

睡眠呼吸暂停综合征的诊断和治疗方法

□ 崔永丽

睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠障碍疾病,由于睡眠时反复发生上气道阻塞或塌陷,导致呼吸暂停和打鼾,可伴间断呼吸停止和睡眠结构破坏。此病可能导致睡眠结构紊乱、缺氧、白天嗜睡等症状,严重者还可能伴有高血压、心律失常等并发症。

一、睡眠呼吸暂停综合征的定义

睡眠呼吸暂停综合征是一种在睡眠时反复发生上气道阻塞或塌陷,导致呼吸暂停和打鼾,可伴间断呼吸停止和睡眠结构破坏的疾病。由于上气道的阻塞或塌陷,患者可能会在睡眠中感到窒息,如果未能及时醒来并开放气道,可能会反复发生低氧血症,导致睡眠

结构破坏和白天嗜睡等症状。

二、睡眠呼吸暂停综合征的诊断

为了诊断睡眠呼吸暂停综合征,需要进行一系列的检查和评估。首先需要进行睡眠监测,通常使用多导睡眠监测(PSG)来评估患者的睡眠结构和呼吸参数。通过观察患者的呼吸、心率、血氧饱和度等指标的变化,可以判断是否存在睡眠呼吸暂停。此外,医生还会询问患者的症状、家族史和身体状况,以帮助确定可能的病因。

三、睡眠呼吸暂停综合征的治疗

治疗睡眠呼吸暂停综合征的方式有多种,包括非手术治疗和手术治疗。以下是一些

常见的方法:

(1)控制体重:肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的主要原因之一。控制体重可以改善睡眠质量并减少症状。

(2)侧卧睡觉:侧卧睡觉可以减少上气道的阻塞,因为侧卧时重力不会直接作用于呼吸道。

(3)使用口腔矫治器或鼻面罩:口腔矫治器或鼻面罩可以增加气道的开放程度,减少打鼾和呼吸暂停。

(4)戒烟和限制酒精摄入:戒烟和限制酒精摄入可以改善睡眠质量。

(5)使用持续气道正压治疗(CPAP):CPAP是一种无创性呼吸机,通过持续正压

的力量来开放气道,从而改善睡眠时的呼吸暂停和低氧血症。根据多导睡眠监测的结果和个体化的治疗反应来调整CPAP的压力。

以上是一些非手术治疗的方法,如果症状严重且非手术治疗无效的患者,可以考虑手术治疗。手术治疗包括鼻中隔手术、扁桃体切除术、悬雍垂腭咽成形术等。

总之,睡眠呼吸暂停综合征是一种由多种原因引起的疾病,需要明确病因和程度制定相应的治疗方案。非手术治疗包括日常调整、口腔矫治器、CPAP治疗等,而手术治疗适用于重度患者。如有疑问,请及时就医,在医生的指导下进行治疗。

(作者单位:邯郸市中心医院)

肾内血液净化患者并发症的预防与处理措施

□ 杨莎

肾内血液净化是一种常见的治疗肾脏疾病的方法,通过血液透析或血液滤过等方式,将患者的血液引流到体外,通过透析器清除其中的有害物质和水分,然后再回输到患者体内。虽然肾内血液净化在治疗肾脏疾病方面具有许多优点,但同时也可能带来一些并发症,需要患者和医生共同关注和预防。

1.出血:血液透析过程中,患者可能会因为各种原因出现出血,如消化道出血、脑出血等。预防措施包括控制血压在目标范围内,避免使用可能引起出血的药物,如非甾体类抗炎药等。如果发生出血,应立即停止血液透

析,并根据出血部位和严重程度采取相应的治疗措施。

2.低血压和低血氧:血液透析过程中,患者可能会出现低血压,此时应密切监测血压变化,及时调整血液透析液的钠浓度。低氧血症也是血液透析中常见的并发症,特别是在初次接受血液透析治疗的患者中。因此,应定期监测患者的动脉血氧饱和度。

3.失衡综合征:患者在血液透析治疗初期可能会出现严重的头痛、恶心和呕吐等失衡症状。预防措施包括逐渐增加血液透析治疗的时间和次数,让患者逐渐适应体外循环。

4.肌肉痉挛和抽搐:血液透析过程中可能会出现肌肉痉挛和抽搐的情况,这可能与电解质紊乱、酸碱平衡失调等因素有关。因此,应定期监测患者的电解质和酸碱平衡指标,及时调整血液透析液的成分。

5.感染:血液透析患者由于免疫功能低下,容易发生感染。因此,应加强患者的个人卫生,定期进行口腔、皮肤和泌尿生殖道等部位的清洁消毒工作。同时,应定期进行细菌培养和药敏试验,以便及时发现感染源并选择合适的抗生素进行治疗。

