

探索大脑的结构与功能奥秘

□ 潘少娟

神经内科作为一门独立的二级学科,专注于研究和治疗神经系统及骨骼肌相关的疾病。通过内科手段,神经内科医生们揭示了大脑的许多奥秘,帮助我们更好地理解这一复杂器官的功能及其在各种疾病中的变化。

以下是神经内科探索大脑奥秘的几个关键点。

1. 大脑的结构与功能

大脑是神经系统的核心部分,由复杂的细胞和神经纤维组成。它不仅负责处理感觉信息、控制运动,还涉及记忆、情感、认知等多种高级功能。神经内科医生通过核磁共振(MRI)、计算机断层扫描(CT)等先进技术手段,能够观察大脑的结构变化,诊断如脑梗

死、脑出血等脑血管疾病。

2. 睡眠与大脑健康

睡眠是大脑进行清理和记忆整理的重要时期。神经内科研究发现,睡眠时大脑中的脑脊液会快速渗入脑细胞间隙,清除废物和有害物质。

此外,睡眠中的快速眼动(REM)期对记忆存储尤为重要。胆碱类神经递质在这一阶段增强海马脑区和皮层脑区的联系,将短期记忆转化为长期记忆。因此,充足的睡眠对保持大脑健康至关重要。

3. 神经系统疾病的诊断与治疗

神经内科面对的疾病种类繁多,包括三叉神经痛、面神经麻痹等周围神经系统疾病,

以及帕金森病、阿尔茨海默病等中枢神经系统疾病。通过脑电图(EEG)、肌电图(EMG)、腰椎穿刺等多种辅助检查手段,医生能够准确诊断并制定相应的治疗方案。

4. 神经-肌肉接头与肌肉疾病

神经内科还关注神经-肌肉接头和肌肉本身的疾病,如重症肌无力、进行性肌营养不良等。这些疾病影响神经冲动向肌肉的传递或肌肉本身的收缩能力,导致肌肉无力、疼痛等症状。通过肌酸激酶检测、肌肉病理分析等手段,医生可以确诊并制定个性化治疗方案。

5. 大脑的可塑性 with 认知功能

大脑具有一定的可塑性,能够通过结构和功能的改变适应外界环境变化。幼年大脑

比成年大脑具有更强的可塑性,更容易学习和记忆。然而,长期的睡眠剥夺、压力过大等因素会导致认知功能下降,表现为记忆力减退、注意力分散等。

神经内科医生通过研究和干预,帮助人们改善生活方式,维护大脑健康。

神经内科通过不断探索大脑的奥秘,不仅提高了我们对神经系统的认识,也为我们提供了预防和治疗这些疾病的有效方法。

保持健康的生活方式,定期进行神经健康检查,是维护大脑健康的关键。神经内科的研究将继续深入,为我们带来更多关于大脑的惊喜和发现。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)

