

要想好梦,试试这几点建议

在快节奏的现代生活中,睡眠障碍已成为一种常见的现象。睡眠不足困扰着不同年龄、性别、职业的众多人群。无论是谁遭受失眠困扰,其身心健康都会受到影响,而且生活质量也会因此而大大降低。这里给出一些助您好梦的小建议。

建立标准入睡流程

1.固定时间。每天早晨在固定的时间起床,晚上在相同的时刻睡觉,这有助于人们建立起“生物钟”,从而使入睡时间得以缩短。当然,上床时间不宜太早,中医认为人卧则血归于肝,肝胆经互为表里,晚上11时至凌晨1时对应胆经循行时间,凌晨1时至凌晨3时对应肝经循行时间。所以,最佳的人睡时间在晚上11时之前。

2.固定地点。入睡的房间要尽量固定,环境要安静且舒适,温度适宜,减少光线与声音干扰。可以选择铺上地毯、拉上窗帘、关上门,帮助提升睡眠质量。

排除不良因素干扰

1.睡前不宜再进食或饮水,应保持规律的饮食习惯,避免临睡前吃喝。在睡觉之前,要对饮料的摄取量加以限制,这样可避免夜里总是起床上厕所影响睡眠质量。

2.避免长时间在睡前看电视与玩手机。老年人习惯在睡前看电视节目,年轻人常忙于刷手机,这类让人遗忘时间、情绪激动的行为,容易引发不良睡眠习惯,进而加重睡眠障碍。

3.睡前不要饮酒和吸烟。烟草中的尼古丁有兴奋作用,尽量睡前不吸烟。部分人错误地认为喝酒对睡眠有帮助。事实上酒精虽能让人较快入睡,但它会对睡眠质量造成影响,还会扰乱正常的

睡眠周期,进而引发早醒。长期以来,睡前饮酒这一习惯,在睡眠方面带来的不仅是短期助眠效果的衰减,而且还会进一步加重对睡眠质量的不利影响。

4.睡前避免过度锻炼。睡觉之前如果进行过度的锻炼,会使交感神经活动增强,让大脑易于过度兴奋,进而对入睡过程产生影响。对于有睡眠问题的人来说,应该在白天适当加强运动,并缩短午休时间,以帮助夜间睡眠。

5.关注打鼾现象。如果打鼾的声音很响亮,并且还伴有呼吸暂停这种情况,这很可能是睡眠呼吸暂停低通气综合征的重要表现。建议去医院进行专业睡眠监测和诊断。这种综合征会使心脏和大脑缺氧,严重时可能导致心肌梗塞、脑梗塞等健康问题,甚至危及生命安全。若情况较为严重,可依据睡眠监测的结果来挑选适宜的呼吸机,这对睡眠质量以及夜间睡眠时的低氧状况有显著的改善作用。

6.避免摄入咖啡因。含咖啡因的饮料和食物(如咖啡、茶、可乐和巧克力)可能导致入睡困难、夜间醒来以及睡眠变浅。哪怕是白天较早的时候摄入了咖啡因,也会给夜间睡眠带来不良影响。部分人群对咖啡因的反应相当敏感,所以尽可能减少接触。

必要时根据医师建议服用安眠药

虽然安眠药存在成瘾性且有诸多副作用,不过要是长期睡眠不足的话,更会给身体带来许多不良影响,这时可以根据医生建议服用安眠药来改善睡眠状况。在这个过程中建立起良好的睡眠习惯,或者通过中医药综合调理,等睡眠改善后再慢慢停药。

中医药综合调理

1.内服中药汤剂来调理。市场上有不少中成药可减轻症状,然而中药汤剂更能依照个体情形,达成个性化的治疗,一人一方精准施治,有针对性地调节气血,维持阴阳的平衡,从而提高睡眠质量。

2.中药泡脚足疗法。若患者不能耐受口服中药,推荐采用中药泡脚的方式,让足部皮肤吸收中药成分,实现引火归元,来达到改善睡眠的目的。比如:对于经常做梦、睡前烦躁不安、易受惊吓的患者,建议前往中医院配置“温胆汤”。取该方草药煮沸,然后冷却到38-40℃,每天晚上用其泡脚15分钟,有微微发汗的感觉就行了,这对睡眠质量的改善是有帮助的。