处理并发症的方法需要依据具体情况而定。例如,如果出现低血压或低血氧,应立即

停止血液透析并采取相应的治疗措施;如果出现失衡症状,应给予高糖等糖皮质激素类药物;如果出现肌肉痉挛和抽搐,应及时调整血液透析液的成分并给于相应的药物;如果出现感染症状,应及时进行细菌培养和药敏试验,并给于适当的抗生素治疗。

总的来说,肾内血液净化患者的并发症预防与处理非常重要。患者应积极配合医生的治疗建议,保持良好的生活习惯和卫生习惯,以减少并发症的发生风险。同时,医生也应密切关注患者的病情变化,及时发现和处理并发症,以提高患者的生存质量和预后效果。

(作者单位:河北省胸科医院)

注射药物的正确方法及注意事项

□ 史文燕

注射药物是一种常见的给药方式,通过注射药物可以直接将药物送入体内,达到快速治疗疾病的目的。然而,正确的注射方法和注意事项对于确保药物的有效性和安全性至关重要。本文将介绍正确的注射方法以及需要注意的事项,帮助大家更好地了解和掌握注射药物的正确操作。

一、注射药物的正确方法

1.准备工具:选择合适的注射器和针头,确保注射器无菌、针头无弯曲、无锈。根据药物剂型和剂量选择合适的针头型号。

2.消毒皮肤:在注射部位皮肤用酒精或碘伏消毒,确保无菌。通常选择上臂外侧或大腿前侧的皮肤。

3.注射药物:将药物抽取到注射器中,轻轻拉紧注射部位的皮肤,将针头快速插入皮肤,推注药物。注射完毕后,拔出针头,轻按注射部位。

4.清洗消毒:使用酒精或碘伏对针头进行消毒,然后将注射器中的残留药物挤出,清洗干净后丢弃。

二、注射药物时的注意事项

1.药物配伍禁忌:不同药物之间可能会发生化学反应,导致药效降低或产生有害物质。因此,在使用多种药物时,请务必仔细阅读说明书或咨询医生。

2.注射速度:根据药物性质和患者身体状况调节注射速度。过快或过慢的注射速度都可能影响药效和患者的耐受性。

3.观察患者反应:注射过程中要密切观察患者的反应,如出现异常症状如疼痛、发红、肿胀等,应立即停止注射并采取相应措施。

4.无菌操作:在进行注射操作时,必须遵守无菌原则,确保注射器、针头等工具的清洁和无菌,以避免感染的发生。

5.药物保存:不同药物的保存条件不同,有些药物需要冷藏保存。请按照说明书的要求保存药物,避免影响药效。

6.避免自行购买药物注射:某些药物需要特殊的管理和审批程序,非专业人士自行购买和注射可能存在安全隐患。如有需要,请在医生的指导下购买和使用药物。

7.儿童和老年人注射注意事项:儿童和老年人的身体状况较为特殊,对药物的耐受性较差,因此在注射药物时需要更加谨慎。应根据儿童和老年人的身体状况和药物性质选择合适的注射部位和注射方式,并密切观察他们的反应。

总之,正确的注射方法和注意事项对于确保药物的安全性和有效性至关重要。在注射药物时,请务必遵守相关规定和注意事项,以确保自己和他人的健康安全。如有疑问,请及时咨询医生或专业人士。

作者单位:呼和浩特市妇幼保健院(呼和浩特市妇女儿童医院)

营养不良对免疫力的影响是一个复杂的问题,涉及到营养素的缺乏或过量对免疫细胞功能、免疫系统发育和调节等方面的影响。营养不良通常包括蛋白质-能量营养不良、微量营养素缺乏症和微量营养素过量症等,本文将主要讨论营养不良对免疫力的影响。

一、蛋白质-能量营养不良对免疫力的影响

蛋白质-能量营养不良是一种常见的营养不良类型,主要是由于能量和蛋白质摄入不足所引起。长期的蛋白质-能量营养不良会导致免疫系统的功能受损,从而使机体更容易受到病原体的侵害。

1.免疫细胞功能受损:蛋白质-能量营养不良会影响免疫细胞的增殖、分化和功能。例如,T淋巴细胞和巨噬细胞等免疫细胞的数量和功能都会受到影响,导致机体对病原体的抵抗力下降。

