

# 守护大脑健康的日常神经内科护理指南

□李妹灵

神经内科护理是保障大脑健康、促进患者康复的重要环节。大脑作为人体的“司令部”，其健康状况直接影响着我们的思维、感觉、运动及内部生理功能。以下是一些神经内科护理的小贴士，旨在帮助大家在日常生活中更好地守护大脑健康。

## 1. 保持环境整洁与安全

神经内科患者可能因疾病导致行动不便或反应迟钝，因此，居住环境需保持整洁，避免有障碍物，以减少跌倒的风险。室内光线应适宜，避免过强或过弱的光线刺激眼睛。此外，保持室内通风，确保空气清新，有助于减少感染的风险。

## 2. 营养均衡的饮食

大脑的正常运作离不开各种营养物质的支持。神经内科患者应注重饮食的清淡与易消化，多摄入富含维生素、矿物质、抗

氧化剂和健康脂肪的食物，如鱼类、坚果、蔬菜和水果。这些食物有助于神经细胞的保护和修复。

对于有特殊饮食需求的患者，如糖尿病患者需低糖饮食，高血压患者需低盐饮食，应严格遵守医嘱进行饮食搭配。此外要注意戒烟戒酒。

## 3. 适度锻炼与充足睡眠

规律的体育锻炼可以提高血液循环，促进氧气和养分供应到大脑，有助于维持神经系统的正常功能。建议每周进行150分钟的中等强度运动。同时，良好的睡眠对神经系统至关重要。睡眠不足可能导致认知功能下降和情绪问题，因此应确保每晚获得充足的睡眠，并维护规律的睡眠时间表。

## 4. 心理护理与情绪管理

神经内科疾病往往给患者带来巨大的心

理压力，导致焦虑、恐惧、无助甚至抑郁。

因此，心理护理在日常护理中占有重要地位。护理人员和家属应多倾听患者的心声，了解他们的需求和困扰，给予足够的支持和理解。对于出现负面情绪的患者，可以通过心理疏导的方式帮助他们缓解压力，如深呼吸、冥想等放松训练，或通过音乐、绘画等方式转移注意力。

## 5. 康复训练与个性化计划

神经内科患者在疾病稳定后，往往需要进行康复训练以恢复身体功能。康复训练应遵循循序渐进的原则，从简单的动作开始逐渐增加难度。制定个性化的康复计划，包括运动训练、生活自理能力训练、语言功能恢复等多个方面，并定期评估康复效果，根据评估结果及时调整计划。

此外，定期监测血压和血糖是神经内科

护理中不可忽视的一环。高血压和高血糖是损害脑血管健康、加速神经退化的重要因素。患者应遵循医嘱，定期测量并记录血压、血糖值，一旦发现异常波动，应立即就医调整治疗方案，以减少对大脑的潜在威胁。

戒烟戒酒同样重要，因为长期吸烟和过量饮酒会显著增加中风、痴呆等神经内科疾病的风险。患者应积极采取措施，如寻求专业戒烟戒酒指导，参加相关支持小组，逐步摆脱这些不良习惯，为大脑创造一个更加健康的生活环境。

总之，神经内科的日常护理是一个综合性的工作，需要护理人员和家属共同努力，从多个方面入手，为患者提供全方位的护理支持，守护大脑健康，促进疾病康复。通过科学的护理方法，我们可以有效减少神经系统疾病带来的负面影响，提高患者的生活质量。

(作者单位：四川省广安市人民医院)

# 微笑的秘密：专业口腔护理与美白小技巧

□李雷

微笑，是世界上最美的语言，它传递着温暖、自信和友好。然而，一个迷人的微笑背后，离不开专业的口腔护理与科学的美白技巧。本文将为您揭秘如何通过科学的口腔护理方法和实用的美白小技巧，让您的微笑更加灿烂动人。

## 一、日常口腔护理是基础

1. 正确刷牙：每天至少刷牙两次，每次至少两分钟，使用软毛牙刷和含氟牙膏。确保每个牙齿表面和牙缝都得到充分清洁，特别是牙齿与牙龈交界处，这是牙菌斑和牙结石容易堆积的地方。