3.安眠茶饮。可选择酸枣仁、茯苓、百合、首乌藤、合欢花、龙眼肉等有安神助眠功效的草药来制作安眠茶饮,每次取少量用来泡水饮用。这种方法可以逐步调整身体状况,改善睡眠。要是对适合自己的药物不明确,可向中医师咨询。

4.穴位按摩疗法。选取像神门穴、安眠穴、百会穴、劳宫穴、涌泉穴等特定穴位进行按摩,能够对神经系统起到调节作用,进而实现安神助眠的功效。每晚临睡前对这些穴位进行30次的按摩,可调整脏腑机能、实现阴阳的平衡,进而能够使人安稳入睡。

可以前往正规医院向专业中医师寻求帮助,他们会依据个人体质和不同的病情证型来辨证论治。通过开展综合调理,慢慢让睡眠状况得到改善。逐步改善睡眠状况的同时,再配合逐渐养成良好的睡眠习惯,以恢复自然健康的睡眠模式。

(滁州市中西医结合医院 陆玲玲)

肉、豆制品、鱼肉等优质蛋白给予补充,可加快组织修复速度。

2.规律运动

循序渐进:手术后7-14天内的活动应该以低强度为主,可为患者选择散步等方式,按照身体恢复情况,慢慢将运动强度以及时间逐渐增加。注意监测:若在运动期间出现头晕、气短、胸痛等情况,需要马上停止且及时到医院进行治疗。

3.遵医嘱用药

抗血小板药物:可以选择阿司匹林等药物避免血栓形成。降脂药物:选择他汀类药物不但能促使胆固醇得以降低,对动脉粥样硬化的持续性进展也可起到减缓的作用。控制慢性疾病:如患者合并心血管病、糖尿病、高血压等危险因素,需要根据医生开具的处方实施针对性的治疗。

4.心理健康维护

缓解术后焦虑:加强与医生的沟通交流,对术后的治疗计划、检查结果进行了解,掌握真实的情况可使不必要的担忧得以缓解。寻求支持:朋友以及家人的关心有助于患者对术后生活更好的适应,通过参加支持小组或者互助组织能让患者获得心理支持。

预防冠心病复发的生活方式

戒烟限酒:戒烟戒酒对于心血管疾病的预防有着非常重要的作用。管理体重:通过合理饮食和运动维持健康体重(BMI18.5-23.9)。控制慢性疾病:如患者合并高血脂症、糖尿病、高血压等疾病,需要严格监测病情且完成病情的管理。定期体检:每年需要开展心血管健康评估工作,重视血压、血糖、血脂等检查。

冠心病影术为临床诊断心血管疾病以及治疗提供了多元化的选择,但手术后科学地开展护理干预能为心脏健康提供保障。在冠脉造影术后不但需要短期的恢复,还需要重视长时间的调养,在医生的指导下完成生活方式、运动方式、饮食等调整,且对社会支持、心理健康给予关注。

(天长市中医院 王开鑫)

的物品。医护人员需要根据手术的类型和要求,提前做好各种手术器械满足手术的需要。

麻醉用品:麻醉用品包括麻醉药物、气管插管等。医护人员需要根据患者的麻醉方式和手术要求,准备好相应的麻醉用品。

急救物品:在手术过程中,可能会出现一些突发情况,医护人员需要提前准备好一些急救物品。这些物品应放置在手术室内的固定位置,便于医护人员在紧急情况下迅速取用进行抢救,保障患者的生命安全。

沟通交流

1.了解术前护理流程:护士会向患者及家属介绍术前护理的流程和注意事项,患者应认真倾听护士的讲解,并在有疑问时及时提问,以便更好地配合护士的工作,顺利完成术前的护理准备。

