

# 中西医结合治疗失眠的方法和效果

□ 邱书慧

在现代生活,失眠问题已经成为困扰着越来越多人的难题。失眠不仅影响了个人的生活质量,还可能引发一系列健康问题。因此,寻求有效的失眠治疗方法成为了广大患者和医学专家共同关注的问题。在这篇文章中,我们将探讨中西医结合治疗失眠的方法和效果,以期为读者提供一些实用的建议和指导。

## 一、失眠的基本概念

失眠通常指的是在夜间因无法入睡或保持睡眠而引起的睡眠障碍。失眠的原因可能包括心理压力、焦虑、抑郁、环境因素、生活习惯改变等。长期失眠可能导致身体免疫力和抵抗力下降,增加患病风险,并对个人情绪产生

生负面影响。

## 二、中西医结合治疗失眠的优势

中西医结合治疗失眠具有独特的优势。中医强调整体观念和辨证施治,通过调整患者的体质和心理状态,从而达到改善睡眠质量的目的。而西医则侧重于药物治疗和物理治疗,能够快速缓解失眠症状。中西医结合治疗失眠可以优势互补,提高治疗效果,同时减少药物副作用。

## 三、中西医结合治疗失眠的方法

1. 中医调理:中医认为失眠与脏腑功能失调有关,可通过中药调理、针灸、推拿等方法来调节脏腑功能,达到改善睡眠的目的。常

用的中药有酸枣仁、夜交藤、合欢皮等,有助于宁心安神。针灸和推拿可以刺激穴位,调理气血,达到治疗失眠的效果。

2. 西医药物:对于严重失眠患者,可在医生指导下适当使用镇静催眠药物,如艾司唑仑、佐匹克隆等。这些药物有助于快速入睡,提高睡眠质量。但需注意,长期使用药物可能导致药物依赖和成瘾性,应遵医嘱使用。

3. 心理疏导:心理压力和焦虑是导致失眠的重要因素之一。在中西医结合治疗失眠的过程中,心理疏导同样重要。通过心理咨询、认知行为疗法等方式,帮助患者调整心态,减轻心理压力,从而改善睡眠质量。

4. 生活习惯调整:良好的生活习惯有助于改善睡眠。患者应养成良好的睡眠习惯,如睡前避免饮用咖啡、茶等刺激性饮料,避免观看刺激性的视频节目,创造安静舒适的睡眠环境等。此外,适当进行体育锻炼也有助于改善睡眠。

总之,中西医结合治疗失眠是一种安全、有效的治疗方法。通过中医调理、西医药物、心理疏导、生活习惯调整等多种方法综合运用,能够显著提高治疗效果,帮助患者改善睡眠质量。同时,患者应保持积极的心态,配合医生的治疗建议,共同战胜失眠问题。

(作者单位:河北省大城县中医院)

# 慢阻肺患者如何进行呼吸康复

□ 柳娟娟

慢性阻塞性肺疾病(COPD, Chronic Obstructive Pulmonary Disease)是一种常见的呼吸系统疾病,主要表现为气道炎症、气道限制和肺泡破坏。慢阻肺患者的呼吸康复是通过一系列有针对性的训练和治疗措施,旨在改善患者的呼吸功能、提高生活质量、减少急性加重次数和住院率。以下是慢阻肺患者进行呼吸康复的一些建议:

1. 评估和制定个性化康复计划:首先,医生需要对患者进行全面的评估,包括病史、体格检查、肺功能测试等,以了解患者的病情和康复需求。根据评估结果,医生会制定个性化的康复计

划,包括训练项目、训练强度、训练频率等。

2. 呼吸肌训练:呼吸肌训练是慢阻肺患者康复的重要环节。通过锻炼膈肌和肋间肌,可以增强呼吸肌的力量和耐力,改善通气功能。常见的呼吸肌训练方法有腹式呼吸、唇齿呼吸、吹气球等。

3. 有氧运动训练:有氧运动可以提高心肺功能,增加氧气的利用,减少慢阻肺的症状。慢阻肺患者可以进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。运动强度应控制在患者能够耐受的范围内,避免过度劳累。

