

# 头痛与眩晕困扰的病因探究及管理策略

赵玉凤

头痛与眩晕症状是常见的神经健康问题,通过分析头痛与眩晕的病因、类型及预防措施,针对紧张性头痛、偏头痛和丛集性头痛的特点,以及耳石症等引发眩晕的常见原因,本文强调了维持健康生活方式的重要性,包括适当运动、合理饮食和规律作息。此外,特别指出了老年人适合的运动形式及改善生活质量的方式,旨在帮助读者更好地理解和管理这些常见神经症状,提升整体健康水平。

## 一、神经健康知识入门

神经系统作为人体最复杂和神秘的系统之一,承担着信息传递和处理的重要任务。这一系统如同一个高效的通信网络,连接大脑与身体的各个部位。当神经系统功能受损时,可能会导致多种症状,如头痛和眩晕。

头痛是一种常见的头部症状,可能由多种因素引发。最常见的头痛类型包括紧张性头痛和偏头痛。紧张性头痛一般由肌肉紧张或压力过大引起,表现为头部两侧的持续钝痛。而偏头痛则表现为一种剧烈的、脉动性疼痛,常伴有恶心以及对光和声音的敏感。偏头痛的具体病因尚未完全明了,但研究表明,它可能与遗传因素和大脑内某些化学物质的不平衡相关。

另一常见症状为眩晕,它可以由多种不同因素引起,如内耳疾病、血压低、脱水或长时间站立不动。在某些情况下,眩晕也可能是心血管问题或更严重的神经系统疾病的前兆。

了解这些症状的成因对我们采取预防措施和适当的应对策略至关重要。例如,维持健康的生活方式,如适当的运动、合理的饮食和规律的作息,都能有效减少这些症状的发生。此外,了解何时寻求专业医疗帮助同样重要。如果出现突发的头痛或眩晕,并伴有其他症状或持续时间较长,应及时就医。

## 二、头痛与眩晕的识别和预防

### (一)头痛的类型与特征

头痛的类型多样,它们的症状和病因各有不同。紧张性头痛是最常见的类型,通常由头部和颈部肌肉过度紧张引起,导致持续的、对称的钝痛,有时伴有肩颈酸痛。这种头痛通常与长时间精神压力或不良姿势有关。偏头痛则表现为间歇性、单侧的剧烈跳痛,常伴有恶心

及对光和声音的敏感,严重时可影响日常活动。许多偏头痛患者在发作前会有视觉闪光或视野缺失等预兆。丛集性头痛以其突发性和极度疼痛著称,通常在夜间发作,疼痛集中在眼周,可能引发眼泪和鼻塞,虽然少见,但症状剧烈,会给患者带来极大困扰。

### (二)眩晕的病因与表现

眩晕是一种常见的神经系统症状,可能由多种原因引起。内耳问题,如耳石症、美尼埃病或前庭神经炎,是眩晕的常见原因,这些情况影响平衡控制,导致患者感到环境旋转或自身不稳。血压波动,尤其是低血压,也可引起眩晕,表现为站立时的眩晕感或昏厥。某些药物的副作用,特别是那些影响血压或神经系统的药物,同样可能导致眩晕。位置性眩晕通常是由于头部快速移动引起的,在改变躺卧姿势时可能突然出现,给人一种强烈的旋转感。了解这些眩晕的病因及特征,有助于我们在出现相关症状时作出正确判断并采取适当措施。

### (三)预防措施与日常管理

有效预防和管理头痛与眩晕需要综合考虑日常生活习惯。首先,保持充足的水分摄入非常重要,因为脱水是引起头部不适的常见原因之一。建议每日正常饮水,尤其在天气炎热或进行体力活动后。规律的睡眠对神经系统的正常运作至关重要,建议提高睡眠质量,避免熬夜,并保持固定入睡和醒来时间。