2.学习术后护理知识:护士还会向患者介绍术后护理的相关知识,如伤口的护理、引流管的护理、功能锻炼的方法等。患者及家属可以提前了解这些知识,为术后的恢复做好准备。

注意事项

1.充足睡眠:患者在手术前的晚上,应尽量保证充足的睡眠,以便于在手术前能够保持良好的精神状态。

2.戒烟戒酒:至少在术前一周停止吸烟和饮酒。吸烟会影响伤口愈合,增加感染风险;饮酒可能导致麻醉药物效果不稳定,影响手术安全。

通过术前健康教育指导,能够帮助患者做好充分的准备。通过认真遵循术前注意事项,可以最大程度地降低手术风险,提高手术的成功率和术后的恢复效果。患者应积极配合医护人员的安排,做好充分的术前准备,以迎接手术的到来。

(来安县人民医院 王志娟)

心电图:守护心脏健康的“隐形卫士”

心脏是人体的“发动机”,它昼夜不停地工作,为全身输送血液和氧气。然而,心脏的健康状态并非总是显而易见。现代医学中,有一位“隐形卫士”能够无声无息地记录心脏的活动轨迹,及时发现隐藏的问题,为心脏健康保驾护航,这就是心电图(Electrocardiogram,简称ECG)。

什么是心电图

心电图是一种利用体表电极记录心脏活动电信号的检查方法,通过特定仪器将这些信号转化为波形图像。这些波形反映了心脏跳动的频率、节律以及电信号的传导情况,为医生提供了一份全面的“心脏报告”。通过分析这些图像,医生可以快速判断心脏是否存在异常,例如心律失常、心肌梗血或心肌梗死等问题。

心电图检查无创、快速且经济,广泛应用于有症状患者的诊断,比如胸痛、心悸或晕厥,同时也适合健康人群的定期筛查。即使是没有明显症状的人,定期进行心电图检查也能帮助提前发现潜在的心血管问题。如今,除了常规的静态心电图,还有动态心电图和运动心电图,能够更全面地记录心脏的活动状态,为心脏健康提供多层次的保障。

作为一项简单实用的工具,心电图被誉为“心脏的语言”,帮助医生和患者更早、更准确地了解心脏的健康状况,是守护心脏的“隐形卫士”。

心电图如何守护心脏健康

1.发现心律失常:拨开心跳的“迷雾”

心律失常是指心脏跳动的节律、频率或电信号传导异常。某些心律失常,如房颤或室性心动过速,可能无明显症状,却有引发中风或心源性猝死的风险。心电图能够精准记录心脏跳动的电信号,帮助医生发现异常节律,制定针对性治疗方案。

以房颤为例,这是一种常见的心律失常,若不及时治疗可能导致血栓形成,进而引发脑卒中。通过心电图的记录,医生可以准确识别房颤,并根据具体情况采取抗凝药物或电复律等治疗,显著降低并发症的发生率。

2.警示心肌梗血与心梗:抢占健康“黄金时间”

心肌梗血和心肌梗死是冠心病的重要表现,心电图能够通过特定的波形变化(如ST段抬高、T波倒置)提示心肌供血不足或损伤情况。对于急性心肌梗死患者,心电图是抢占治疗“黄金时间”的重要工具,它能够帮助医生快速判断梗死范围和性质,为及时

救治提供科学依据。

动态心电图(24小时甚至更长时间的连续监测)在捕捉一过性心肌缺血方面更具优势。对于存在潜在冠心病风险的患者,动态心电图可以提供早期诊断线索,有助于采取预防措施。

3.评估治疗效果:见证心脏的“复苏”

某些心血管疾病的治疗可能影响心脏的电活动,例如抗心律失常药物、降压药、起搏器植入等。心电图能够实时监测治疗过程中心脏的电活动变化,帮助医生评估治疗效果,及时调整用药方案。例如,在使用抗心律失常药物期间,心电图可以提示QT间期的延长风险,从而避免药物引发新的心律问题。

4.提供筛查功能:未雨绸缪的健康“哨兵”

有些遗传性心脏病或先天性异常,如长QT综合征、Brugada综合征,可能没有明显症状,但却潜藏着恶性事件的风险。心电图在这些情况下能够提供宝贵的早期诊断依据,帮助高危人群提前采取防护措施,避免悲剧发生。

