

小儿视频脑电图监测的注意事项

□ 祁睿华

脑电图是常用检查方法之一，常见类型有视频脑电图、动态脑电图和常规脑电图，主要是为癫痫等脑部疾病提供诊断辅助作用。当前，还有一部分家长不了解小儿视频脑电图监测的注意事项，下面则对其进行总结分析。

第一，保持头部清洁卫生。在做视频脑电图检查前一天，应该为儿童实施头部清洁，以确保彻底清除儿童头部油脂以及皮屑等，以此进一步提升视频脑电图监测结果准确性；避免使用护发素、发胶，男孩理发，女孩准备多个小皮筋。

第二，停止服用各种药物。小儿实施视频脑电图监测前，也应该停止服用各种药物，尤其是神经兴奋剂等药物，必须要立即停止，这些药物容易对视频脑电图监测结果产生不良影响。长期服用抗癫痫药物的患者，当日无需

停药，正常饮食，以免引起低血糖，影响监测结果。

第三，定时就餐。检查当前，儿童也需要定时摄入早餐，空腹可能会导致儿童出现低血糖，某种程度上也会影响脑电图监测结果。在饮食方面，应该尽量摄入清淡、易消化食物，避免摄入辣椒、浓茶、咖啡以及生姜等辛辣刺激食物，主要为温凉食物，也应该尽量避免过饱饮食以及食物过热，以免对儿童的脑部神经产生刺激作用，影响监测结果。

第四，合理调节情绪。家长也应该注意合理调节儿童情绪，确保儿童能够保持平和心态实施视频脑电图监测，以免儿童对脑电图监测出现恐惧或担忧情绪。若儿童无法保持平和心态，也就容易导致监测结果准确度不够，可以在医生建议下实施睡眠脑电图监测。

第五，注意衣着。在小儿视频脑电图监测中，建议儿童不要穿太多衣服，以免导致儿童出汗过多，对检查工作产生干扰。然而儿童也不适合穿着过少，若儿童出现受凉发抖，也就影响到视频脑电图检查结果。另外，儿童衣着方面，应该避免穿容易产生静电的衣服，比如毛衣等，一旦衣服产生静电，也就容易对视频脑电图图形产生影响。

第六，进入脑电图室后，请保持安静，关闭手机或手机开启飞行模式，勿使用平板、电子玩具等；请勿在房间随意走动，不要以拍打、摇晃患儿肢体的方式哄睡患儿，以免对脑电图波形造成干扰。

第七，请勿关灯，勿遮挡摄像头，不能随意拉扯电极线以免导致电极脱落，影响监测结果。

第八，患者出现癫痫或疑似抽搐发作时，请及时按打标器并记录时间，勤测体温，出现发热请及时记录。

综上，小儿视频脑电图监测中，应该注意到以上几点，同时在监测过程中应该尽可能避免儿童吃零食，主要是咀嚼也容易对儿童脑电图记录产生一定影响。

总之，小儿视频脑电图监测是一种重要的诊断工具，可以帮助医生更准确地评估和诊断孩子的神经系统疾病。在整个检查过程中，家长和照顾者的配合和支持至关重要。请务必遵循医生的建议，关注孩子的病情变化，提供充分的关爱和支持。最大化确保儿童顺利完成视频脑电图监测，并取得准确度较高的视频脑电图监测结果，为儿童脑部疾病诊断提供重要依据。

(作者单位：河南省开封市儿童医院)

浅谈艾滋病患者的心理护理方法

□ 邱艳琴

艾滋病是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的严重传染病，它不仅对患者的身体健康造成巨大威胁，还会对患者的心理健康产生深远影响。艾滋病患者常常面临焦虑、抑郁、自卑、孤独等心理问题，这些问题不仅影响患者的生活质量，还可能影响治疗效果。因此，为艾滋病患者提供心理支持至关重要。艾滋病患者的心理护理指南包括了倾听和理解、提供支持、减轻焦虑和恐惧、提供希望和避免歧视等方面。这些方面都是帮助艾滋病患者维持健康和生活质量的重要措施。如果患者出现了严重的心理问题，应及时就医寻求专业治疗。