此外,管理日常压力也非常重要,长期心理压力是导致头部不适和眩晕的常见因素。可以通过冥想、瑜伽或其他放松技巧来缓解压力。合理膳食同样不可忽视,建议减少咖啡因和烟酒的摄入,增加新鲜水果和蔬菜的比例,以提供足够的维生素和矿物质。

日常生活中,保持适度的身体活动也很关键。适度运动,如散步等,可以改善血液循环,减少头部不适的发生,但同时要避免过度劳累,因为这也可能触发头部不适。通过这些简单有效的日常管理措施,我们可以降低头部不适和眩晕的风险,从而提高生活质量。

## 三、健康生活指南和养生之道

### (一)健康饮食:营养与平衡是关键

在促进整体健康和预防神经系统疾病方面,健康饮食起着至关重要的作用。均衡的饮食不仅能提供必需的营养,还有助于维持适宜的体重和血糖水平,这对于避免头痛和眩晕至关重要。建议增加全谷物、新鲜水果和蔬菜的摄入量,它们富含纤维、维生素和矿物质,有助于维持健康的消化系统和稳定的能量水平。同时,减少加工食品和精制食品的摄入,因为这些食品可能导致血糖波动,从而引发头痛。此外,适量摄入优质蛋白质,如鱼类、瘦肉和豆类,也是保持身体和大脑健康的关键。通过这样的饮食习惯,不仅能够帮助预防神经系统相关疾病,还能提高整体健康水平。

### (二)生活方式的调整:活动与休息保持平衡

健康的生活方式包括适量的体育活动和充足的休息。定期进行适量的运动,可以改善心脏健康,增强血液循环,从而减少头痛与眩晕的发生。这类运动还能促进内啡肽的分泌,这是一种天然的“快乐荷尔蒙”,有助于减轻压力和提升心情。然而,对于老年人,选择适合他们的运动尤为重要。例如,缓慢散步、太极和轻度的有氧运动都是非常合适的活动。这些运动强度较低,但能够有效促进血液循环和保持关节灵活性,同时避免了高强度运动可能带来的风险。

保证充足的休息和高质量的睡眠对神经系统的健康至关重要。成人建议每晚尽量保持固定的睡眠时间,以帮助调节身体的生物钟。为了提高睡眠质量,建议在睡前至少一小时避免使用电子设备,如手机和电脑,以减少蓝光对睡眠的影响。老年人可以通过营造安静舒适的睡眠环境和避免咖啡因摄入来改善睡眠质量。

除了运动和休息,还有其他健康的生活方式调整可以帮助降低头痛和眩晕的风险。例如,参加社交活动可以增强心理健康,减少孤独感和压力。老年人可以通过参加社区活动或兴趣小组来保持社交联系。此外,定期进行柔和的瑜伽或伸展运动也有助于放松身心,减轻紧张和压力。通过这些生活方式的调整,不仅可以降低头痛和眩晕的风险,还能提升整体生活质量。

(作者单位系马鞍山市和县人民医院)

# 为什么要尽可能选择自然分娩

石云霞

自然分娩的好处非常多,不仅可以减轻产妇的痛苦,减少产后出血、产后感染等并发症,还可以促进胎儿大脑发育,使孩子更加聪明。除此之外,自然分娩还可以降低新生儿肺炎、窒息的发生率。随着医学技术的发展,目前可以实现让孕妇在自然分娩的同时进行顺产与剖宫产两种选择。但由于选择自然分娩的孕妇数量比较少,所以医生会根据产妇自身情况来决定是否要采用自然分娩。

那么我们要知道以下几点:

## 一、自然分娩的优点

1. 产妇自然分娩会分泌一种叫“催产素”的激素,它会促进子宫收缩,加速胎儿娩出。产后子宫恢复快,伤口小,出血量少。
2. 自然分娩过程中会刺激母体分泌缩宫素,这种激素可以促进子宫收缩,加快恶露排出。产后恶露排出快,对子宫恢复非常有利。
3. 自然分娩的胎儿经过产道的挤压后会有更多的氧气和营养物质进入母体内,孩子在出生后对缺氧的耐受力会更强。
4. 自然分娩可以促进胎儿大脑发育,使孩子更加聪明。
5. 自然分娩过程中妈妈的阴道受到挤压,可以使阴道肌肉变得更有弹性,分娩后阴道会变得更加光滑。

