

# 如何改善睡眠质量

□井柳柳

在繁忙的现代生活中,很多人都会遇到失眠问题。失眠不仅影响我们的生活质量,还可能对我们的脑健康产生负面影响。长期失眠可能导致记忆力减退、情绪波动、焦虑和抑郁等问题,甚至增加脑血管疾病的风险。因此,了解失眠与脑健康的关系以及改善睡眠质量,对于维护我们的身心健康至关重要。

**失眠对脑健康的影响**  
记忆力减退 长期失眠可能导致记忆力减退,使人难以集中注意力。睡眠不足会影响大脑的学习和记忆功能,使我们的大脑无法准确全面储存记忆。这不仅影响我们的工作效率,还可能对我们的日常生活造成困扰。

**情绪问题** 失眠可能导致情绪波动、焦虑和抑郁等问题。长期失眠者更容易出现情绪障碍,而情绪问题反过来又会影响睡眠质量,形成恶性循环。

这种情绪上的困扰可能对我们的工作和生活产生负面影响,甚至影响我们的家庭和社交关系。

**增加脑血管疾病风险** 失眠可能增加脑血管疾病风险。长期失眠会导致血压升高、心率加快,增加心脏负担,从而增加脑血管疾病的发生率。

**改善睡眠质量的建议**  
建立规律的作息时间 保持规律的作息时间是改善睡眠质量的基础。尽量在每天相同的时间上床睡觉并起床,有助于调整生物钟,让身体适应一定的睡眠模式。这有助于培养规律的睡眠习惯,提高睡眠质量。

**创造良好的睡眠环境** 舒适、安静的睡眠环境有助于放松身心,促进睡眠。保持房间适宜的温度、湿度,选择舒适的床垫和枕头以及使用遮光窗帘或眼罩等,有助于提高睡眠质量。

**放松身心** 在睡前进行一些

放松身心的活动,如冥想、瑜伽、深呼吸等,有助于降低焦虑和压力,促进睡眠。此外,避免在睡前进行过度兴奋的活动,如观看恐怖电影或激烈运动等,有助于放松身心,促进深度睡眠。

**调整饮食** 饮食对睡眠质量也有一定的影响。尽量避免在睡前大量进食,特别是刺激性或高脂肪的食物。应适量摄入一些有助于放松身心的食物,如牛奶、香蕉、燕麦等。此外,控制咖啡因和酒精摄入也有助于改善睡眠质量。

**规律锻炼** 适度的体育锻炼有助于改善睡眠质量,但请注意,锻炼时间不宜过晚,以免影响入睡。建议在早上或下午进行锻炼。规律锻炼有助于消耗体力,放松身心,促进深度睡眠。

**寻求医疗帮助** 如果您长期受失眠困扰,且采取上述措施后仍无法改善睡眠质量,建议

寻求医疗帮助。医生会根据您的具体情况制定个性化的治疗方案,如药物治疗、心理治疗或生活方式调整等。

**良好的睡前习惯** 在睡前形成良好的习惯有助于促进睡眠,例如在睡前30分钟左右停止使用电子设备,因为屏幕发出的蓝光可能会干扰睡眠节律;阅读书籍、听轻柔的音乐或泡一个热水澡等放松的活动有助于降低压力和放松身心;保持房间安静并调低房间的亮度也有助于入睡。

**养成良好的睡眠卫生习惯** 保持良好的睡眠卫生习惯是提高睡眠质量的关键,例如避免在床上工作或吃东西等与睡觉无关的活动,保持床只用来睡觉和性行为,每天保持相同的起床和睡觉时间等。

**应对压力和焦虑** 学会应对压力和焦虑有助于改善睡眠质量,例如通过冥想、深呼吸或渐进性肌肉松弛等方法来放松身

心,进行适当的运动以释放压力,保持乐观积极的态度面对生活中的挑战和困难等,有助于降低心理压力,促进深度睡眠。

**考虑咨询专业人士** 如果您的失眠问题持续存在或严重影响您的日常生活和工作,应考虑咨询医生或专业的医疗机构寻求更专业的建议和治疗方案。他们可以根据您的具体情况制定个性化的治疗方案,提供更专业的指导,帮助您改善睡眠质量。

总之,失眠与脑健康之间存在密切关系,通过建立规律的作息时间,创造良好的睡眠环境,放松身心、调整饮食、控制咖啡因和酒精摄入、规律锻炼以及寻求医疗帮助等方法,可以改善睡眠质量,维护脑健康。