4. 肌肉力量训练:肌肉力量训练可以增

强全身肌肉的力量,提高活动能力。慢阻肺患者可以进行上肢、下肢和核心肌群的力量训练,如举重、做深蹲、平板支撑等。

5. 柔韧性训练:柔韧性训练可以增加关节的活动范围,减少肌肉紧张和疼痛。慢阻肺患者可以进行拉伸运动,如瑜伽、太极拳等。

6. 平衡和协调训练:平衡和协调训练可以减少跌倒的风险,提高日常生活能力。慢阻肺患者可以进行站立平衡、单脚站立等训练。

7. 健康教育和心理支持:康复过程中,患者需要了解慢阻肺的病因、症状、治疗方法等知识,以便更好地配合治疗。此外,患者可能

会因为病情而产生焦虑、抑郁等心理问题,需要心理支持和疏导。

8. 长期坚持:呼吸康复是一个长期的过程,患者需要在医生的指导下,持续进行训练和治疗。只有长期坚持,才能取得良好的康复效果。

总之,慢阻肺患者进行呼吸康复需要综合考虑患者的病情、年龄、体能等因素,制定个性化的康复计划。在康复过程中,患者需要积极配合医生的治疗,坚持进行各种训练,同时保持良好的生活习惯和心态,以提高生活质量,减轻病情的影响。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# NT 检查的重要性及注意事项

□ 刘凤鸾

胎儿 NT 检查,也被称为颈后透明带扫描,是孕早期筛查胎儿是否存在染色体异常和结构问题的常规检查项目。这项检查在孕早期进行,可以提供重要的胎儿健康信息,是胎儿排畸的第一关。

## 一、什么是 NT 检查?

胎儿 NT 检查是通过超声波扫描来测量胎儿的颈后透明带,以检测胎儿是否有可能存在染色体异常或其他结构问题。颈后透明带是指胎儿脖子后面的透明膜,它反映的是胎儿的液体储备情况。如果液体过多,颈后透明带就会变厚,表示胎儿可能存在健康问题。

## 二、为什么要进行 NT 检查?

1. 早期筛查:胎儿 NT 检查是孕早期筛查胎儿健康问题的有效手段之一。在孕早期,许多结构问题和染色体异常都可以通过超声波检查出来。

2. 排畸作用:胎儿 NT 检查可以检测出一些严重的胎儿健康问题,如染色

体异常、结构异常等,有助于早期识别和干预。

## 三、NT 检查的重要性

胎儿 NT 检查是胎儿排畸的第一关,它可以帮助医生及早识别出一些严重的胎儿健康问题,如染色体异常、结构异常等。这些信息对于制定后续的妊娠计划和决策至关重要。

## 四、NT 检查的注意事项

1. 预约时间:胎儿 NT 检查通常需要在孕早期进行,通常在孕 11-13+6 周之间进行。因此,孕妇应在医生的指导下按时进行预约。

2. 配合医生:在进行超声波检查时,孕妇应尽量配合医生的指示,保持适当的体位,以便医生能够清晰地观察到胎儿的各个部位。

3. 心理准备:虽然胎儿 NT 检查可以帮助我们识别出一些潜在的胎儿健康问题,但并不能完全保证胎儿的健康状况。

因此,孕妇应提前做好心理准备,与医生共同应对任何可能发现的问题。

## 五、NT 检查结果解读

如果胎儿 NT 检查结果显示异常,医生会进一步进行相关的诊断检查,如羊水穿刺或无创 DNA 检测等,以确定是否存在染色体异常。对于结构问题,医生会结合其他超声波检查结果进行综合评估。孕妇应与医生保持密切沟通,共同解读检查结果,制定最佳的妊娠计划。

总之,胎儿 NT 检查是孕早期筛查胎儿健康问题的有效手段之一,是胎儿排畸的第一关。通过超声波检查测量颈后透明带,可以早期识别出一些严重的胎儿健康问题,如染色体异常、结构异常等。孕妇应在医生的指导下按时进行预约,并配合医生进行检查,做好心理准备,与医生共同应对任何可能发现的问题。

(作者单位:河北省盐山县望树镇中心卫生院)

# 输血技术知多少

□ 秦欢

人类很早就开始使用输血技术来治疗病人,被认为是史上“输血第一人”的教皇依诺增爵八世,在医生建议下,将一个 3 岁小男孩的血液输入自己体内,因为对输血技术缺乏正确的认识,教皇没能如愿治好疾病,最终还是死了。虽然输血技术在过去的时

间里已经取得了很大的进步,但是它仍然是一个高风险的技术,需要医生谨慎对待。

在中世纪,输血术已经被广泛应用于治疗疾病,但是由于当时的医学技术水平很低,输血的危险性非常大,有时甚至会导致死亡。直到 20 世纪初,随着科学技术的不断进步,输血技术才得到了不断的改进和优化。