哪些人群需要特别关注心电图检查

虽然心电图是一种普遍适用的检查手段,但某些人群更需要定期关注,例如有胸痛、心悸、头晕、晕厥或气促等心血管症状的人;高血压、糖尿病、高脂血症患者及有心血管疾病家族史的高危人群;需接受全麻或大型手术的中老年人或心脏病患者;飞行员、司机等特殊职业人群,通过心电图检查,可以及时发现潜在的的心脏问题,为健康保驾护航。

如何让心电图检查更准确

尽管心电图检查十分简单,但为了确保结果的准确性,患者需要注意保持平静,尽量避免剧烈运动或情绪激动,以免心率加快干扰结果。同时,应清洁检查部位的皮肤,避免涂抹乳液或油脂,以确保电极贴合良好。此外,如果需要进行动态心电图或运动心电图,务必要严格遵守医生的建议,按照要求完成操作。

心电图是一位无声的“守护者”,它记录着心脏的每一次跳动,为心血管疾病的预防、诊断和治疗提供了科学支持和有力依据。通过定期检查心电图,我们可以更早地发现潜在风险,及早干预,为心脏健康赢得更多保障。心脏的“语言”需要我们细心倾听。让我们重视这位“隐形卫士”,用科学的方式守护心脏,守护生命律动与健康未来。

(滁州市第一人民医院 王继宏)

乳腺增生别怕,一文读懂它

乳腺增生是女性常见的乳腺问题,许多女性在体检报告上看到“乳腺增生”几个字时,往往会陷入担忧和恐慌。其实,乳腺增生远没有想象中那么可怕,只要正确认识,就能更好地应对。

什么是乳腺增生

乳腺增生,简单来说,是乳腺组织的一种良性增生性变化。我们的乳房主要由乳腺组织和脂肪组成。在女性的生理周期中,受雌激素和孕激素的影响,乳腺组织会发生一系列变化。比如在月经前,激素水平升高,乳腺导管会扩张、乳腺腺泡会增生,乳房可能会出现肿胀、疼痛;月经结束后,激素水平下降,乳腺组织又会逐渐恢复原状。但如果这种增生和复旧的过程出现异常,就可能导致乳腺增生。

乳腺增生的症状

1.乳房疼痛:这是乳腺增生最常见的症状。疼痛可为胀痛、刺痛或隐痛,程度因人而异。有的女性疼痛较轻,不影响日常生活,有的则疼痛较为明显,甚至会影响睡眠和工作。疼痛通常在月经前加重,月经后缓解,但也有部分女性疼痛没有明显的周期性。

2.乳房肿块:很多乳腺增生患者能摸到乳房肿块。肿块可单发,也可多发,大小不一,质地一般较软,边界不是很清晰,活动度较好。肿块的大小和质地也会随月经周期变化,月经前可能会变大、变硬,月经后则可能缩小、变软。

3.乳头溢液:少数乳腺增生患者会出现乳头溢液,多为淡黄色或无色浆液性溢液。如果出现血性溢液,就需要格外警惕,及时就医进一步检查,排除其他严重疾病的可能。

乳腺增生的原因

1.内分泌失调:这是乳腺增生的主要原因。雌激素水平相对升高,或者雌激素与孕激素比例失调,都可能导致乳腺组织过度增生。比如长期精神压力大、生活不规律、熬夜等,都可能影响内分泌系统,进而引发乳腺增生。

2.情绪因素:长期的焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪,会影响神经内分泌系统的调节功能,导致乳腺增生。中医也认为,情志不畅,肝气郁结,容易引发乳腺疾病。

3.饮食因素:高脂肪、高热量、低纤维的食物或保健品,如蜂王浆等,可能会增加乳腺

增生的发病风险。

4.其他因素:多次人工流产、长期服用避孕药、缺乏运动等,也与乳腺增生的发生有一定关系。

乳腺增生会发生癌变吗

这是很多患者最关心的问题。大部分乳腺增生是单纯性增生,属于良性病变,一般不会癌变,不用过于担心。只有少数不典型增生,才有可能发展为乳腺癌,但这种情况比较少见。不过,如果乳腺增生症状严重,如疼痛剧烈、肿块短期内迅速增大等,或者本身有乳腺癌家族史等高危因素,就需要密切关注,定期复查,以便及时发现可能的病变。

