有助于预防胆囊

炎。同时,戒烟限酒也是预防胆囊炎的重要措施。

定期体检 定期体检有助于及早发现和及时治疗胆道疾病,预防胆囊炎。

控制体重 肥胖是胆囊炎的一个危险因素。因此,保持健康的体重对于预防胆囊炎非常重要。

避免长时间禁食 长时间禁食可能导致胆汁淤积,增加胆囊炎的风险。因此,患者应保持规律的饮食,避免长时间不进食。

总之,胆囊炎是一种常见的胆道疾病,其发生与多种因素有关。患者了解这些原因并采取适当的策略,可以有效管理这一疾病。同时,积极预防胆囊炎也是维护胆道健康的重要措施。希望本文为胆囊炎患者提供有益的参考和帮助。

(作者供职于山东省曹县磐石医院)

在医学领域,影像科是一个非常重要的科室。它运用各种先进的影像技术,帮助医生洞察人体内部的情况,为疾病的诊断和治疗提供了有力依据。影像科诊断就像揭示疾病的“隐形之手”,让我们能够看到那些难以察觉的病变,从而及早进行治疗。

影像学检查是一种无创、无痛的检查手段,让医生直观地看到人体内部的结构和病变。检查方法包括X线、CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)和超声等。它们能够穿透人体组织,呈现出内部结构的影像,让医生能够准确地判断是否存在异常病变。

神经系统疾病 对于神经系统疾病,CT检查和MRI检查是常用的影像学检查方法。它们能够清晰地显示脑部结构,帮助医生诊断脑卒中、脑血管疾病、脑炎等。例如,CT检查可以快速识别脑出血和脑梗死,而MRI检查则能更精确地显示脑部微小病灶。

骨骼肌肉疾病 对于骨骼肌肉疾病,X线是基本的影像学检查手段,可以显示骨折、关节脱位等情况。MRI检查能帮助医生更深入地了解肌肉、肌腱、韧带的损伤程度,在诊断软组织损伤和关节炎方面具有优势。膝关节MRI检查,可以清晰地显示半月板和韧带损伤。

循环系统疾病 超声心动图在循环系统疾病的诊断中广泛应用。高频超声波可以显示心脏的结构和功能,帮助医生诊断各种心脏疾病,如冠心病、心肌梗死、心脏瓣膜病等。此外,超声心动图还可以用于评估心脏手术和介入治疗的效果。

消化系统疾病 消化系统疾病的影像学诊断主要依赖于内镜和腹部CT、MRI检查。内镜可以直接观察消化道黏膜,对消化道肿瘤的诊断具有很高的准确性。腹部CT、MRI检查则能提供消化器官的形态学信息,帮助医生诊断肝脏、胆囊、胰腺等器官的疾病。例如,CT、MRI检查可以准确诊断肝癌、胰腺炎等疾病。

呼吸系统疾病 通过胸部X线、CT检查,医生可以观察肺部是否存在炎症、感染、肿瘤等病变,并判断是否存在支气管扩张、肺气肿等疾病。对于肺部疾病的诊断和治疗,影像学检查发挥着非常重要的作用。

泌尿系统疾病 超声检查和内镜检查可以观察肾脏、膀胱和尿道等器官是否存在结石、炎症等病变,为医生制定治疗方案提供依据。对于确定泌尿系统结石的位置和大小,此检查具有很高的准确性。

肿瘤 X线、CT、MRI和超声等检查手段,可以帮助医生发现身体各部位的肿瘤,观察肿瘤的大小、形态、位置,以及与周围组织的毗邻关系,为后续的治疗提供依据。

总之,影像学检查作为一种强大的探测工具,已经在医学领域发挥着不可替代的作用。它能够深入了解身体的内部情况,及早发现潜在的疾病风险。随着技术的不断进步,相信影像科诊断在未来将继续为人类健康事业的发展做出更大的贡献。

(作者供职于山东省东营市人民医院)

公共卫生护理 体现在哪些方面

□常秀丽

公共卫生护理,作为现代医疗体系的重要组成部分,以其独特的视角和专业的技术,为群众提供了坚实的健康保障。在疾病防控、健康教育、健康促进等方面,公共卫生护理发挥着不可替代的作用。本文主要介绍公共卫生护理为群众健康保驾护航的重要作用。

什么是公共卫生护理 公共卫生护理是指运用护理学的知识、技能和方法,以促进和维护群众健康为核心,通过预防、控制疾病,提高群众健康水平的实践活动。它涵盖了健康教育、疾病预防与控制、健康促进等多个方面,旨在通过科学的方法和手段,提高群众的健康意识和自我保健能力,降低疾病的发病率和死亡率。

体现在哪些方面 健康教育是公共卫生护理的重要一环。医务人员开展健康讲座、发放宣传资料、制作宣传视频等,可以向群众普及健康知识,提高群众的健康素养和自我保健意识。这不仅有助于群众了解疾病的发生原因、预防措施和治疗方法,还能帮助群众保持健康的生活方式,从而预防和控制疾病。