手术巡回护士的精细化管理

□ 邵培刚

在医疗行业中,手术的成功与否往往取决于许多微小的细节。其中,手术巡回护士的精细化管理对于手术的成功起着至关重要的作用。

巡回护士作为手术室中的重要角色,他们不仅负责手术前的准备工作,还要在手术过程中协助医生,确保手术的顺利进行。

因此,对巡回护士的精细化管理不仅有助于提高手术质量,还能有效降低手术风险。

一、精细化的术前准备

1. 严格遵守手术流程和标准操作程序:巡回护士需要熟悉并遵守手术流程和标准操作程序,确保手术过程的顺利进行。

2. 物品准备充分:在手术前,巡回护士需要确保手术所需的所有物品都准备齐全,数量和质量都符合要求。

3. 物品检查:巡回护士需要对手术物品进行仔细检查,确保其无破损、无污染,符合手术要求。

二、精细化的术中配合

1. 协助医生摆置手术体位:巡回护士需要根据手术需求,协助医生摆置合适的体位,确保患者舒适且不影响手术视野。

2. 保持手术区域的清洁:巡回护士需要保持手术区域的清洁,避免交叉感染。

3. 精确执行医生的指令:巡回护士需要精确执行医生的指令,确保输液、输血、药物注射等操作准确无误。

三、精细化的术后处理

1. 清理和整理:手术结束后,巡回护士需要清理和整理手术室,确保手术物品归位,卫生环境达标。

2. 术后反馈:巡回护士需要向医生反馈

手术过程中的问题和不足,以便改进和提高。

3. 关注患者术后情况:巡回护士需要关注患者术后情况,及时向医生反馈,确保患者安全。

四、培训和提升

1. 专业技能培训:医院应定期组织巡回护士参加专业技能培训,提高他们的专业素养和操作技能。

2. 沟通技巧培训:培训中应注重培养巡回护士的沟通技巧,以确保他们能更好地与医生和其他医护人员协作。

3. 心理素质提升:面对高风险、高强度的手术环境,巡回护士应具备一定的心理素质,以应对各种压力和挑战。

五、建立和完善监管机制

1. 定期检查:医院应定期对巡回护士的工作进行评估和检查,以确保他们的工作质

量 and 安全意识达标。

2. 投诉处理:建立完善的投诉处理机制,确保患者和其他医护人员有权对巡回护士的工作提出意见和建议。

3. 奖惩制度:根据检查结果,对表现优秀的巡回护士给予奖励,对存在问题的护士进行批评或处罚,以提高整体工作水平。

总结起来,手术巡回护士的精细化管理涉及多个方面,包括术前准备、术中配合、术后处理、培训和提升以及监管机制的建立和完善。这些细节的把控对于手术的成功起着至关重要的作用。

只有通过全方位、多角度的管理和提升,才能确保手术室工作的顺利进行,为患者提供安全、优质的医疗服务。

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院))

掌握生活小技巧助肠胃轻松上阵

□ 温涵

在这个快节奏的时代,我们的肠胃常常成了“加班族”,承受着各种美食的诱惑和压力的挑战。但你知道吗?只要掌握一些小技巧,就能让肠胃轻松上阵,享受健康每一天!

接下来,就让我们一起踏上这场消化护理的趣味之旅,用轻松、有趣且易懂的方式,为你的肠胃加油打气!

1. 早餐,不只是填饱肚子那么简单

想象一下,早晨醒来,肠胃也睁开了朦胧的双眼,期待着一顿温暖的早餐来唤醒它。别急着跳过这一步,一顿营养均衡的早餐(如全麦面包搭配鸡蛋、牛奶或豆浆)能为你的一天注入满满活力,同时促进肠胃蠕动,开启一天的消化之旅。记住,早餐要吃得像国王哦!

2. 喝水,也要讲究“时间艺术”

水是生命之源,对肠胃来说更是至关重要。但你知道吗?喝水也有最佳时机。

起床后一杯温水,能唤醒沉睡的肠胃;餐前半小时小酌一杯,帮助消化液分泌;睡前一小杯,则能确保夜间身体不缺水。记住,不要等到口渴了才喝水,那时的肠胃已经渴得“喊救命”了!

3. “慢食”哲学,品味生活的每一刻

在快餐文化盛行的今天,我们似乎习惯了狼吞虎咽。但你知道吗?细嚼慢咽不仅能让你更好地享受食物的味道,还能减轻肠胃负担。食物被充分咀嚼后,更容易被消化吸收,减少了消化不良和胀气的可能性。

下次吃饭,不妨试着放下手机,专心享受

每一口的美味吧!

4. 蔬果当家,色彩斑斓的健康密码

蔬菜和水果是肠胃的好朋友,它们富含纤维、维生素和矿物质,能促进肠道蠕动,帮助排便,预防便秘。而且,不同颜色的蔬果代表着不同的营养素,让你的饮食更加多样化。试着每天至少吃五种不同颜色的蔬果,让你的餐盘变成彩虹色,肠胃也会感激你的!

5. 运动起来,给肠胃做个“SPA”

别以为运动只是减肥的专利,它对肠胃健康同样重要。适量的运动可以加速血液循环,促进肠胃蠕动,帮助消化。

无论是散步、瑜伽还是慢跑,找到你喜欢的运动方式,每周坚持几次,就能让肠胃感受到由内而外的轻松和愉悦。想象一下,运动后

的你,肠胃也在欢快地“跳舞”呢!

