

神经性眩晕的发病原因及自我调理方法

□ 孟智敏

神经性眩晕,又称为神经官能症,是一种常见的症状,表现为周围环境或自身在移动的感觉障碍。

了解神经性眩晕的发病原因及自我调理方法,对于缓解患者的不适和提高生活质量至关重要。

发病原因

- 不良的生活方式:精神压力过大或长时间熬夜会导致大脑神经长时间处于紧绷状态,造成脑供血不足,从而引发眩晕。
- 中暑:长时间暴露于高温环境中,导致核心体温上升,可能会对脑神经产生损伤,引发头痛、头晕等症状。
- 内耳疾病:如耳石症、梅尼埃病等。耳

石症在头部位置发生变动时,可能会导致耳石脱落,对后半规管神经产生刺激,引发强烈眩晕。梅尼埃病则是由于内淋巴产生和吸收失衡所致,患者可能会出现发作性眩晕、听力下降、耳鸣等症状。

- 前庭神经元炎:多种原因导致前庭神经元受损,会引发突然眩晕、眼球震动,伴随恶心、呕吐等症状。
- 遗传因素:神经官能症的发生存在家族聚集现象,可能与遗传有关。
- 药物因素:某些药物,如抗帕金森病药物和抗精神病药物,可能会导致神经功能紊乱,引发眩晕。

自我调理方法

- 休息和放松:保证充足的睡眠,每天应保证7-9小时的高质量睡眠,避免熬夜。学会控制压力,利用瑜伽、冥想或深呼吸等技术帮助放松身心。
- 饮食调节:保持均衡饮食,多摄入富含铁、维生素B12和叶酸的食物,如瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等,有助于提高身体能量水平。
- 水分摄入:每天至少饮用8杯水,保持身体充分水合,避免脱水引起的头晕。
- 适度运动:进行适度的有氧运动,如步行、游泳或骑自行车,每周至少150分钟,可以增强心血管健康,减少头晕发生。
- 避免诱发因素:避免长时间暴露于高温环境中,减少中暑的风险。避免过度劳累和

压力过大,减少眩晕的诱因。如果有视力问题,应及时佩戴合适的眼镜或隐形眼镜,以减少眼部问题引起的头晕眩晕。

6. 专业医疗帮助:如果上述方法不能有效缓解眩晕症状,应及时咨询神经内科医生,以获得正确的诊断和治疗。医生可能会开具抗眩晕药物、抗恶心药物等,以减轻症状并改善患者的平衡功能。

神经性眩晕虽然常见,但通过了解发病原因并采取适当的自我调理方法,大多数患者能够缓解症状并提高生活质量。如果眩晕症状持续存在或加重,应及时就医,以便获得专业的诊断和治疗。

(作者单位:河北省张家口宣钢医院)

新手爸妈的预防接种与护理指南

□ 任倩

新手爸妈在面对新生儿时,往往既兴奋又紧张。预防接种和日常护理是新生儿健康成长的重要环节。

以下是详细的预防接种与护理指南,帮助新手爸妈更好地照顾宝宝。

一、预防接种的重要性

预防接种是预防传染病最经济、有效的手段之一。疫苗通过人工方法使病原体毒性减弱或灭活,接种后能够刺激机体产生免疫力,从而预防相应传染病的发生。儿童是传染病的高发人群,因免疫系统尚未发育成熟,容易受病原体侵袭。

二、新生儿预防接种计划

- 出生时:
乙肝疫苗:宝宝出生后应尽快接种乙肝疫苗(两小时内,除非情况危急)。
乙肝免疫球蛋白:如果妈妈是乙肝表面抗原阳性,宝宝应尽早接种乙肝免疫球

蛋白。

卡介苗:预防和减少婴幼儿发生严重的肺结核病,若出生时未能及时接种,应在3个月内补种。

- 出生后24小时内:
进行先天性心脏病筛查,通过心脏听诊和经皮脉搏血氧饱和度测定,发现异常者需进一步检查和治疗。
- 出生后48小时:
听力筛查:通过耳声发射检查(OAE),在宝宝自然睡眠或安静状态下进行。
- 出生后72小时:
采集足跟血进行新生儿遗传代谢筛查和新生儿耳聋基因筛查,及早发现潜在问题。

三、接种注意事项

- 接种前准备:
携带预防接种证,确保接种信息准确。
告知医生孩子的健康状况和接种禁忌,如发

热、过敏史等。

- 穿着宽松、易穿脱的衣服,便于接种操作。
- 接种过程:
保持孩子安静,避免哭闹影响接种效果。认真听取医生的口头知情告知,了解疫苗种类、剂量、接种部位及可能的不良反应。
- 接种后护理:
在接种点观察30分钟,确认无异常反应后离开。
接种部位保持清洁干燥,避免沾水以防感染。
接种后适当休息,多喝水,注意观察孩子的精神状态、饮食和睡眠情况。

四、日常护理

- 皮肤护理:
使用专为婴儿设计的无刺激、无香料的洗护产品。
每日洗澡时间不宜过长,水温控制在

37°C-38°C。

保持宝宝皮肤干燥,特别是颈部、腋下、腹股沟等褶皱处,以防淹红或湿疹。

- 脐带护理:
每日用医用酒精或碘附棉签轻轻擦拭脐带根部,保持干燥清洁。
发现红肿、异味或出血,应及时就医。

3. 睡眠管理:
创造安静、温暖、光线柔和的睡眠环境。
使用透气性好的棉质寝具,遵循“按需喂养,适时哄睡”的原则。

通过以上详细的预防接种与护理指南,新手爸妈可以更好地照顾宝宝,确保宝宝健康成长。

预防接种和日常护理是相辅相成的,只有两者结合,才能为宝宝提供全面的保护。

(作者单位:四川省南充市顺庆区共兴镇卫生院)