(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)

## 酒精依赖患者居家治疗指导

□彭培培

酒精依赖是当今世界严重的社会问题和医学问题。根据世界卫生组织的报告,饮酒与64种疾病有关,因饮酒造成的疾病主要集中在肿瘤、心血管系统疾病、消化系统疾病、交通伤害、意外伤害、蓄意伤害等方面。

酒精依赖是指长期饮酒之后形成的一种对酒精渴求的心理状态,以及停止饮酒之后出现的心理上和躯体上的不适反应。酒精依赖包括躯体依赖和心理依赖。躯体依赖一般在最后一次饮酒之后的4小时~12小时出现,48小时左右达到高峰,严重的患者感觉自己的脚如同踩在棉花上,踩不稳,容易摔倒;患者经常满头大汗,睡觉的时候汗水甚至可以浸湿被褥;不愿进食,因为一小小点食物都会刺激受损的胃黏膜导致呕吐等。这都是长期饮酒导致的躯体损害,这些临床上严重的躯体问题,一般经过治疗一到两周就会得到好转。但是,心理依赖比躯体依赖更加让医生头痛,是患者戒酒的阻碍。心理依赖就是我们常说的“心瘾”,是患者饮酒后产生的一种愉快的满足感,并在心理上产生渴求不断饮酒的强烈欲望。这种对酒精的强烈渴求往往不能得到家人的理解 and 接纳,而家人的不理解甚至责备,将患者更深入地推入酒的怀抱,患者不断通过饮酒去寻求生活中无法得到的愉快与满足感。今天我们就来谈一谈酒精依赖患者的居家治疗指导。