预防接种是公共卫生护理的另一项重要措施。根据疾病流行情况和疫苗接种要求,医务人员为适龄人群提供预防接种服务,有效预防传染病。预防接种是控制传染病传播的关键手段,通过提高人群的免疫水平,减少易感人群的数量,从而降低传染病的发病率和死亡率。

此外,疾病筛查也是公共卫生护理的重要内容之一。定期开展疾病筛查工作,医务人员能够及早发现潜在的健康问题,为患者提供治疗和管理服务。这有助于减少疾病的漏诊和误诊,提高疾病的早期发现率和治愈率,从而提高患者的生活质量。

公共卫生护理还注重慢性病的预防和管理。医务人员开展慢性病筛查和早期诊断,可以提高治疗成功率。同时,医务人员向群众推广健康的生活方式,如养成合理的饮食习惯、适度运动、戒烟限酒等,可以帮助群众降低慢性病的发病风险。

另外,社区卫生服务也是公共卫生护理的重要内容。社区卫生服务人员可以为社区居民提供基本的医疗服务和健康咨询,满足社区居民的基本医疗需求。同时,他们定期开展健康体检和筛查活动,及早发现慢性病的潜在问题,为社区居民提供全方位的健康保障。

在公共卫生护理中,医务人员作为群众健康的守护者,以其专业的技术和全面的服务,为群众健康提供了坚实的保障。在未来,公共卫生护理将继续发挥重要作用,不断创新和发展,为群众健康保驾护航。让我们共同期待公共卫生护理在未来的发展中取得更加辉煌的成就,为人类的健康事业贡献更多的力量。

(作者供职于山东省淄博市博山区疾病预防控制中心)

肺功能检测:早期发现肺部疾病的重要手段

□丁春芳

肺功能检测是一种评估肺部健康状况的重要手段,通过对呼吸道的通畅性、肺容量、气流速率和气体交换等指标的测量,有助于医生早期发现肺部疾病的迹象。本文主要介绍肺功能检测在肺部疾病诊断和治疗中的应用价值。

原理和方法

常见的肺功能检测主要包括肺容量、通气功能、换气功能、呼吸力学等方面的检测。通过这些检测,医生可以获取一系列生理参数,如肺活量、用力肺活量、一秒用力呼气量、最大呼气流速等。这些数值结果有助于医生评估肺部疾病的严重程度、进展及治疗效果。

在肺部疾病诊断中的应用

慢性阻塞性肺疾病(COPD) COPD是一种常见的慢性呼吸道疾病,早期无症状或症状轻微。通过肺功能检测,医生可以检测出气流受限的可逆性,这是诊断COPD的重要依据。COPD患者的肺功能检测结果常显示阻塞性通气功能障碍,即一秒用力呼气量与用力肺活量比值降低;随着疾病的进展,肺活量和用力肺活量也会降低。这些数值的变化,有助于医生对COPD的诊断和病情评估。

哮喘 哮喘患者的气道对刺激物异常敏感,导致气道痉挛、收缩。哮喘患者的肺功能检测结果可能显示可逆性气流受限,

最大呼气流速和一秒用力呼气量的变异性增加。使用支气管扩张剂后,这种气流受限可能得到改善。

肺癌 肺癌可能导致患者气道阻塞和肺部气体交换障碍。通过肺功能检测,医生可以发现肺癌导致的通气和换气功能障碍,有助于早期发现肺癌。

间质性肺疾病 这类疾病影响肺部的气体交换。通过观察肺功能参数的变化,有助于医生早期发现间质性肺疾病,并评估其严重程度。

胸外科手术评估 对于需要进行胸外科手术的患者,术前进行肺功能检测有助于评估患者的呼吸功能和手术风险,为手术准

备提供重要信息。

优势和局限性

肺功能检测的优势在于无创、无痛、无辐射,适用范围广泛,有助于医生早期发现肺部疾病的迹象。

然而,肺功能检测也存在一些局限性。肺功能检测无法提供关于肺部结构和病变的具体信息,而肺部CT等影像学检查更有助于医生诊断肺部病变的性质和部位。肺功能检测结果还受到患者的配合程度、身体状况和药物等因素的影响,对于特定人群可能需要特殊考虑。

如何提高肺功能检测的准确性

受检者在进行检测前应保持平静状态,避免剧烈运动或情绪

波动。测试前,受检者应遵循医生的指导,如避免受到吸烟、喝酒等刺激物的影响。

受检者应积极配合医生进行操作,按照医生的指示进行呼吸,避免过度紧张或错误操作对结果产生影响。

对于特殊人群,如老年人、儿童、孕妇或身体虚弱者,应根据具体情况适当的调整和处

综上所述,肺功能检测是一种早期发现肺部疾病的重要手段。它能够评估肺部健康状况、诊断多种肺部疾病、监测病情变化和评估治疗效果等。

(作者供职于山东省济宁市微山县人民医院)