## 一、输血的原理和安全性

输血是指将血液或血液成分输给患者,以补充血容量、改善贫血、提高携氧能力、促进伤口愈合等。输血的原理是将健康人的血液或血液成分,通过特殊的设备或方法,将其输给患者。输血的主要目的是为了补充患者自身缺乏的血液成分,以维持正常的生理功能和生命活动。现在主要是成分输血。

输血的安全性一直是医学界关注的焦点之一。随着医学技术的不断进步,输血的安全性得到了很大的提高。目前,输血前需要进行严格的检查和筛选,以确保患者输血的安全。此外,随着无菌技术和冷冻技术的不断发展,血液可以保持较长的时间而不会发生污染或变质。血液的来源和运输流程也在国家规范下得到了保障。

但是,输血仍然存在一定的风险和并发症。常见的并发症包括过敏反应、发热反应、感染等。因此,医生需要严格遵守输血操作规范,并对患者进行密切监测和观察,掌握识别和处理不良反应的技能,以确保患者的生命安全和健康状况。

## 二、现代输血技术的新进展

近年来,随着科学技术的不断进步,输血技术也得到了很大的发展。首先,随着基因工程技术的发展,我们可以从分子生物学方面去鉴定血型,进行各种输血传染病的筛查,精准输血,从而减少输血的风险。其次,我们对血细胞生成和替代、血细胞储存损伤与保存新技术、输血免疫反应发生发展机制和临床输血治疗等方面都有了新的进展。

总之,输血是一种非常重要的治疗手段之一。在医疗技术不断发展的今天,我们需要继续研究和改进输血技术,提高其安全性、有效性和便捷性。同时,我们也应该意识到,医学领域的进步离不开每一个人的关注和支持,让我们一起为健康事业加油助力!

(作者单位:河北省定州市人民医院)

# 新生儿窒息的急救措施

□ 阳皎丽

新生儿窒息是指由于产前、产时或产后的各种原因导致胎儿缺氧而发生的一系列紧急症状,如不及时采取有效的急救措施,将严重威胁新生儿的生命安全。因此,掌握新生儿窒息急救措施非常重要。

## 一、什么是新生儿窒息

新生儿窒息是指在胎儿娩出后,因呼吸道梗阻、羊水、血块等吸入而导致呼吸受阻,或因呼吸中枢抑制而出现呼吸暂停的现象。窒息是新生儿最常见的紧急情况,大多数病例可在几分钟内得到复苏,但严重窒息可能导致永久性的脑损伤或死亡。

## 二、新生儿窒息的急救措施

1. 清理呼吸道:首先应确保呼吸道通畅,解除梗阻,以恢复新生儿的正常呼吸。若新生儿口腔内有羊水、血块等,应立即用毛巾擦干,并轻轻将口腔内的异物从鼻咽部掏出。切勿用力吸痰管吸痰,以免刺激喉部发生痉挛。

2. 建立呼吸:若清理呼吸道后新生儿仍无呼吸或呼吸微弱,应立即进行人工呼吸。可使用口对口呼吸或简易呼吸器进行人工呼吸,同时将头部轻度后仰,保持呼吸道通畅。

3. 维持循环功能:新生儿窒息可能导致低血压、心率减慢等循环功能异常,应立即进行心肺复苏,并及时送往医院接受进一步治疗。

## 三、不同原因引起的新生儿窒息的急救措施

1. 胎粪吸入:对于胎粪吸入的新生儿,应尽快吸净口咽部的羊水,以预防新生儿肺炎。若吸入量较大,可在保持呼吸道通畅的同时,进行面罩吸氧,并及时送往医院治疗。

2. 胎盘早剥:对于胎盘早剥引起的新生儿窒息,应尽快处理胎盘早剥情况,以保证胎儿血供。同时密切观察新生儿生命体征变化,根据情况采取必要的急救措施。

3. 脐带或胎盘因素:若因脐带或胎盘因素导致新生儿窒息,应尽快改善脐带和胎盘的供血情况,以缓解新生儿窒息症状。同时密切观察新生儿生命体征变化,及时采取必要的急救措施。

## 四、预防新生儿窒息的措施

1. 产前保健:孕妇应定期进行产前检查,了解胎儿发育情况,及早发现并处理妊娠期并发症。同时注意控制饮食和活动,为胎儿提供良好的生长发育环境。

2. 分娩过程:分娩时应选择合适的分娩方式,避免产程过长导致胎儿缺氧。同时密切观察胎儿情况,及时处理异常情况,确保胎儿安全娩出。

总之,掌握新生儿窒息急救措施对于保障新生儿生命安全具有重要意义。孕妇、家庭成员及医护人员应了解新生儿窒息的急救措施及预防方法,提高应对能力,为新生儿提供安全的生长环境。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)