**病例背景** 患者张先生,48岁,已婚,育有一女。在生意成功之际,他开始过度依赖酒精以应对压力。酒精的影响导致其情绪不稳,逐渐展现出对妻子和女儿的家庭暴力倾向。家人对他的行为深感忧虑,希望能助其克服这个问题。

**居家治疗策略**

**制定戒酒计划** 患者应与家人一起制定详细的戒酒计划,明确戒酒目标、期限和每日的酒精摄入量。同时,设定替代行为,如参加运动、文化活动等,以转移注意力。

**逐步减少饮酒量** 采取渐进式戒酒法,逐步减少每日的饮酒量。初期可以设定每日逐渐减少的饮酒目标,最终达到完全戒断的目的。

**避免独自饮酒** 在戒酒过程中,尽量不独自饮酒。如有需要,可与家人或朋友一起分享小酌的乐趣,以互相监督和鼓励。

**心理调适** 了解酒精依赖的心理因素,学习应对渴求的方法。如通过冥想、呼吸练习等放松技巧来减轻焦虑和渴求。同时,保持积极的心态和乐观的情绪,增强戒酒的信心。

**建立健康的生活方式** 保持规律的作息时间,保证充足的睡眠;增加体育锻炼和户外活动,增强身体素质;保持良好的饮食习惯,摄取丰富的营养素,有助于身体康复。

**寻求社会支持** 积极参与戒酒互助会等活动,与其他戒酒者交流经验,相互鼓励。同时,与家人和朋友保持沟通,获得他们的理解和支持。

**定期检查与评估** 在戒酒过程中,定期进行身体检查和心理评估。监测戒断症状的变化和情绪状态,以便及时调整治疗方案和提供必要的支持。

**警惕复饮风险** 戒酒后仍需保持警惕,避免复饮的可能。如遇到挫折或困难时,及时寻求帮助和支

持,切勿借酒消愁。同时了解可能导致复饮的高危情境,提前做好应对准备。

**替代治疗与药物治疗**  
**替代治疗** 在戒酒过程中,可以考虑使用一些替代品来缓解戒断症状,如尼古丁贴片、口香糖等替代品可以帮助缓解戒烟时的尼古丁渴求;对于酒精戒断,一些非药物替替代品如放松训练、冥想等也可以起到一定的作用。

**药物治疗** 在医生的指导下,可以考虑使用一些药物来辅助戒酒。如苯二氮类药物可以缓解戒断症状中的焦虑和失眠;抗抑郁药可以帮助改善情绪问题。但需注意药物治疗必须在医生的指导下进行,不可自行滥用。

**家庭与社会的支持**  
**家庭支持** 家庭成员在酒精依赖患者的康复过程中起着至关重要的作用。他们可以提供情感支持、理解和鼓励患者坚持戒酒计划。同时,创造无酒精的家庭环境,避免家庭成员在患者面前饮酒或对其饮酒行为给予宽容。

**社区支持** 社区可以提供一系列的支持服务来帮助酒精依赖患者康复。例如社区康复中心可以提供心理咨询、康复训练和生活技能培训等服务;社区志愿者组织可以提供陪伴和监督;社区活动可以增加患者与他人的互动和支持。

**社会舆论支持** 社会应提高对酒精依赖的认识和理解,消除对酒精依赖患者的歧视和偏见。媒体和宣传机构可以加强宣传教育,提高公众对酒精依赖的认识和重视程度,从而营造一个更加包容和支持的社会环境。

(作者供职于山东省颐养健康集团莱芜中心医院精神科)

## 常见意外伤害的护理急救措施

□李静云

遭遇意外伤害的患者常面临病症迅速变化、伤势错综复杂、生命危险高,并发病频发且容易被误诊等一系列挑战。在这种情况下,迅速采取正确的救助措施,为伤员提供即刻抢救,对增加其康复可能性至关重要。医学界普遍认为同伤后的最初一小时内对挽救患者生命至关重要。因此,这段时期被誉为抢救的“黄金时间”。

**观察患者体征**

紧密监测患者的健康状况,持续跟踪生命体征指标,详细观察瞳孔反应、意识水平及血氧饱和度的波动情况。对于安装尿管的患者,要详细记录尿量,并确保每小时更新一次数据。

根据这些观测数据的变化及时向医师汇报,以便医师能迅速做出针对性急救决策。同时,准确填写患者记录,确保所有信息都能得到有效保存。

**呼吸道护理**

针对呼吸道可能出现的阻碍,应迅速采取措施清除可能导致梗阻的异物,如活动假牙、血块等。此外,积聚的分泌物亦需及时清理,以避免其对气道造成进一步的堵塞。

为患者供氧是一项重要的护理操作。常用的方式包括通过鼻导管或氧气面罩进行输送,且根据患者具体的需要来调节所需氧气的流量。在某些状况下,如患者出现意识不清或呼吸功能衰竭等情况,医务人员需考虑使用气管插管技术来保证氧气供应。

**建立有效静脉通道**

面对失血性休克患者,及时恢复血液循环至关重要。针对休克严重程度的不同,医务人员需迅速设立一至三个输液通道,这是治疗的第一步。推荐使用粗大的针管和留置针,这些设备的直径较大,可以保证液体的快速输入,为患者补足流失的血量,同时也为随后可能需要进行的输血或其他特殊处理预留必要的条件。

在失血性休克的初始处理中,首选的液体是平衡液,其成分与血浆类似,能有效地稳定患者的生理状态。在补液的过程中,医务人员应密切观察患者的血压、尿量以及中心静脉压(CVP),并据此调整输液速率,这样的动态监控和调节对维持患者稳定至关重要。

