

# 脑卒中后失眠的原因和治疗策略

□田乐

脑卒中，即俗称的中风，是一种严重的神经系统疾病，常常导致患者生活质量显著下降。许多脑卒中患者在康复过程中会遇到各种各样的问题，其中失眠是一个普遍且令人困扰的症状。失眠不仅影响患者的睡眠质量，还会进一步加重脑卒中的症状，影响康复进程。本文将详细探讨脑卒中后失眠的原因，并提供相应的治疗策略，以帮助患者和其家属更好地应对这一问题。

## 一、脑卒中后失眠的原因

1、神经系统损伤：脑卒中直接影响大脑的血液供应，导致大脑局部组织损伤。这种损伤可能会破坏大脑中控制睡眠-觉醒周期的区域，进而导致失眠。特别是当脑卒中影响到丘脑、脑干等关键部位时，失眠的风险会显著增加。

2、心理因素：脑卒中患者常常面临巨大的心理压力，包括焦虑、抑郁和创伤后应激障碍（PTSD）等。这些心理问题不仅是脑卒中的结果，也是导致失眠的重要原因。焦虑和抑郁会使患者难以入睡或保持睡眠，形成恶性循环。

3、药物副作用：在治疗脑卒中的过程中，患者可能需要服用多种药物。一些

药物，如某些降压药、抗抑郁药和抗痉挛药，可能会影响睡眠模式，导致失眠。此外，药物之间的相互作用也可能加重这一问题。

4、环境和生理变化：脑卒中后，患者的生活环境和生理状态发生了显著变化。住院期间，病房环境嘈杂、光线强、护理频繁等因素都会干扰患者的正常睡眠。此外，脑卒中后患者的活动能力受限，白天缺乏足够的体力活动，也会影响夜间的睡眠质量。

## 二、脑卒中后失眠的治疗策略

1、药物治疗：药物治疗是缓解失眠症状的常见方法之一。医生可能会针对患者的具体情况开具助眠药物，如苯二氮卓类药物，这类药物通过增强大脑中的抑制性神经传递作用，帮助患者更快入睡。此外，非苯二氮卓类药物和某些抗抑郁药物也常用于改善睡眠质量。然而，药物的使用应严格遵循医生的指导，因为长期依赖这些药物可能会导致耐药性和其他副作用。定期复诊和药物调整是保证药物治疗效果和安全性关键。

2、心理治疗：针对心理因素导致的失眠，心理治疗是一个有效的策略。认知

行为疗法（CBT）被认为是治疗失眠的黄金标准。CBT通过改变患者对睡眠的负面认知和行为，帮助他们建立健康的睡眠习惯。此外，心理咨询和支持小组也能帮助患者减轻焦虑和抑郁，提高整体心理健康水平。

3、生活方式调整：改变生活方式是改善失眠的基础方法。患者应保持规律的作息时间，尽量每天在同一时间上床和起床。避免在睡前进行刺激性活动，如使用电子设备或饮用咖啡因饮料。睡前可以进行一些放松活动，如阅读、听轻音乐或进行深呼吸练习。此外，适度的日间运动也有助于提高夜间的睡眠质量。

4、优化睡眠环境：一个舒适的睡眠环境有利于改善失眠。确保卧室安静、黑暗、温度适宜，可以使用耳塞、眼罩或白噪音机来帮助入睡。选择舒适的床垫和枕头，保持床上用品清洁也是重要的。对于住院的患者，家属和医护人员应尽量减少夜间的干扰，为患者创造一个安静的休息环境。

5、物理治疗和康复训练：物理治疗和康复训练不仅有助于恢复脑卒中患者的身体功能，也有助于改善睡眠质量。通过日常的康复训练，如步行、平衡训练和力

# 癫痫发作时的紧急处理与预防措施

□庄骥源

癫痫是一种常见的神经系统疾病，表现为脑部神经元异常放电，导致反复发作的癫痫发作。癫痫发作不仅影响患者的正常生活，还可能引发严重的安全问题。因此，患者及其家属、朋友乃至公众都应该了解癫痫发作时的紧急处理方法和预防措施。本文旨在通过介绍癫痫发作的处理步骤和预防策略，帮助大家更好地应对这一情况。