6. 自然分娩还可以降低产后出血量。通常在自然分娩后第二天就能出院了,而且不用在医院进行其他的护理。

7.自然分娩过程中,产妇身体会产生一种抗感染物质,这种物质可以预防或治疗产后感染。

8. 自然分娩后妈妈体内会产生一种催产素,可以促进乳汁分泌。

## 二、自然分娩对产妇的伤害比较小

自然分娩不仅对产妇的伤害非常小,而且还可以有效降低产妇的产后并发症,促进子宫收缩,减少产后出血、减少产后感染等情况发生。

但自然分娩也会带来一些问题,比如产痛、产后出血、难产等。所以在进行自然分娩之前,医生会对产妇进行相应的评估,评估胎儿和产妇的情况,并制定一个适合产妇的方案。

在生产过程中,胎儿和产妇都会消耗大量的能量。如果胎儿体

重过大或胎位不正,需要剖宫产;如果孕妇骨盆狭小或软产道畸形、水肿等情况,需要在分娩时进行中转剖宫产;如果胎头位置太低、胎头下降不全等情况需要进行产钳助产等等。

总而言之,无论哪种方式分娩对产妇和孩子都是有一定的伤害的。所以大家在进行选择时一定要谨慎。

## 三、自然分娩可以降低产妇的产后出血率

自然分娩时,产妇的子宫收缩会促使胎儿胎盘娩出,但这也增加产后出血的概率。研究表明,顺产时产妇出血量平均在500ml左右,剖宫产时出血量平均在600ml左右。

分娩后,胎盘和胎膜的脱落是引起出血的主要原因,其中胎盘和胎膜的脱落比例为2:1,而在自然分娩时这一比例为1:1;如果没有特殊情况,顺产比剖宫产要更加安全一些。另外,在自然分娩时产妇会经历一个开宫口的过程,这也就是为什么顺产可以缩短产程的原因之一。随着医学技术的发展和进步,现在剖宫产率也越来越高。如果不考虑各种因素的话,我们还是鼓励产妇选择自然分娩。

## 四、自然分娩可以减少产妇产的痛苦

分娩是一种自然生理过程,产妇不需要做任何手术,只需在医生的帮助下通过几个小时的宫缩和阵痛就能将宝宝娩出。对于那些没有高危因素的产妇,顺产是最安全最理想的分娩方式,能够减少很多并发症。顺产是自然的生理过程,不需要麻醉、抗生素等干预,也不需要住院,整个分娩过程只有宫缩、子宫收缩以及阴道扩张这三个阶段。顺产也是一种运动,不仅有利于产后恢复,还能够增强产妇的体质。自然分娩是产妇自主选择的结果,可以根据自身情况选择适合自己的生产方式。

最后要提醒各位产妇一点,不管是哪种分娩方式,都要注意产后护理。在自然分娩后应多休息,饮食应以清淡为主、营养丰富;产后半小时内应该排尽大小便,并清理干净;伤口一般在产后1周拆线,伤口疼痛程度因人而异;如有侧切伤口或撕裂伤口一定要及时去医院进行缝合和处理。

## 五、自然分娩有助于产妇产后

## 恢复

自然分娩虽然痛苦,但对产妇来说,可以促进产后恢复。自然分娩时,胎儿头部会对骨盆进行挤压,这种挤压会促进产妇的血液循环,并使全身肌肉得到锻炼。在产后,产妇的身体可以通过自身的力量来进行修复,并且通过自然分娩的过程中,产妇也会消耗大量的能量,使产妇更快地恢复体能。