**控制患者内出血**

需对伤口进行正确的压迫包扎或在必要时使用止血带,同时保持操作过程的无菌环境,并与医生通力合作,配合进行伤口清理、缝合和止血。同时,还要保障患者静脉输液管路的畅通,确保患者能及时接受必要的补液和药物治疗。

若患者需要紧急手术介入,那么护理人员还负责快速地完成术前的各项准备工作,包括但不限于采集血样、进行心电图检查、皮肤消毒准备及药物敏感试验等。此外,还需与相关科室密切合作,确保他们随时准备接收患者。

**使用呼吸机护理及相关管道护理**

**气管插管护理** 对于存在痰液分泌物的患者,必须及时进行吸痰操作,以消除呼吸道的障碍。专业操作要点包括:选择恰当的吸痰时机与深度,避免引发其他并发症。操作时,应根据吸痰管的长度标记,以正确的插入深度为准,既不宜过深而损害气管,也不宜过浅而未能到达目的。全程注意保持无菌原则,避免给患者带来感染风险。

在使用呼吸机维持呼吸功能时,护理人员需严格监测设备运行情况。这包括确保所有管路通畅无堵塞、定时检查和记录呼吸机显示的通气数据等。若发现通气量异常下降,需立即检查并解决可能的漏气问题;若发现气道压力持续上升,应考虑是否有痰液导致气道堵塞,及时采取吸痰措施,并且定期更换或补充湿化瓶中的水分,以防积水影响设备正常工作。

**相关管道护理** 确保仪器的导管系统连接无误,且处于良好状态,是避免监测数据出错、提供准确治疗依据的基础。同时,还必须注意保证各连接管路的封闭性,以确保监测结果的真实可靠。

**体位的选择与固定**

面对头部受伤患者,常见的并发症包括颅内压力升高导致的呕吐现象,此时需要妥善处理出血伤口,并将患者头部轻微侧倾,合适地抬高,使其稳定下来。

至于骨折的紧急处理,则必须率先关注患者的生命体征,消除胸腔或腹腔内出血、血管破裂所引发的大量出血及休克的可能性。

现场施救时,可以将受伤的手臂与上半身固定,或将受影响的下肢与健康的一侧捆绑在一起。若疑似脊柱受损,应使用硬性担架进行稳妥搬运。

针对意外伤害患者实施迅速、有效的急救措施,对其生命安全起到至关重要的作用。在紧急时刻,每一分钟甚至每一秒钟都可能决定伤者的命运。因此,拥有扎实的急救知识和技能对任何一个可能成为救援者的人来说,都是不可或缺的。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元急诊科)

## 老年人常见的心理问题有哪些

□丛玲 侯春华

随着年龄增长,老年人的身体会出现一定程度的衰退。在这个过程中,他们可能会遇到各种心理问题,如孤独、焦虑、抑郁等。这些问题不仅影响老年人的生活质量,还可能导致一些严重的健康问题。因此,了解老年人常见的心理问题以及帮助他们应对这些问题至关重要。