一、了解艾滋病患者的心理需求

首先，需要了解艾滋病患者的心理需求。艾滋病患者往往面临巨大的心理压力，包括恐惧、焦虑、抑郁等。他们可能担心自己的病情恶化、传染给家人或朋友、受到社会歧视等。因此，需要关注患者的情绪变化尊重他们的感受，并提供必要的心理支持。艾滋病患者需要得到倾听和理解。在护理过程中应该尽

可能多地与患者交流，了解他们的感受和需求。同时，应尊重患者的感受和意见，不要轻易质疑或否定他们的想法。

二、建立信任关系

与艾滋病患者建立信任关系是提供心理护理的基础。需要与患者保持真诚、友好的沟通，倾听他们的心声理解他们的需求。同时要尊重患者的隐私和权利，不泄露他们的个人信息和病情。通过建立良好的信任关系，可以更好地了解患者的心理状况，为他们提供个性化的心理支持。提供支持是艾滋病患者心理护理的重要方面。可以通过提供社会支持、情感支持和实质性支持等方式来支持患者。例如，可以鼓励患者参加支持小组、寻求心理咨询等。

三、提供心理教育

艾滋病患者常常面临焦虑和恐惧，这可能会影响他们的治疗效果和生活质量。可以通过认知行为疗法、放松技巧等方式来减轻患者的焦虑和恐惧。为艾滋病患者提供心理教育是帮助他们应对心理压力的重要途径。

可以通过讲座、宣传册、一对一咨询等方式，向患者普及艾滋病的相关知识，帮助他们正确认识疾病，消除恐惧和焦虑。同时，还可以教授患者一些应对压力的方法，如深呼吸、冥想、放松训练等，帮助他们缓解紧张情绪。

四、鼓励患者参与社交活动

艾滋病患者往往因为病情和社会歧视而感到孤独和无助。可以鼓励患者参与一些社交活动，如病友交流会、志愿者活动等，让他们感受到社会的关爱和支持。通过这些活动患者可以结交新朋友，分享彼此的经验 and 感受，从而减轻孤独感增强自信心。

五、提供心理咨询和治疗服务

对于心理问题严重的艾滋病患者，可以提供专业的心理咨询和治疗服务。心理咨询师和治疗师可以帮助患者识别和处理心理问题，提供个性化的心理支持方案。通过心理咨询和治疗，患者可以学会应对压力的方法，改善情绪状态，提高生活质量。

六、家庭和社会的支持

家庭和社会的支持对于艾滋病患者的心

理护理至关重要。家庭成员和朋友需要给予患者足够的关心和支持，理解他们的感受和需求。同时，社会也需要加强对艾滋病患者的关爱和支持，消除对他们的歧视和偏见。通过家庭和社区的共同努力，可以为艾滋病患者创造一个更加友善和包容的环境。

艾滋病是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的免疫系统衰竭性疾病。随着医疗技术的进步和抗病毒治疗的普及，艾滋病患者的生活质量得到了显著提高。然而，艾滋病患者仍然面临着许多心理问题，如恐惧、焦虑、抑郁等，这些问题可能会影响他们的治疗效果和生活质量。因此，提供心理支持是艾滋病患者护理的重要组成部分。为艾滋病患者提供心理护理是一项长期而艰巨的任务。需要关注患者的心理需求，与他们建立信任关系，提供心理教育、社交活动、心理咨询和治疗服务等多方面的支持。同时，家庭和社会的支持也是不可或缺的。希望通过我们的努力，可以帮助艾滋病患者走出心理的阴影，重拾生活的信心和勇气。

(作者单位：广西河池市人民医院)

缓慢性心律失常的成因及应对策略

□ 吕彩霞

缓慢性心律失常是一种常见的临床病症，主要症状表现为心跳过缓、头晕、乏力等。本文将针对缓慢性心律失常的成因及应对策略进行详细解析，帮助大家了解该病症的基本知识，增强自我防护意识。

一、心跳慢下来的原因

1. 生理性因素：随着年龄的增长，心脏的收缩能力会逐渐减弱，导致心跳减慢。这种情况属于生理性变化，无需过度担忧。
2. 病理性因素：某些疾病或药物使用不当可能导致心跳减慢。常见的病理性因素包括心肌缺血、心肌炎、电解质紊乱等。此外，