## 一、癫痫发作的紧急处理方法

1、保持冷静，保护患者免受伤害：当发现有人癫痫发作时，首先要保持冷静。慌乱只会导致处理不当，增加患者风险。应立即采取措施保护患者，避免其受到进一步伤害。观察患者的周围环境，确保没有其他人受到惊吓或干扰。呼唤附近的人帮忙，但避免让太多人围观，以免造成不必要的混乱。记住，作为旁观者，你的冷静和沉着可以传递给其他人，从而更有效地处理紧急情况。

2、清理周围环境：确保患者周围环境安全，移走可能导致伤害的物品，如尖锐物、坚硬物等。让患者平躺在地上，并在其头部下方垫上柔软物品，防止头部受

伤。如果患者在狭小空间内发作，应迅速将其移至开阔区域。此外，确保患者的衣物松散，尤其是领口和腰带，以避免呼吸受限。保持房间通风良好，但避免过多刺激，如强光或嘈杂环境。

3、侧卧位保持呼吸道通畅：将患者轻轻扶成侧卧位，这样可以防止呕吐物或口水引起窒息。切勿强行按压或试图塞入任何物品到患者口中，这样可能会导致牙齿受伤或阻塞呼吸道。侧卧位不仅有助于呼吸道通畅，还可以减少因肌肉抽搐导致的身体伤害。如果患者在发作中有明显的呼吸困难或皮肤变蓝，应立即准备进行急救措施，并迅速寻求医疗帮助。

4、记录发作时间：记录癫痫发作的开始和结束时间。如果发作持续超过五分钟，或患者在发作后未能恢复意识，应立即拨打急救电话，寻求医疗帮助。详细记录发作的表现形式，包括是否有先兆症状、抽搐的部位和频率等。这些信息对于医生诊断和治疗具有重要参考价值。记住，不同类型的癫痫发作可能有不同的处理方式，因此记录详细信息非常关键。

## 二、癫痫的预防措施

1、遵循医生的治疗方案：确保按时、按量服用抗癫痫药物是预防癫痫发作的关键。患者应定期复诊，遵循医生建议，调整药物剂量。严格按照医生的处方管理药物，避免擅自停药或更改剂量。定期进行血液检查，确保药物浓度在有效范围内。与医生保持良好的沟通，及时报告任何药物副作用或不适，以便进行调整。

2、避免诱发因素：癫痫发作可能受到多种因素的诱发，如疲劳、压力、睡眠不足、酗酒等。患者应尽量避免这些诱发因素，保持规律的生活作息，适当休息，避免过度劳累。学会管理压力，通过瑜伽、冥想等方法放松身心。确保每天有充足的睡眠，避免熬夜。饮食方面，应避免摄入过量的咖啡因和酒精，保持均衡饮食。

3、健康的生活方式：保持良好的生活习惯，有助于减少癫痫发作的风险。患者应均衡饮食，适量运动，保持心情愉快，避免过度情绪波动。饮食上，应多摄入富含维生素和矿物质的食物，避免高糖、高脂饮食。适度运动，如散步、慢跑，有助于增强体质和免疫力。建立良好

的社交关系，参加社交活动，保持积极的生活态度，有助于心理健康。

4、管理心理健康：保持积极的心态，及时疏导压力，避免长期精神紧张和焦虑，因为心理因素也可能成为癫痫发作的诱因。

5、定期体检：定期体检可以帮助及时发现和处理潜在的健康问题，减少癫痫发作的风险。患者应定期进行脑电图检查，了解病情变化，及时调整治疗方案。通过体检，医生可以监测患者的整体健康状况，发现可能引发癫痫的其他疾病。定期与神经科医生进行沟通，了解最新的治疗方法和研究进展，以便采取最有效的管理措施。

总的来说，癫痫是一种需要长期管理的疾病，但通过正确的紧急处理和有效的预防措施，可以大大减少其对患者生活的影响。对于癫痫患者及其家属，了解和掌握癫痫发作的紧急处理方法和预防策略，是保障患者安全和提高生活质量的关键。社会公众也应提高对癫痫的认知和理解，共同营造一个友好、支持的环境，帮助癫痫患者更好地融入社会，享受正常的生活。希望本文所提供的知识和建议，能够为大家提供有益的帮助。

（作者单位：复旦大学附属华山医院）

# 医院病历管理复印的流程

□杨小娇

医院病历管理是医院运营中的关键一环，病历记录了患者的详细医疗信息，对诊疗、法律和科研等方面具有重要价值。本文将介绍医院病历管理复印的流程，并涉及病历封存的相关知识，帮助大家更好地理解解决这一重要过程。

