

## 颈椎患者的日常护理方法

□ 易倩

颈椎患者的日常护理对于缓解症状、促进康复非常重要。中医认为,可以从以下几个方面入手,提供以下科普知识:

### 一、保持正确的睡眠姿势

颈椎病患者应选择高度适中、软硬适中的枕头,以保持颈椎的自然弧度。避免使用过硬的枕头,因为它们可能对颈椎造成压迫,导致病情加重。同时,避免使用过软的枕头,因为它们可能无法支撑颈椎,导致颈部肌肉疲劳。

### 二、适当进行颈部锻炼

适当的颈部锻炼可以增强颈部肌肉力量,缓解颈部疲劳,预防颈椎病的发生。中医认为,颈部锻炼可以通过一些简单的动作来

实现,如提肩、沉肩、左右转头等。此外,也可以适当进行一些全身性的锻炼,如太极拳等,以增强体质。

### 三、注意保暖防寒

颈椎病患者应避免长时间吹空调或对着风扇吹,以免颈部受凉导致病情加重。中医认为,保暖防寒可以促进血液循环,有助于缓解颈部疼痛等症状。

### 四、调整饮食

颈椎病患者应保持合理的饮食习惯,避免过度饮食,以免加重肠胃负担。同时,饮食应以清淡、易消化的食物为主,适当食用具有活血化瘀、舒筋活络作用的食物,如黑木耳、山楂等。此外,中医认为,颈椎病患者还可以

适当食用具有补肾益精、强壮筋骨作用的食物,如核桃、黑芝麻等。

### 五、中药外敷和按摩

中医认为,颈椎病患者可以通过中药外敷和按摩来缓解症状。中药外敷可以通过药力的作用,促进血液循环,缓解颈部疼痛等症状。按摩则可以通过推拿、揉捏等手法,促进颈部血液循环,缓解颈部肌肉疲劳。

### 六、调整工作和生活节奏

颈椎病患者应尽量避免长时间保持同一姿势,以免加重颈部负担。在工作和生活中,应定期休息和放松颈部,如定期伸展颈部肌肉、调整坐姿等。此外,避免过度劳累和长时间低头工作也是非常重要的。

### 七、定期检查和康复训练

颈椎病患者应定期进行身体检查和康复训练,以了解病情的发展和康复情况。中医认为,通过针灸、拔罐、推拿等传统中医疗法进行康复训练,可以促进血液循环、缓解肌肉疲劳、改善症状。患者可以选择到正规的医疗机构或诊所进行康复训练,以确保安全和效果。

总之,颈椎患者的日常护理需要从多个方面入手,包括保持正确的睡眠姿势、适当进行颈部锻炼、注意保暖防寒、调整饮食、进行中药外敷和按摩、调整工作和生活节奏等。这些措施有助于缓解症状、促进康复,同时也有助于提高患者的生活质量。

(作者单位:眉山市中医医院)

## 如何正确维护 PICC 导管

□ 王振香

正确维护 PICC 导管,延长其使用寿命的方法非常重要,因为正确的维护不仅可以保证 PICC 导管的使用效果,还可以减少并发症的发生。下面我们将从以下几个方面进行科普,帮助您更好地了解如何正确维护 PICC 导管。

### 一、保持清洁

保持 PICC 导管及其周围区域的清洁是维护 PICC 导管的首要步骤。在任何与 PICC 导管相关的操作之前,都应彻底清洁相关区域。使用温水和温和的肥皂轻轻清洁导管。避免使用含有酒精、苯酚或其它刺激性成分的清洁剂。此外,避免在导管周围区域使用含有酒精的消毒剂,因为酒精可能损坏某些导管材料。

### 二、避免过度牵拉

过度牵拉 PICC 导管可能导致导管移位、破裂或损伤血管。在任何时候,都应轻轻拉起皮肤皱褶,以更容易地看到 PICC 导管末端。确保在插入或拉拔导管时使用正确的技巧和力度。如果需要将导管移至新的位置,请遵循制造商的说明。

### 三、定期更换敷料

定期更换敷料是维护 PICC 导管的重要步骤之一。大多数情况下,每 7-10 天更换一次新的敷料。在更换敷料时,仔细检查导管是否固定良好,周围是否有渗液或污染。如果发现任何问题,请停止使用 PICC 导管并寻求专业建议。

### 四、预防感染

感染是 PICC 导管最常见的并发症之

一。为了预防感染,保持敷料的干燥和清洁至关重要。在更换敷料时,检查是否有任何感染迹象,如发红、疼痛、渗液或异味。遵循制造商的建议,如果需要抗生素敷料或涂抹抗生素药膏,请遵循医生的建议。

### 五、避免剧烈运动

剧烈运动可能导致 PICC 导管滑脱或破裂。在进行任何可能涉及剧烈运动的计划之前,请咨询医生或护士,了解您的 PICC 导管是否适合这些活动。

### 六、定期检查

定期检查 PICC 导管是确保其安全和有效的重要步骤。与您的医生或护士预约进行定期检查,以确保导管固定良好,周围没有渗液或污染。此外,根据您的具体情况和医生建

议,可能需要定期进行 X 光检查或其它形式的监测。

### 七、正确使用导管产品

正确使用导管产品是维护 PICC 导管的关键因素之一。确保您按照制造商的说明使用正确的导管夹和保护套等产品。这些产品有助于保护导管并使其保持在正确的位置。避免使用不适当的夹子或其他产品,因为这可能会损坏导管或导致并发症。

