

# 浅谈慢性疼痛的康复治疗方法

□ 何 熙

慢性疼痛是一种长期的、持续的疼痛体验,通常超过正常的生理痛感,可能由多种原因引起,如创伤、炎症、神经病变、中枢或周围神经系统受损等。慢性疼痛可能会影响一个人的生活质量,甚至影响睡眠、情绪和工作。

## 一、慢性疼痛的康复治疗

1. 药物治疗:药物治疗是慢性疼痛治疗的基础,包括非处方药和处方药。一些常见的非处方药如非甾体类抗炎药(NSAIDs)如布洛芬等,对缓解疼痛有一定效果。然而,药物治疗需要遵循医生的建议,因为过度使用药物可能会导致副作用。

2. 物理治疗:物理治疗是一种通过物理手段来缓解疼痛的方法,包括按摩、针灸、推拿等。这些方法可以缓解肌肉紧张,改善血液循环,从而减轻疼痛。

3. 心理治疗:慢性疼痛可能会对人的心理产生影响,如焦虑、抑郁等。心理治疗可以帮助患者调整心态,提高应对疼痛的能力。

4. 自我管理:自我管理是慢性疼痛康复的重要部分,包括学习正确的姿势、避免加重疼痛的活动、定期休息等。通过自我管理,患者可以更好地控制疼痛,提高生活质量。

5. 运动康复:适当的运动可以帮助缓解

慢性疼痛,增强肌肉力量,改善关节活动度。在医生的指导下,可以选择一些适合的运动方式,如瑜伽、普拉提等。

## 二、慢性疼痛康复中的注意事项

1. 持续看医生:当出现慢性疼痛时,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

2. 避免过度依赖药物:药物治疗虽然有效,但过度依赖药物可能会导致副作用和药物耐受性。

3. 保持积极的心态:慢性疼痛可能会对人的情绪产生负面影响,但保持积极的心态,接受治疗,有助于康复。

4. 建立健康的生活习惯:保持健康的生活习惯,如规律的作息、健康的饮食、适当的运动等,有助于缓解慢性疼痛。

5. 避免不良姿势和过度使用:避免长时间保持不良姿势和使用过度,如长时间坐立、弯腰等,这些可能会导致肌肉和关节的损伤,加重疼痛。

总结:慢性疼痛是一种常见的健康问题,可以通过多种方法进行康复治疗。重要的是要保持积极的心态,接受专业的诊断和治疗,并建立健康的生活习惯。通过这些方法,我们可以有效地缓解慢性疼痛,提高生活质量。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

# 超声在孕妇产前诊断中的价值探讨

□ 王 晶

随着医疗技术的不断发展,超声检查已成为孕妇产前诊断中不可或缺的一部分。超声是一种无创、无痛、无辐射的检查方法,能够清晰地显示胎儿的形态、结构以及血流情况,为医生提供准确、全面的诊断信息,从而更好地守护母婴健康。

## 一、超声在产前诊断中的优势

1. 无创、无痛:超声检查是一种非侵入性的检查方法,不会对孕妇和胎儿造成伤害,也不会产生辐射,安全可靠。

2. 实时、动态:超声能够实时、动态地观察胎儿的动态变化,如呼吸、运动、胎动等,有

助于医生更好地了解胎儿的生长发育情况。

3. 高分辨率:现代超声设备具有高分辨率、高清晰度等特点,能够清晰地显示胎儿的各个器官和结构,为医生提供准确的诊断信息。

4. 可重复性强:超声检查可重复性强,孕妇可以在不同时间进行多次检查,以便医生更好地评估胎儿的健康状况。

## 二、超声在产前诊断中的应用

1. 胎儿结构畸形筛查:超声检查是产前筛查胎儿结构畸形的重要手段之一,能够发现胎儿的骨骼、内脏、神经系统等方面的畸

形,如脑积水、脊柱裂、心脏畸形等。

2. 胎儿生长发育评估:超声可以测量胎儿的各个器官和结构的尺寸,评估胎儿的生长发育情况,为医生提供准确的诊断信息,以便及时调整孕妇的营养和护理措施。

3. 胎盘、脐带血流监测:超声可以检测胎盘和脐带血流情况,评估胎儿的供血情况,为医生提供胎儿宫内状况的评估依据,以便及时采取干预措施。

4. 胎儿染色体异常筛查:超声检查可以作为筛查胎儿染色体异常的一种辅助手段,但最终的诊断还需要结合其他检查结果。

## 三、超声在产前诊断中的价值

1. 减少新生儿出生缺陷:通过超声检查,可以及早发现并处理一些潜在的结构畸形,从而减少新生儿出生缺陷的发生率。

2. 指导孕妇的健康管理:超声检查可以为孕妇提供准确的诊断信息,帮助孕妇更好地了解胎儿的健康状况,从而调整自己的饮食、运动和心态。

总之,超声在孕妇产前诊断中具有重要的作用,它为医生提供了准确、全面的诊断信息,为守护母婴健康提供了有力的支持。

(作者单位:河南省驻马店市中心医院)