2.免疫系统发育受阻:蛋白质-能量营养不良会影响免疫系统的发育,导致免疫系统的成熟延迟。这会导致机体对病原体的抵抗力持续下降,甚至出现反复感染的情况。

3.调节机制失衡:蛋白质-能量营养不良会影响免疫系统的调节机制,导致机体对病原体的反应过度或不足。这会使机体容易受到感染或发生自身免疫疾病。

二、微量营养素缺乏症对免疫力的影响
微量营养素缺乏症是指人体内缺乏一些必需的微量营养素,如维生素A、C、D、E、B1、B2、铁、锌等。这些微量营养素对免疫系统有重要的作用,缺乏它们会导致免疫系统的功能下降。

1.维生素缺乏影响免疫力:缺乏维生素A、C、E等会影响免疫细胞的活性,导致机体对病原体的抵抗力下降。缺乏维生素B1、B2等会影响免疫细胞的代谢,导致免疫细胞的活性下降。

2.微量元素缺乏影响免疫力:微量元素如铁、锌等在免疫系统中具有重要的作用。铁缺乏会影响吞噬细胞的活性,导致机体对病原体的抵抗力下降。锌缺乏会影响T淋巴细胞的增殖和分化,导致机体免疫功能受损。

三、微量营养素过量症对免疫力的影响
微量营养素过量症是指人体内摄入的微量营养素过量。例如,过量摄入维生素A会导致肝脏中毒;过量摄入铁会导致贫血等。过量摄入微量营养素也会对免疫系统产生不利影响。

总之,营养不良对免疫力的影响是多方面的,包括蛋白质-能量营养不良和微量营养素缺乏症或过量症等。长期营养不良会导致免疫系统的功能受损,使机体更容易受到病原体的侵害,从而引发各种感染性疾病和免疫相关疾病。

(作者单位:故城县医院)

营养不良对免疫力的影响

□ 刘凤颖

母乳喂养的好处、技巧与注意事项

□ 季景兰

母乳喂养是一种天然的、经济实惠的育儿方式,对于新生儿来说,母乳是最理想的食物。然而,对于许多新手妈妈来说,如何开始和适应母乳喂养是一项挑战。下面是一份全面指南,帮助新手妈妈顺利开始母乳喂养之路。

一、母乳喂养的好处

母乳喂养不仅有助于宝宝的健康,也对妈妈和宝宝的情感连接有着积极的影响。以下是一些母乳喂养的好处:

1.提高宝宝的免疫力:母乳中含有丰富的免疫物质,可以保护宝宝免受疾病侵袭。

2.提供全面的营养:母乳中的营养成分符合宝宝各阶段的生长需求,能够提供均衡的营养。

3.方便、经济实惠:母乳喂养不需要额外的费用,也不需要购买或储存任何特殊的食品。

4.促进母婴关系:母乳喂养是母婴交流的一种方式,有助于建立亲子关系。

二、母乳喂养的技巧

1.哺乳姿势:选择一种适合妈妈的哺乳姿势,如摇篮式、侧卧式等,以确保宝宝能够轻松吸吮母乳。

2.正确喂奶时机:在宝宝饥饿时喂奶,并在喂奶时保持宝宝身体贴近妈妈,头和乳房相贴。

3.持续喂奶:在宝宝长大后,不要让宝宝长时间离开妈妈的乳房,这有助于持续泌乳。

4.夜间喂奶:刚开始时可能会很困难,但逐渐适应后,夜间喂奶是可以接受的。

三、应对母乳喂养的挑战

1.初乳不足:如果母乳量开始减少,可能是由于身体适应了宝宝的吸吮所致。保持水分摄入和充足的休息有助于增加母乳量。

2.胀奶和疼痛:在某些情况下,母乳可能会堆积在乳房中形成硬块,导致疼痛。使用湿毛巾冷敷和轻柔按摩可以帮助缓解疼痛。

3.乳头疼痛:开始喂奶时,乳头可能会出现疼痛或出现裂痕。使用乳头保护霜、湿巾和哺乳胸罩可以减轻疼痛。

4.背痛:长时间保持哺乳姿势可能导致背痛。尝试不同的哺乳姿势,并在必要时使用辅助设备。

四、其他注意事项

1.保持卫生:保持乳房和母亲身体的清洁卫生,以防止感染。

2.饮食健康:保持均衡的饮食,摄取足够的营养,特别是富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。

3.保持水分:多喝水有助于保持母乳量。

4.心理支持:母乳喂养需要时间和耐心,获得家人和朋友的支持非常重要。

总之,母乳喂养是一项艰巨但又值得的努力。只要新手妈妈保持积极的态度和充足的耐心,并遵循上述全面指南,她一定能够成功地实现母乳喂养。这将是一个对宝宝有益的过程,同时也会增强母子之间的情感纽带。

(作者单位:河北省海兴县赵毛陶镇卫生院)