如何应对乳腺增生

1.定期检查:对于乳腺增生患者,定期进行乳腺检查非常重要。一般建议30岁以下的女性每年进行一次乳腺超声检查;30岁以上的女性,除了超声检查,还可以每1-2年进行一次乳腺钼靶检查。通过定期检查,能够及时了解乳腺增生的变化情况,发现异常及时处理。

2.调整生活方式:保持规律的生活作息,避免熬夜,保证充足的睡眠。适当进行体育锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于增强体质,调节内分泌。同时,要注意减轻精神压力,学会放松心情,保持积极乐观的心态。可以通过听音乐、旅游、聊天等方式缓解压力。

3.合理饮食:饮食上要注意均衡营养,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物,少吃高脂肪、高热量、辛辣刺激性食物。尽量避免食用含雌激素的保健品和食物,如蜂王浆、胎盘等。此外,要控制饮酒量,避免过度饮酒。

4.药物治疗:如果乳腺增生症状比较明显,或是疼痛严重影响生活质量,可以在医生的指导下服用药物治疗。常用的药物有中药和西药,中药主要是通过疏肝理气、活血化瘀、软坚散结等作用来缓解症状;西药主要是调节内分泌的药物。但药物治疗一定要在医生的指导下进行,不要自行用药。

乳腺增生虽然常见,但只要我們正确认识,积极应对,就不必过于担心。定期检查、调整生活方式和合理饮食,是预防和缓解乳腺增生的关键。如果发现乳腺有异常情况,一定要及时就医,以便早期诊断和治疗。

(滁州市第一人民医院 甘从存)

冠脉造影术后,需要注意哪些?

冠状动脉造影术又称为冠脉造影术,作为冠心病诊断的主要方法,采取微创的方式能对冠状动脉的病变程度以及血流状况给予进一步的观察。大部分出现心脏疾病的患者利用冠脉造影术可将心脏问题给予全面的诊断,还能为临床制定治疗方案奠定良好的基础。需要注意的是,手术后全身护理、心脏护理对患者的术后恢复有着非常重要的意义。

冠脉造影术后的常见问题

虽然冠脉造影术是一种较为安全的医疗技术,但手术后可能会发生轻微的并发症或者短暂的不适症状,常见问题主要体现在如下:

1.穿刺部位相关问题

血肿:一般造影术是经过股动脉或者桡动脉穿刺,手术后会穿刺的位置发生轻微淤青或者肿胀症状。出血:若手术后过早开展活动或者不能正确地压迫止血,会引起穿刺点渗血的情况。

2.心脏相关反应

心律不齐:手术期间导管操作或者造影剂的刺激会造成暂时性心律失常症状。胸闷:少数患者在手术后会出现短暂性不适或者胸闷等症状。

3.全身性反应

造影剂不良反应:少数患者对于造影剂可能会产生恶心、皮疹等轻微的过敏反应。肾功能受损:造影剂可能会增加肾脏的负担,特别是自身肾功能异常的病例。

术后恢复的关键时期

冠脉造影术的恢复常会以短期恢复期、长期调养期两个阶段区分,不同阶段的护理重点存在一定的区别。

1.短期恢复期(术后1-2天)

短暂恢复期主要是对身体初步的恢复、穿刺位置的护理给予重点关注。

卧床休息:①如穿刺位置在股动脉,手术后

6-8小时应该平卧,防止抬腿,避免出现穿刺点渗血的情况。②如穿刺位置在桡动脉,可缩短休息时间,但需要重视的是防止穿刺手臂出现活动过频的情况。

观察穿刺部位:①及时检查术后是否出现异常疼痛、肿胀以及渗血等症状。②若穿刺位置出现明显出血的情况,需要马上给予加压止血,且告知医生。

监测全身状况:①观察是否出现胸闷、恶心、头晕等表现。②如患者出现皮肤红肿、皮肤瘙痒等过敏症状,需要马上上报医生。

2.长期调养期(术后数周至数月)