某些药物如β受体阻滞剂、钙通道拮抗剂等，虽然具有降低心率的作用，但长期使用可能会对心脏功能造成损害。

3. 遗传因素：部分患者家族中有类似病史，可能与遗传基因有关。这种情况需密切关注家族成员的健康状况，如有异常及时就医。

二、应对之策

1. 定期检查：对于有家族史或出现相关症状的人群，应定期进行心电图、心脏彩超等检查，以便及时发现心脏异常。
2. 合理饮食：保持健康的饮食习惯，避免过度劳累，戒烟限酒，有助于维护心脏

健康。

3. 药物治疗：对于症状较轻的患者，可在医生指导下使用药物来改善心脏功能，如心宝丸、沙丁胺醇等。同时，对于病理性因素引起的症状，还需积极治疗原发病。

4. 安装心脏起搏器：对于症状严重且药物治疗无效的患者，可考虑安装心脏起搏器，通过模拟正常心脏节律来维持血液循环。

5. 心理调适：缓慢性心律失常虽然是一种病症，但多数患者无需过度担忧。通过调整心态、保持乐观情绪，有助于减轻症状。

6. 健康生活方式：保持充足的睡眠、适当运动、控制体重、避免情绪波动等健康生活方式，有助于提高心脏功能，预防缓慢性心律失常的发生。

总之，缓慢性心律失常的成因较为复杂，包括生理性、病理性、遗传性因素。在应对该病症时，应关注定期体检、合理饮食、药物治疗、安装心脏起搏器等措施。同时，保持健康的生活方式、心理调适同样重要。通过全面了解该病症的基本知识，有助于提高自我防护意识，有效应对缓慢性心律失常带来的挑战。

(作者单位：河南省新密市中医院)

卵巢囊肿的病因解析与预防措施

□ 祁影柱

卵巢位于盆腔内，卵巢囊肿是一种常见的妇科疾病，指卵巢上形成的肿块或肿瘤。卵巢囊肿的病因比较复杂，常见原因包括内分泌失调、遗传与环境因素等，可能对女性的生育能力和身体健康产生负面影响。卵巢恶性肿瘤早期症状隐匿导致不被发现，出现不适症状时往往存在盆腔内广泛转移导致错失最佳治疗时机。了解卵巢囊肿的病因和预防措施，有助于女性更好地保护自己的健康。为预防卵巢囊肿的发生，需要注意保持健康的生活方式，定期体检保护卵巢，避免压力过度。

一、卵巢囊肿的病因

1. 遗传因素：研究表明，卵巢囊肿的发生

与遗传有一定关系。家族中有卵巢囊肿病史的女性，患病风险相对较高。

2. 生活方式：长期作息不规律、饮食不健康、缺乏运动等因素可能导致内分泌失调，进而增加卵巢囊肿的风险。

3. 环境污染：长期暴露在污染的环境中，如接触有害化学物质、放射线等，可能对卵巢产生损害，导致卵巢囊肿的发生。

4. 妇科炎症：如盆腔炎、附件炎等妇科炎症，可能导致卵巢囊肿的发生。

二、卵巢囊肿的预防措施

1. 保持健康的生活方式：保持规律的作息时间，避免熬夜；饮食要健康，多摄入富含

维生素和矿物质的食物；适当进行体育锻炼，增强身体免疫力。

2. 避免不良生活习惯：戒烟限酒，避免过度劳累和压力过大，保持良好的心态和情绪。

3. 定期进行妇科检查：定期进行妇科检查，及时发现并治疗妇科炎症，有助于预防卵巢囊肿的发生。

4. 避免暴露于有害环境：尽量避免暴露在有害的环境中，如接触有害化学物质、放射线等，以减少对卵巢的损害。

5. 关注身体变化：注意观察自己的身体变化，如出现腹部不适、月经不规律等症状，应及时就医检查。

卵巢癌是女性常见恶性肿瘤，发病率呈逐步上升趋势。卵巢上皮性肿瘤好发于中老年女性，早期病情隐匿多数患者初治时为晚期，预后差5年生生存率30-40%。目前卵巢癌病因不明晰，通常采用超声等影像学检查及妇科检查等多种方式联合。卵巢囊肿的预防需要从多个方面入手，包括保持健康的生活方式、避免不良生活习惯、定期进行妇科检查、避免暴露于有害环境以及关注身体变化等。通过这些措施的实施，女性可以降低卵巢囊肿的发生风险，保护自己的健康。同时，对于已经患有卵巢囊肿的女性，应积极配合医生的治疗和建议以便早日康复。

(作者单位：河北省大城县中医院)