**老年人常见的心理问题**

**孤独感** 随着子女成家立业,许多老年人独自生活,缺乏陪伴和关爱。长时间的孤独感可能导致老年人出现心理问题,如抑郁、焦虑等。此外,老年人的社交圈子逐渐缩小,与朋友、邻居的交流减少,也容易加重孤独感。

**焦虑** 老年人在面对生活中的各种变化时,可能会产生焦虑情绪。这些变化包括身体健康状况的恶化、经济压力、子女关系等。长期的焦虑情绪可能导致老年人出现失眠、食欲不振等症状,严重影响生活质量。

**抑郁** 抑郁症是一种常见的心理疾病,老年人也可能患上抑郁症。抑郁症的症状包括持续的情绪低落、兴趣丧失、精力减退等。长期的抑郁情绪可能导致老年人出现自杀倾向,对生命安全造成威胁。

**记忆力下降** 随着年龄的增长,老年人的记忆力会逐渐下降。这种情况可能导致他们在日常生活中出现困扰,如忘记关煤气、忘记吃药等。长期的记忆力下降可能导致老年人对自己的能力产生怀疑,从而产生自卑、焦虑等心理问题。

**死亡恐惧** 面对生命的有限性,许多老年人会对死亡产生恐惧。这种恐惧可能导致他们在心理上产生极大的压力,影响生活质量。

**如何帮助老年人应对心理问题**

**增加陪伴和关爱** 子女和家庭成员应该多花时间陪伴老年人,关心他们的生活和需求。通过陪伴和关爱,可以减轻老年人的孤独感,提高他们的生活质量。

**建立良好的社交圈子** 鼓励老年人参加社区活动,结交新朋友,拓展社交圈子。通过与他人交流和互动,可以减轻老年人的孤独感,增强他们的心理素质。

**提供心理支持** 当老年人遇到心理问题时,家人和朋友应该给予关心和支持,帮助他们渡过难关。如有需要,可以寻求专业心理咨询师的帮助。

**增强自信心** 鼓励老年人参与一些适合他们的活动,如养生保健、绘画等。通过这些活动,可以提高老年人的自信心,增强他们的心理承受能力。

**调整心态,积极面对生活** 教育老年人正确看待生命和死亡,调整心态,积极面对生活。让他们明白,生命是有限的,但只要珍惜当下,依然可以过上充实、快乐的生活。

**关注身体健康** 保持良好的生活习惯,关注身体健康。健康的身是应对心理问题的基础。家人应该关注老年人的饮食、锻炼等方面,帮助他们保持健康。

总之,老年人在面对心理问题时,需要家人和社会的关注和支持。通过增加陪伴和关爱、建立良好的社交圈子、提供心理支持等方式,可以帮助老年人应对心理问题,提高他们的生活质量。同时,老年人自己也应该调整心态,积极面对生活,珍惜当下。

**预防心理问题的方法**

**保持积极的心态** 积极的心态是预防心理问题的关键。老年人应该学会调整心态,看到生活中的美好和希望,保持乐观和积极的心态。

**培养兴趣爱好** 兴趣爱好可以帮助老年人调节情绪,减轻心理压力。他们可以选择适合自己的兴趣爱好,如书法、绘画、园艺等,让生活更加充实和有趣。

**加强锻炼** 锻炼可以帮助老年人保持身体健康,提高心理素质。他们可以选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等,坚持锻炼,增强身体素质。

**保持良好的人际关系** 良好的人际关系是预防心理问题的重要途径。老年人应该学会与人沟通,处理好人际关系,避免因为人际关系紧张而产生心理问题。

老年人在面对心理问题时,需要家人和社会的关注和支持。通过增加陪伴和关爱、建立良好的社交圈子、提供心理支持等方式,可以帮助老年人应对心理问题,提高他们的生活质量。同时,老年人自己也应该调整心态,积极面对生活,珍惜当下。通过这些方法,可以有效帮助老年人预防心理问题,过上健康、快乐的生活。

(作者供职于山东省威海市中心医院)