总之,正确维护 PICC 导管需要保持清洁、避免过度牵拉、定期更换敷料、预防感染、避免剧烈运动、定期检查和正确使用导管产品等措施。通过遵循这些建议,您可以延长 PICC 导管的使用寿命,并确保其安全有效地为患者提供治疗。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

## 神经影像学的原理与应用

□ 崔刚

神经影像学是一种利用医学影像技术,如磁共振成像(MRI)、正电子发射断层扫描(PET)等,来研究大脑结构和功能的技术。神经影像学在认知科学领域引发了一场革命,它使我们能够更深入地了解大脑的运作机制,从而对人类认知、情感、行为等方面有更全面的认识。

### 一、神经影像学的原理

神经影像学利用各种技术,如 MRI、PET 等,产生大脑的影像,使我们能够观察到大脑的形态和功能变化。这些技术可以产生高分辨率的图像,使我们能够观察到大脑的微小结构变化和脑代谢率等指标。

### 二、神经影像学的应用

神经影像学在许多领域都有广泛的应

用,包括精神医学、认知科学、神经科学等。它可以帮助我们了解大脑的结构和功能,从而更好地理解人类的行为和心理过程。

#### 1. 精神医学:

神经影像学在精神医学领域的应用,使我们能够更准确地诊断和治疗各种精神疾病。例如,MRI 可以用于评估抑郁症、精神分裂症等精神疾病的大脑结构变化,从而为治疗提供依据。

#### 2. 认知科学:

神经影像学在认知科学领域的应用,使我们能够更深入地了解人类的认知过程。例如,通过神经影像学我们可以研究人类的记忆、注意、语言等认知过程,从而更好地理解人类的高级认知功能。

#### 3. 神经科学:

神经影像学在神经科学领域的应用,使我们能够更全面地了解大脑的结构和功能。这有助于我们更好地理解神经系统如何工作,以及各种神经系统疾病如脑损伤、痴呆等的影响。

#### 三、认知革命的含义

神经影像学引发的认知革命,不仅改变了我们对大脑结构和功能的理解,也改变了我们对人类行为和心理过程的理解。它使我们能够从新的角度观察人类行为和心理过程,从而为医学、心理学、教育等领域提供新的研究方向和思路。

#### 四、未来发展

随着技术的不断进步,神经影像学将

在未来得到更广泛的应用。例如,新的成像技术如光学成像、功能 MRI 等将使我们能够更深入地了解大脑的运作机制。此外,数据挖掘和人工智能技术的发展也将为神经影像学提供更强大的工具,帮助我们更准确地解读神经影像数据。

总之,神经影像学是一种重要的医学技术,它在认知科学领域引发了一场革命。通过神经影像学,我们可以更深入地了解大脑的结构和功能,从而更好地理解人类的行为和心理过程。未来,随着技术的不断进步,神经影像学将在更多领域得到应用,为人类带来更多的科学发现和医学突破。

(作者单位:邢台医学高等专科学校第二附属医院)

## 精神病患者如何理解和执行家务任务

□ 乔莹

精神病,作为一种常见的精神障碍,常常会使患者在思维、情感和行为等方面出现异常。然而,这并不意味着他们完全丧失了生活自理的能力。事实上,在适当的条件下,精神病患者也可以参与家务活动,这不仅有助于他们的康复,还能提高他们的生活质量。

我们要明确一点,精神病患者在疾病的不同阶段和病情严重程度下,其参与家务活动的的能力会有所不同。对于那些处于疾病稳定期、症状较轻的患者,他们通常可以在医生的建议和家属的监护下,适当参与一些轻松简单的家务劳动,如扫地、洗

碗、整理房间等。这些活动不仅能促进他们的血液循环,提高身体素质,还有助于他们建立与家庭成员之间的联系,增强他们的归属感和自信心。

那么,精神病患者是如何理解和执行家务任务的呢?这主要涉及到他们的认知功能和情感反应。虽然精神病患者的认知功能可能受到一定程度的损害,但他们仍然具有一定的理解和判断能力。在家务活动中,他们可以通过观察、模仿和学习来逐渐掌握任务的要求和步骤。同时,家属和医护人员的耐心指导和鼓励也是非常重要的,这可以帮助他们更好地理解和执行任务。

此外,精神病患者的情感反应也会影响他们对家务任务的态度和执行情况。由于疾病的影响,他们可能会出现情绪波动、焦虑或抑郁等情感问题。因此,家属和医护人员需要密切关注他们的情感状态,及时给予关爱和支持,帮助他们建立积极的心态和信心。并非所有的精神病患者都适合参与家务活动。对于那些病情严重、出现幻觉、自言自语等症状的患者,过多的活动可能会加重病情,甚至导致意外事故的发生。在这种情况下,患者需要在医生的指导下接受专业的治疗和护理,以确保他们的安全和康复。

除了参与家务活动外,精神病患者还可

以通过其他方式来提高自己的生活质量和适应能力。例如,他们可以参加一些有意义的活动,如绘画、手工、舞蹈等兴趣爱好,这不仅可以丰富他们的精神生活,还有助于培养他们的创造力和表达能力。同时,他们也可以承担一些家庭责任,如帮助父母购物、照顾老人等,这有助于他们建立与家庭成员之间的联系,增强他们的责任感和归属感。

总之,精神病患者并非完全丧失了生活自理的能力。在适当的条件下,他们可以参与家务活动和其他有意义的活动,提高自己的生活质量和适应能力。

(作者单位:龙口市心理康复医院)