2. 使用牙线和漱口水：牙线能有效清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑，而漱口水则可

以进一步清洁口腔，保持口气清新。建议每天至少使用一次牙线，并在饭后使用漱口水。

3. 定期洗牙：每年至少洗牙两次，以去除牙齿表面的牙石和色素沉积。洗牙不仅能保持牙齿白皙，还能预防牙龈炎和牙周病。

## 二、了解牙齿变色的原因

牙齿变色分为外源性和内源性两种。外源性变色主要由食物残渣、饮料色素、烟渍等附着在牙齿表面引起；内源性变色则与牙齿内部的色素沉积、药物影响或年龄增长等因素有关。

## 三、专业美白小技巧

1. 家庭美白产品：市面上有许多美白牙膏、美白牙贴等家庭美白产品。这些产品含有一

定的美白成分，如碳酸钙、过氧化氢等，能够去除牙齿表面的污渍和色素。使用时，请按照产品说明正确使用，避免过度使用导致牙齿敏感。

2. 专业美白治疗：对于较为严重的牙齿变色，可以考虑冷光美白、激光美白等专业美白治疗。这些治疗需要在医院进行，使用高浓度的美白剂，能够加速美白效果。

3. 超声波洗牙：超声波洗牙主要是利用超声波的震荡作用，将牙齿表面上的牙菌斑或者是牙结石进行有效的清除，也不会损伤到牙釉质，也能够起到美白牙齿的作用。

## 四、养成良好的口腔护理习惯

1. 均衡饮食：多食用富含维生素C和钙质的食物，如柑橘类水果、牛奶等，有助于保

护牙齿健康。

2. 戒烟限酒：吸烟不仅会导致牙齿变黄，还会增加患口腔癌和牙周病的风险。限酒则可以减少口腔黏膜干燥，保持口腔健康。

3. 定期口腔检查：定期到医院进行口腔检查，可以及时发现并治疗口腔问题，保持口腔健康。

总之，一个迷人的微笑离不开专业的口腔护理与科学的美白技巧。通过日常口腔护理、了解牙齿变色的原因、选择适合的美白方法以及养成良好的口腔护理习惯，我们可以让每一次微笑都闪耀着健康与美丽的光芒。

让我们从今天开始，更加重视和投入于日常的口腔护理之中吧！

(作者单位：四川省广安市广安区人民医院)

# 偏头痛：神经内科视角解析

□李雪松

偏头痛，这一看似普通的头痛症状，实际上是一种复杂而常见的神经系统疾病。从神经内科的视角来看，偏头痛远不止于头痛那么简单，它涉及到广泛的症状和复杂的发病机制。

本文将分条解析偏头痛的特点、症状、原因及治疗方法，帮助大家更全面地了解这一疾病。

## 一、偏头痛的复杂性

偏头痛是一种周期性的神经系统疾病，其症状在不同患者间表现出显著差异。它不仅仅是头痛，还常常伴随着恶心、呕吐、光过敏、声过敏及视觉障碍等复杂症状。这些症状不仅影响患者的日常生活，还可能导致其生活质量大幅下降。

## 二、偏头痛的主要症状

1. 头痛：偏头痛的头痛通常为中度至重度的搏动性头痛，常位于头的一侧，但也可能双侧发作。这种头痛可持续数小时至数天，给患者带来极大的痛苦。

2. 恶心与呕吐：偏头痛发作时，患者常伴有恶心和呕吐的症状，这些症状可能在头痛开始前或持续至头痛缓解后出现。

3. 光过敏与声过敏：许多患者在偏头痛发作期间对光线和声音异常敏感，明亮的灯光或高声音可能加重其症状。

4. 视觉障碍：部分患者在头痛发作前会出现视觉障碍，如闪光、模糊或失去一侧视野，这被称为“光学性偏头痛”。

## 三、偏头痛的发病机制

偏头痛的发病机制尚未完全明确，但研究指出神经元活动异常可能是重要原因之一。神经元的异常放电导致神经递质释放异常，进而引发血管扩张、炎症反应等生物学过程，最终导致偏头痛的发作。