## 儿童喉炎怎么办？教你正确护理

□李清华

儿童喉炎是一种常见病,尤其是在冬季和春季。喉炎的症状包括喉咙疼痛、声音嘶哑、咳嗽,甚至呼吸困难。家长要时刻保持警惕,及时发现并处理相关症状。

**儿童喉炎起因**

儿童喉炎的发生可能与多种因素相关,其中一些因素可能与免疫力、细菌感染和喉头黏膜水肿有关。

小儿的免疫系统尚未完全发育成熟,免疫力相对较弱。这使得他们在面对各种外部环境因素,如着凉、喂养不当或是受到外界空气中的细菌感染时,更易受到侵袭,引发喉炎。

喉炎也可能由细菌感染引起。当细菌侵入喉部并引发炎症时,喉黏膜会受到损伤,导致喉部神经的敏感性增加。这会引起喉咙疼痛、异物感、咳嗽等症状,进而发展为喉炎。

小儿喉部结构的特殊性也是喉炎的一个诱因。小儿的声门下黏膜相对疏松,淋巴管分布丰

富。一旦喉部发生炎症或其他感染,细菌和炎症很容易通过淋巴管侵入喉黏膜,引发淋巴结炎或喉水肿等症状,从而引发喉炎。

**观察症状**

儿童经常感到嗓子干燥、灼热和发痒,并可能出现声音嘶哑和吞咽疼痛等情况。

患儿一般起病急,主要症状为声嘶、犬吠样咳嗽、吸气性喉喘鸣、持续性喉梗阻症状和吸气性呼吸困难,如果治疗不及时,可能出现神志不清,面色苍白、发绀,甚至呼吸衰竭。

喉炎可能导致声带受到刺激或肿胀,引发声音嘶哑。严重时,儿童可能无法发出声音,这是喉头水肿的表现。

当儿童出现呼吸费力时,表明喉炎已经发展到较为严重的程度。此时需要立即采取措施,以免喉部水肿进一步加重,导致窒息的风险。

急性喉炎可能导致儿童发热,但不是所有喉炎病例都会

出现发热。此外,发热也可能是其他疾病引起的症状。因此,不能仅凭发热来判断是否患有急性喉炎。

儿童可能出现阵发性烦躁不安,口唇和指甲呈现紫色,口周发青或苍白。听诊时可以听到两肺呼吸音减弱或听不见,心音较钝,心率可能达到140次~160次/分。

**家庭护理**

当儿童出现喉炎的症状时,家长需要及时采取措施来缓解儿童的不适。首先,需要改善儿童的饮食结构,避免食用辛辣刺激的食物,适当食用蔬菜 and 水果,以保持咽喉的湿润和舒适。

其次,家长需要尽量减少儿童用嗓的概率,避免儿童过度哭闹或大喊大叫。这样可以减轻喉部的水肿和充血,缓解儿童的疼痛 and 不适感。

此外,家长还需要注意调整儿童周围的室内环境,保持室内空气流通,避免其他刺激性的气

体刺激呼吸道。

当儿童出现呼吸困难时,家长可以适当解开儿童的衣领,将其头部适当后仰,以开放呼吸道,帮助儿童呼吸更加顺畅。

如果儿童出现发热的症状,家长可以使用物理降温的方法来缓解体温升高的状况。如使用温水擦拭儿童的腋窝、腹股沟、额头等部位,通过蒸发吸热的作用来降低体温。

**及时就医**

对于儿童喉炎的治疗,家长需要警惕儿童出现的长期咳嗽、感冒和发热症状。治疗应该以充分休息和多饮水为基础,同时注意观察病情变化。在处理体温方面,如果体温超过38摄氏度,应采用物理方法降温,如用温湿毛巾敷额头。当体温超过38.5摄氏度时,可以适当使用退热剂。此外,不要滥用抗生素,除非有中耳炎、肺炎等并发症,否则不主

张使用抗生素。

**预防喉炎的策略**

预防喉炎主要包括以下几个方面:首先,增强免疫力是关键,确保儿童获得充足的营养、良好的睡眠和适当的锻炼;其次,避免接触感染源,尽量让儿童远离患病的人,尤其是在高发季节;再次,根据医生的建议接种相关疫苗;最后,保持环境清洁 and 定期开窗通风也很重要,这有助于降低病毒传播的风险。同时,教育儿童养成良好的生活习惯,如勤洗手、不随地吐痰、保护喉咙等。

儿童一旦出现喉炎症状,应及时就医,以便早期治疗。在整个过程中,需要给予儿童足够的心理支持。对于儿童喉炎问题,家长无需过于担忧。只要了解其起因、症状 and 正确的护理方法,大多数情况下都可以在家中自行处理,注意观察儿童的状况,如有需要及时就医。

(作者供职于山西省汾阳医院)