## 一、病历复印的申请与审核

1、申请人资格：病历复印的申请人资格是为了保护患者隐私及权利而设定的。患者本人作为直接利益相关者，最有权利申请病历复印。若患者行动不便或其他原因无法亲自办理，可以授权代理人，如亲属或律师，来代为申请。这需要提供有效的授权委托书，确保代理人的合法性和真实性。如果患者为无民事行为能力人或限制民事行为能力人，其监护人有权代为申请病历复印。如果患者已经去世，其法定继承人可以凭借相关法律文件，比如死亡证明和继承权证明文件，申请复印病历，以便处理遗产继承、保险理赔等事务。

2、申请材料准备：申请材料的准备是确保申请过程顺利进行的重要步骤。申请人需要提供有效的身份证明材料，如身份证、护照等，这些材料可以证明申请人的身份和合法性。如果是代理人，还需提

供患者签署的授权委托书，证明其代理权的合法性和有效性。如果是法定继承人，则需提供相关法律文件，与患者的关系证明，如户口本、患者的死亡证明、继承公证书等，以证明其继承人身份。准备齐全的申请材料可以避免后续审核延误，确保申请过程顺畅无阻。

3、向医务科提出复印申请：到医务科提出复印申请并填写复印申请表，申请人需仔细填写医院提供的病历复印申请表。表格内容通常包括申请人基本信息（如姓名、身份证号、联系方式等）、患者基本信息（如姓名、住院号、就诊时间、出院时间等）、所需复印的病历内容及具体时间范围等。准确、完整地填写申请表有助于病案管理部门快速、准确地定位和复印所需病历，避免因信息不全或错误导致的延误或误复印。

4、审核申请：医院病案管理部门在收到病历复印申请后，会对申请材料进行严格审核。审核内容包括核实申请人资格是否符合规定，确认所提供的身份证明材料、授权委托书或继承权证明等的真实性和有效性。审核通过后，病案管理部门会通知申请人进行下一步操作，如支付费用等。审核过程的严谨性是确保病历复印合

法性和患者隐私保护的重要环节。

## 二、病历复印的具体操作

1、费用支付：病历复印通常是收费的，收费标准根据各医院的规定有所不同。申请人在审核通过后，需要按照医院的规定缴纳相应的费用。

2、病历复印：病案管理部门会根据申请人提供的时间范围和内容进行病历复印。复印过程中，病案管理人员需确保病历的完整性和准确性，避免遗漏和错误。

3、隐私保护：病历中包含了大量的患者个人隐私信息，医院有责任确保这些信息在复印过程中不被泄露。病案管理部门会采取相应的措施，如对复印件进行加密处理等，以保障患者的隐私安全。

## 三、病历复印后的领取与使用

1、复印件领取：申请人在病历复印完成后，可以按照医院的通知时间前往病案管理部门领取复印件。领取时需再次出示身份证明，以确保病历复印件不会被人冒领。

2、使用复印件：病历复印件可以用于多种用途，如患者继续诊疗、保险理赔、法律诉讼等。在使用过程中，申请人需妥善保管复印件，避免遗失或被他人盗用。

## 四、病历封存的相关知识

1、病历封存的概念：病历封存是指在特定情况下，医院将病历进行封存处理，即将病历资料存放在特地点，并采取特殊的管理措施，以限制其查阅权限。封存的病历只有在特定情况下可以解封查阅。

2、病历封存的原因：病历封存的原因多种多样，包括但不限于：涉及法律诉讼的病历、患者或其家属要求封存的病历、医疗纠纷中需要保全证据的病历等。

3、封存病历的管理：封存病历的管理非常严格，通常由专门的人员负责。封存病历的查阅需要经过严格的审批程序，只有在符合规定的情况下，才可以进行解封查阅。

总的来说，医院病历管理复印的流程是一个涉及多方利益、需要严格管理的过程。通过申请、审核、复印、领取等步骤，确保患者及其代理人能够合法、合规地获取病历复印件。同时，病历封存作为病历管理中的特殊环节，进一步保障了病历信息的安全和合法使用。了解这些流程和知识，不仅有助于患者及其家属在实际操作中更加顺利，也有助于公众更好地理解医院病历管理的严谨性和必要性。

（作者单位：福建省漳州市第四医院 病案室）