## 四、偏头痛的治疗方法

神经内科在处理偏头痛时，通常采用多种综合治疗方法：

1. 药物治疗：包括氟马西尼、阿米替林等三叉神经痛药物，拉莫三嗪、托帕米酮等抗癫痫药物，以及抗抑郁药物和钙通道阻滞剂等。急性期治疗通常使用对乙酰氨基酚、布洛芬等非处方药，严重时则可能需要使用曲普坦类等特殊药物。

2. 生活方式调整：保持规律的作息时

间，减轻压力，避免过度饮酒、摄入过多咖啡因和含亚硝酸盐的食物，以及避免诱发偏头痛的特定因素，如特定气味、光线、声音等。

3. 非药物治疗：包括神经阻滞、神经刺激术等，如注射肉毒杆菌素或使用电刺激、磁刺激来调节神经活动。

## 五、总结

偏头痛作为一种常见的神经系统疾病，其症状复杂多样，严重影响患者的生活质量。通过了解偏头痛的症状、原因及治疗方法，患者可以更好地管理自己的健康。

神经内科提供的综合治疗方法，包括药物治疗、生活方式调整和其他治疗手段，为患者提供了多样化的选择。

(作者单位：河北省迁安康俊医院)

# 新生儿的皮肤护理常识

□刘菊

新生儿皮肤娇嫩，需要特别的呵护和护理。新生儿的皮肤护理对于宝宝的健康和发育非常重要。下面我们将从以下几个方面进行科普，提供新生儿皮肤护理的指南，并介绍常见的皮肤问题处理方法。

## 一、皮肤清洁与干燥

1. 洗澡：新生儿出生后应尽快洗澡，以保持皮肤清洁。洗澡时水温适中，不宜过热或过冷，时间不宜过长。注意清洁脐部和颈部。

2. 干燥：洗完澡后要尽快将皮肤擦干，尤其是褶皱处，避免潮湿和细菌的滋生。

3. 皮肤褶皱处的护理：经常用湿毛巾擦拭皮肤褶皱处，保持清洁干燥。如果使用尿布，也要保持局部干燥，以防红屁股。

## 二、皮肤保护

1. 保湿：新生儿皮肤需要保持湿润，尤其是在干燥季节和空调环境中。可以涂抹婴儿专用润肤露，保护皮肤。

2. 防晒：避免新生儿长时间暴露在强烈阳光下，因为紫外线会对皮肤造成伤害。如果需要外出，可以使用防晒霜，但要选择婴儿专用、无刺激性的防晒霜。

## 三、常见的皮肤问题及处理方法

1. 湿疹：湿疹是新生儿常见的皮肤问题，可能与过敏、遗传等因素有关。处理方法包括保持皮肤清洁干燥、避免过度清洗、选择无刺激性的婴儿专用沐浴露、避免接触过敏原等。如果湿疹严重，可以在医生指导下

使用药物治疗。

2. 尿布疹：尿布疹是由于尿布区域潮湿、不透气等原因引起的皮肤炎症。处理方法包括保持局部干燥、勤换尿布、使用柔软透气的尿布垫、避免使用含有香料或色素的尿布。如果情况严重，可以在医生指导下使用药膏治疗。

3. 痱子：新生儿也可能会长痱子，主要与高温有关。处理方法包括保持室内通风、散热，避免过度包裹宝宝，勤洗澡保持皮肤清洁。可以使用痱子粉或炉甘石洗剂涂抹患处。

4. 皮肤发红或充血：新生儿皮肤发红可能是由于皮肤娇嫩、血管丰富导致的。这种情况一般不需要特殊处理，随着宝宝长大就会

好转。

除了以上常见皮肤问题，还有其他需要注意的事项：

1. 避免使用刺激性强的洗护用品，选择温和、无刺激性的婴儿专用沐浴露和润肤露。

2. 保持宝宝手脚的保暖，避免着凉或过热。

3. 避免阳光直射宝宝的眼睛，外出时可以给宝宝戴上遮阳帽或使用遮阳伞。

4. 保持宝宝大便通畅，避免便秘对皮肤的伤害。

总之，新生儿的皮肤护理需要家长细心、耐心和爱心，遵循正确的护理方法，才能让宝宝的皮肤健康、柔嫩、充满生机。

(作者单位：青海省妇女儿童医院)