6. 放松心情,给肠胃一个“假期”

压力和焦虑是肠胃健康的隐形杀手。长期处于高压状态,会导致肠胃功能紊乱,出现胃痛、腹泻等问题。

学会放松,比如深呼吸、冥想或是简单的阅读,都是缓解压力的好方法。给肠胃一个“心灵假期”,让它们也能在平静中恢复活力。

通过上述这些轻松有趣的消化护理小贴士,你会发现,保持肠胃健康其实并不难。就像照顾一位老朋友一样,给予它关爱和耐心,它就会以最佳状态回馈给你。

让我们一起行动起来,从今天开始,让肠胃更加健康,享受生活的每一个美好瞬间吧!

(作者单位:山东省威海市妇幼保健院)

如何选择合适的术后镇痛方法

□ 赵馨

手术后的疼痛是患者常常面临的一大挑战,有效的镇痛不仅能缓解患者的不适,还能促进术后恢复,减少并发症的发生。选择合适的术后镇痛方法,需要根据患者的具体情况和医生的建议来决定。

以下是一些常见的术后镇痛方法及其适用情况。

1. 自控镇痛泵

自控镇痛泵(PCA)是目前最常用的镇痛方法之一。它允许患者根据自己的疼痛程度,通过按压给药按钮自行控制镇痛药物的输注。这种方法适用于手术范围广、时间长,以及开胸、开腹等大型手术后的患者。镇痛泵内通常含有低浓度的阿片类药物和局部麻醉药,医生会根据患者的疼痛程度和身体状况预先设定药物的剂量和输注速度。镇痛

泵的使用简单方便,但需要注意避免在短时间内多次按压给药按钮,以免造成药物过量。

2. 静脉镇痛和硬膜外镇痛

静脉镇痛和硬膜外镇痛也是常用的术后镇痛方法。静脉镇痛通过静脉注射镇痛药物,适用于全身麻醉后的患者。硬膜外镇痛则是将镇痛药物直接注入硬膜外腔,适用于下腹部和下肢手术后的患者。

这两种方法都能提供持续稳定的镇痛效果,但需要在专业医护人员的监护下使用,以避免药物副作用和并发症的发生。

3. 口服和肌肉注射镇痛药物

对于疼痛程度较轻的患者,可以选择口服或肌肉注射镇痛药物。常见的镇痛药物包括非甾体类抗炎药(NSAIDs)、阿片类药物等。这些药物可以在一定程度上缓解疼痛,但

需要注意用药剂量和频率,避免药物成瘾和不良反应的发生。

4. 非药物镇痛方法

除了药物治疗,还可以采用一些非药物镇痛方法,如冰敷、按摩、深呼吸、听音乐等。这些方法能够缓解轻度疼痛,减轻焦虑和压力,促进身心放松。冰敷可以减少术后伤口的肿胀和疼痛感,每次持续15到20分钟,每天可以进行几次。深呼吸和听音乐则可以通过放松身心,减轻疼痛感知。

5. 疼痛评估与监测

选择合适的术后镇痛方法,需要对患者的疼痛程度进行准确评估。常用的疼痛评估方法包括视觉模拟评分法(VAS)、数字等级评定量表(NRS)等。

医护人员会根据患者的疼痛评分,结合

手术情况和身体状况,制定个性化的镇痛方案。同时,还需要对患者的疼痛情况进行持续监测,及时调整镇痛药物的剂量和输注速度,确保镇痛效果的最佳化。

结语

选择合适的术后镇痛方法,需要综合考虑患者的疼痛程度、手术类型、身体状况以及个人偏好等因素。

通过合理使用自控镇痛泵、静脉镇痛、硬膜外镇痛等药物镇痛方法,结合非药物镇痛方法和疼痛评估与监测,可以为患者提供安全、有效、个性化的术后镇痛服务,促进患者的快速康复和身心健康。在术后镇痛过程中,患者应积极配合医护人员的指导,及时反馈疼痛情况,共同制定和执行镇痛方案。

(作者单位:河北省张家口市第五医院)