# 孕妇保健知识,你了解多少

□ 石东涛

在生命的这个特殊阶段,孕妇的健康和安全无疑是最重要的。了解并掌握一些基本的孕妇保健知识,不仅有助于孕妇自身的健康,还能确保宝宝的健康成长。以下就是一些关于孕妇保健知识的科普。

## 一、孕期营养

孕妇的饮食对宝宝的发育至关重要。孕期需要摄入比平时更多的营养,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等。食物应多样化并适量,避免挑食或偏食。特别要注意补充铁和钙,因为这两种矿物质在孕期需求量会增加。

## 二、定期产检

产检是孕妇保健的重要部分,它能及时发现潜在的健康问题,确保宝宝的发育正常。建议孕妇在孕期至少进行六到八次的产检,并按照医生的要求进行特殊检查。

## 三、运动与休息

孕期并非所有的活动都应停止,适当的运动和休息都对孕妇有益。运动可以帮助控制体重,维持身体机能的正常,而适

当的休息有助于保持良好的心理状态。当然,在开始新的运动或活动之前,咨询医生是明智的选择。

## 四、预防感染

孕妇对某些感染的易感性增加,如风疹、流感等。因此,应避免与这些疾病的接触,特别是在怀孕早期。如果孕妇出现发热或感染症状,应立即就医。

## 五、情绪管理

孕期可能会遇到各种压力和情绪波动,这是正常的。良好的情绪管理有助于身心健康,维持良好的孕期关系。尝试寻求有效的情绪调节方法,如深呼吸、放松训练、冥想和社交支持等。

## 六、应急处理

孕妇在孕期可能会出现一些紧急情况,如出血、突然的疼痛等。在这种情况下,立即就医是最好的选择。同时,孕妇及其家人应了解并学会识别可能的紧急信号,以便在需要时寻求帮助。

## 七、孕期用药

孕妇在某些情况下可能需要使用药

物,但应在医生的指导下进行。有些药物可能对孕妇和胎儿有副作用,因此,遵循医生的建议并保持与医疗团队的紧密联系至关重要。

## 八、产前筛查与诊断

根据医生建议,进行产前筛查和诊断是必要的。这些检查可以帮助医生评估宝宝的健康状况,并在必要时采取适当的措施。了解这些筛查和诊断的流程,以及它们的潜在风险和益处,对孕妇来说是非常重要的。

孕妇保健知识涉及多个方面,包括营养、产检、运动与休息、感染预防、情绪管理、应急处理、孕期用药以及产前筛查与诊断等。通过了解并实施这些知识,孕妇可以更好地保护自己和宝宝的健康。同时,保持与医疗团队的紧密联系,积极配合医生的治疗建议,是实现这一目标的关键。

(作者单位:河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

# 血清镁水平与抑郁的关系探析

□ 张 洁

如果人体缺镁,就有可能引发抑郁症。当血清镁水平较低时,会引起许多症状,其中就包括激动与严重的焦虑,还有抑郁的状态。所以如果血清镁水平降低,就有可能引发抑郁。镁元素能够对人体神经兴奋性起到良好的抑制作用,如果人体缺少镁,很容易导致人们出现郁郁寡欢的情绪,表现出消极的情绪,甚至会发生惊厥等现象。下面就让我们来了解一下血清镁水平与抑郁的关系吧。

## 一、血清镁水平与抑郁的关系

在人体各系统的中间代谢过程中,镁发挥着重要的作用,是新陈代谢、钙、钾传输的调节剂。在人体中镁和含量仅低于钾,超过300种重要的生化反应都与镁有关,其中抑郁症的发生就与镁具有深深的关联性。镁作为应激反应系统的调节剂,人们在压力的影响下,大脑就会激活人体神经生物学上的应激管理反应,使个体更好应对各种威胁。如果我们长期保持在压