长时间调养不但能促进心脏健康,对冠心病持续性发展也可起到预防的作用。

恢复日常活动:①手术后2-3天内可将散步等轻度活动逐渐恢复。②防止出现重体力劳动以及剧烈的运动,特别是在穿刺位置没有全部愈合前。

定期复诊:①按照医嘱完成术后随访的安排,对心脏功能、血管状况给予了解。②如并发冠状动脉狭窄症状,应该按照诊断结果确定是否需要开展支架植入治疗。

心理调整:冠脉造影结果会引起患者出现担忧或者焦虑的情绪,经过家人支持以及医生沟通之后,积极生活态度的建立可帮助长时间的康复。

科学的术后护理措施

1.饮食调理

控制脂肪摄入:防止食用动物内脏以及油炸食品,想要胆固醇、饱和脂肪的摄入明显减少,可以优先选择橄榄油、坚果、深海鱼等富含不饱和脂肪酸的饮食。增加蔬果摄入:每天摄入的水果、蔬菜应该在400-500g左右。限制钠盐:每天需要控制摄入盐含量<5g。适量蛋白质:选择瘦

走进手术室:术前须知与护理要点

手术室是医院中用于进行各类手术操作的专业场所,对于即将进行手术的患者来说,术前的准备与护理工作至关重要。下面将从术前准备、饮食管理、物品准备等方面,介绍进入手术室前患者及家属需要掌握的关键事项与护理要点。

术前准备

1.身体准备

术前检查:在手术前,患者需要完成一系列的术前检查,如血常规、心电图等。这些检查有助于评估手术风险,制定合适的手术方案。

术前用药:根据手术的类型和患者的具体情况,医生可能会开具一些术前用药。患者需要严格按照医生的医嘱用药。

术前清洁:手术前需要对患者的手术部位进行彻底的清洁,以减少感染的机会。患者可以使用温和的抗菌皂液清洗手术部位,注意避免过度搓揉,以免损伤皮肤。患者还需要剪短指甲,去除身上的饰品,以免在手术过程中造成麻烦。

2.心理准备

了解手术信息:了解手术的名称和大致过程,有助于患者对手术有一个清晰的认识,减少因未知而产生的恐惧感。

建立信任关系:患者应该与医护人员建立良好的信任关系。患者可以向医护人员表达自己的担忧和疑虑,医护人员需要耐心地解答和安慰患者,帮助患者树立信心,减轻心理压力。

心理疏导:对于一些心理负担较重的患者,医护人员可以采取一些心理疏导的方法。患者也可以与护士进行交流,倾诉自己的心情,得到他们的

饮食管理

1.术前饮食

术前饮食原则:术前饮食应以清淡、易消化为主,避免进食过多的油腻、刺激性食物。油腻的食物容易导致消化不良,增加胃肠道的负担。

术前禁食时间:根据手术的类型和麻醉方式禁食。对于全麻手术,患者需要在手术前6-8小时禁食,2-4小时禁饮。禁食的目的是防止在手术过程中发生呕吐,导致误吸等并发症的发生。

2.术前特殊饮食

糖尿病患者的饮食:对于糖尿病患者,术前需要在医生的指导下,合理调整饮食结构和用药方案,以控制血糖水平。患者还需要监测血糖的变化,及时调整饮食和用药,以确保手术的顺利进行。

高血压患者的饮食:高血压患者在术前也需要特别注意饮食。应避免进食过多的高盐食物,以免引起血压升高。同时,患者应保持饮食的均衡。

物品准备

1.个人物品准备

洗漱用品:患者应准备一些基本的洗漱用品,如牙刷、牙膏、毛巾、香皂等。需要注意的是,洗漱用品应选择温和、无刺激的产品,以免对皮肤造成损伤。

重要物品:患者还需要携带一些重要的物品,如身份证、医保卡等。这些物品在手术过程中可能会用到,如办理住院手续、进行医保结算等。患者应妥善保管这些物品,以免遗失或造成麻烦。

2.医疗物品准备

手术器械:手术器械是手术过程中必不可少

投稿邮箱:czrb9012@163.com