如何监测心血管疾病的心率和血压变化

□ 李静

心血管疾病是影响心脏和血管功能的一类疾病,包括高血压、冠心病、心力衰竭等。对于心血管疾病患者而言,监测心率和血压变化是日常护理中至关重要的环节。以下是关于如何有效监测心率和血压变化的几点科普建议。

一、选择适合的监测设备

- 动态血压监测仪:这类设备能够连续监测患者在日常生活状态下的血压变化,提供24小时血压数据,有助于发现隐蔽性高血压和白大衣高血压。
- 智能可穿戴设备:如智能手环、智能手表等,这些设备内置心率监测功能,可以实时记录用户的心率数据,并在发现异常时发出警报。
- 电子血压计:适用于门诊和家庭使用,

操作简单,方便患者自行监测血压。

在选择设备时,应考虑患者的经济能力和疾病情况,并在医生的指导下进行选择。

二、保持监测过程中的正常生活节律

- 正常生活模式:在进行24小时动态监测时,患者应尽量保持正常的生活状态,避免长时间坐着或躺着,这样更便于发现生活中是否出现血压高或心率异常。
- 避免剧烈运动:虽然需要适当运动以诱发潜在的的心脏事件,但应避免大幅度跑步等剧烈运动,以免导致监测部位的贴片松动,影响监测准确性。

三、正确使用监测设备

- 袖带使用:袖带的长度与宽度应正常,佩戴时应松紧适宜,避免过紧或过松影响测

量结果。袖带应处于左侧肱动脉搏动的位置。

2.管道通畅:动态血压监测时,应保持管道通畅,避免挤压监测胳膊,确保监测数据的准确性。

3.避免干扰:在进行监测时,应避免洗澡、游泳等活动,以免影响监测设备的正常工作。同时,不要随意按动设备上的按钮,避免袖带脱落。

四、监测结果的解读与应用

- 及时发现异常:患者应定期查看监测数据,一旦发现心率或血压异常,应立即采取相应的措施,如调整生活方式、改变饮食习惯或接受治疗。
- 与医生沟通:监测结果应及时与医生沟通,以便医生根据数据调整治疗方案,提供

个性化的健康管理建议。

五、心理调适与健康生活方式

1.心理调适:研究显示,保持愉快心情和积极态度能有效降低血压,对心血管健康大有裨益。患者可通过心理疏导等方式缓解压力。

2.健康生活方式:包括规律的身体活动、低盐低脂饮食、戒烟限酒等,这些措施有助于降低心血管疾病的风险,提高生活质量。

总之,心血管疾病患者的心率和血压监测是一个系统而细致的过程,需要患者、家属和医生的共同努力。通过正确使用监测设备、保持正常生活节律、及时解读监测结果并采取相应措施,我们可以更好地管理心血管疾病,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

妇产科疾病的预防与护理

□ 卢建南

在女性的一生中,妇产科健康是至关重要的一环。从青春期到老年期,女性面临着多种妇产科疾病的潜在风险。

通过科学的预防和精心的护理,我们能够有效降低这些疾病的发生率,保障女性的身心健康。以下是一些关键的妇产科疾病预防与护理要点。

一、预防篇

- 规律作息与饮食均衡
保持规律的作息时间,充足的睡眠有助于维持内分泌系统的平衡。饮食多样化,摄入足够的维生素、矿物质和纤维素,避免过多摄入油腻、辛辣、刺激性食物。
- 个人卫生与清洁
每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性强的洗液或香皂。选择透气、吸湿、柔软的内裤,避免穿紧身裤或化纤内裤。经期定期更换卫生巾,避免细菌滋生。

3. 安全性行为
避免频繁更换性伴侣,减少交叉感染的风险,使用安全套,降低性传播疾病的风险。

- 定期体检
定期进行妇科检查,包括宫颈涂片、B超等,及早发现潜在疾病。适龄女性应进行乳腺检查,包括触诊和乳腺B超等。
- 健康生活方式
戒烟限酒,避免不良嗜好对身体的损害。适当运动,如散步、慢跑、瑜伽等,增强体质,提高免疫力。

二、护理篇

- 阴道炎的护理
保持外阴清洁,避免使用含有刺激性成

分的洗液。穿宽松透气的内裤,避免过度清洁阴道

2. 子宫肌瘤的护理

- 避免剧烈运动和劳累,保持良好的情绪状态。遵医嘱定期随访,了解病情变化。
- 子宫内膜异位症的护理
保持规律的生活作息,避免过度劳累和紧张。定期进行盆腔检查,关注病情变化。
- 手术患者的护理
手术前详细了解手术过程和注意事项,保持情绪稳定。术后观察生命体征变化,遵医嘱进行康复训练和用药。
- 孕产妇的护理
孕期合理饮食,增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。定期产检,确保母婴安全。产褥期注意伤口护理和乳房清洁,保持心理健康。

6. 乳腺癌的筛查与护理
适龄女性应定期进行乳腺检查,及早发现潜在问题。确诊后遵医嘱进行治疗,保持良好的心态,积极面对。

三、结语

守护女性健康,需要从预防做起,通过规律作息、合理饮食、个人卫生、安全性行为以及定期体检等多种手段,降低妇产科疾病的风险。同时,针对不同疾病和阶段,采取相应的护理措施,如阴道炎、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等疾病的日常护理,以及手术患者、孕产妇等特殊群体的特别护理。

通过全方位的关怀和护理,我们能够有效保障女性的身心健康,让她们在生命的各个阶段都能享受到健康和快乐。

(作者单位:河北省承德市隆化县中医医院)