力状况下,就有可能引起长期应激系统的过度反应,表现为血清皮质醇水平升高,从而引发焦虑、抑郁等症状。

## 二、血清镁的作用机理

镁通过下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴),能够有效降低促肾上腺皮质激素(ACTH)的分泌,以调节促肾上腺皮质对ACTH的敏感性,避免应激激素进入到大脑中。而镁是应激系统的调节剂,能够有效缓解抑郁的症状。如果血清镁水平较低,镁缺乏且长期暴露在压力的环境下,HPA轴就不能正常地进行上述的这些功能,就会加强人体的应激反应。相关医学实践证明,在应激反应系统的调节机制中,镁补充剂可以作为抑郁症和焦虑症的有效辅助药物。

## 三、如何补充镁

血清镁水平与抑郁具有一定的关联性,当我们轻度缺镁时,可以通过饮食或者口服的方式补充镁剂,补充氧化镁或氢

氧化镁,一般与氢氧化铝胶共用,有效避免腹泻。其他补充镁的方法如下:

### 1. 肌肉注射

如果通过口服的方式不能吸收镁,或者发生不耐受症状,这时就可以进行肌肉注射镁剂,通常使用20%-50%的硫酸镁。如果血清镁水平极低,出现手足抽搐、痉挛、心律失常等症状,可采取静脉注射。

### 2. 饮食

其实很多食物中富含镁元素,可以通过调整饮食来补充镁,富含镁的食物主要有以下几种:猪头、小米、瓜仁、苋菜、玉米、花生酱、燕麦等。

通过了解血清镁水平和抑郁之间的关系,我们可以更好地理解我们自己的身体和心理健康。虽然这个问题还需要进一步的研究和确认,但我们可以通过保持健康的饮食和适当的生活习惯来维护我们的身体和心理健康。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)

急危重症脑卒中是一种严重的神经系统疾病,它会导致患者突然出现语言障碍、肢体瘫痪、意识模糊等症状,甚至可能危及生命。因此,对于急危重症脑卒中患者,需要及时采取有效的治疗措施,以最大程度地降低患者的病死率和致残率。本文将向大家介绍急危重症脑卒中的症状、治疗方法以及预防措施。

## 一、症状

急危重症脑卒中的症状主要包括语言障碍、肢体瘫痪、意识模糊等。其中,语言障碍主要表现为无法说话或言语不清;肢体瘫痪则表现为一侧肢体无力或瘫痪;意识模糊则表现为意识不清、昏迷等。如果家中有人出现这些症状,应立即拨打急救电话寻求帮助。

## 二、治疗方法

1. 溶栓治疗:对于急危重症脑卒中的患者,溶栓治疗是一种常用的治疗方法。溶栓药物可以迅速溶解血栓,恢复脑部血流,从而减轻患者的症状。但是,溶栓治疗有一定的风险和局限性,需要在医生的指导下进行。

2. 药物治疗:除了溶栓治疗外,药物治疗也是急危重症脑卒中的常用方法。常用的药物包括降颅压药物、神经营养药物等,这些药物可以帮助患者缓解症状,促进康复。

3. 手术治疗:对于一些特殊类型的急危重症脑卒中患者,手术治疗也是一种可选的方法。例如,对于脑出血量较大的患者,可以通过手术清除血肿,以减轻颅内压。

## 三、预防措施

为了预防急危重症脑卒中的发生,我们可以采取以下措施:

1. 控制血压:高血压是脑卒中的一个重要危险因素,因此,我们应定期进行血压检查,及时控制血压水平。

2. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加脑卒中的风险,因此,我们应该戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

3. 饮食健康:饮食对身体健康有着重要的影响,我们应该保持饮食均衡,多食用蔬菜水果等富含维生素的食物,减少高脂肪、高热量食物的摄入。

4. 适量运动:适量的运动可以增强身体的抵抗力,减少疾病的发生。我们应定期进行身体检查,根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

总之,急危重症脑卒中的发生会给患者带来巨大的痛苦和威胁,因此,我们需要对其症状和治疗方式有所了解,以便在发生时能够及时采取措施。同时,我们也要注意预防措施的落实,通过控制血压、戒烟限酒、饮食健康、适量运动等方式来降低脑卒中的风险。最后,我想强调的是,急危重症脑卒中的治疗需要争分夺秒,一旦发现患者有相关症状,应及时拨打急救电话寻求帮助。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

# 急危重症脑卒中的治疗方法

□ 李秀明