目前医疗条件已经非常发达,可以实现同时进行顺产与剖宫产两种选择。但如果出现以下几种情况时,医生会建议选择剖宫产:

- 1.胎位不正、胎头较大或有产瘤;
- 2.产道异常如骨盆狭窄、关节半脱位、软产道损伤;
- 3.产妇患有严重的心脏病、高血压、妊娠高血压综合征;
- 4.胎儿体重过大或胎儿发育异常(如脑积水、无脑儿);
- 5.胎儿较大或双胎妊娠。

## 六、自然分娩对于胎儿来说更安全

1.正常的胎儿在出生时,通过产道时会受到挤压,这会使胎儿的肺部功能得到锻炼,从而变得更加坚强。

2.自然分娩时胎儿头部受到产道的挤压,有利于胎儿大脑发育。

3.自然分娩时,胎宝宝通过产道时会吸入羊水,这能够对宝宝肺部功能产生很大的帮助。

4.自然分娩时,胎儿身体和头部都经过产道挤压后,会促进宝宝呼吸中枢发育,从而使宝宝的呼吸机能变得更加完善。

5.自然分娩时,胎儿受到产道挤压后,还会将体内的羊水通过呼吸排出体外,可以减少新生儿吸入羊水导致窒息的发生率,可以使宝宝出生后拥有更好的体力和免疫力。

我们可以看出,选择自然分娩是一件非常明智的事情。当然自然分娩也有它的弊端:

1. 顺产时会撕裂子宫颈和阴道;
- 2.可能会出现阴道松弛现象;
3. 生产过程中可能会出现阵痛、出血等症状;
4. 产后可能会出现产后感染等症状。

所以选择自然分娩的产妇要有心理准备。

(作者单位系苏州明基医院)

# 如何预防手术室护理差错发生

耿茵茵

手术,是治疗各种疾病不可或缺的一种重要方式。然而在手术中,一旦出现护理差错,将会给病人带来难以挽回的后果。如何预防手术室的护理差错发生?通过本文来为大家科普一下。手术室护理差错是指手术室护理人员在执行手术室护理工作时发生的,可能影响手术安全或造成不良后果的失误。根据《医疗质量安全改进目标》,2023年国家卫健委要求医疗机构要提高手术室运行效率,减少手术室相关不良事件的发生。那么,手术室有哪些相关的“护理差错”?又该如何避免这些“差错”的发生呢?

## 一、手术前的准备阶段

### (一)接错病人、开错手术部位

手术前的一天,手术室护理人员需到病房中开展手术前的访视,并与病人和家属核对手术信息,确认手术时间、手术部位、术中带药等相关信息,并做好标识。由于病人对于接受手术会产生紧张、焦虑等情绪,这样可能会出现听不清、听错等问题,加之语言不通等问题,容易出现信息传递错误。因此,我们建议病人及其家属提前了解手术的相关信息,并且与主管医生进行沟通、确认。同时,在手术室护理人员进行手术前的访视时,务必认真核对信息,确保准确无误。

### (二)物品准备不全

手术室的护理人员需要根据手术需求准备相应的器械和物品,包括:手术刀、止血钳、缝线、纱布、敷料等。如果物品准备不充分或遗漏,那么可能会导致手术中断或无法顺利进行。因此,在手术前的准备阶段,护理人员应仔细核对手术清单和器械清单,确保所需物品齐全且处于可用状态。同时,还应检查备用物品的数量和质量,以备不时之需。

## 二、手术过程中

### (一)无菌操作不规范

手术室是一个高度无菌的环境,任何微小的污染都可能引发感染的风险。因此,护理人员在开展手术操作的过程中必须严格遵守无菌操作原则。这包括正确佩戴口罩和手套、使用无菌器械和物品、保持手部清洁等。此外,还要避免不必要的人员流动和接触污染源。如果发现无菌区域被污染或存在潜在的感染风险,应立即采取相应措施进行处理。

### (二)输液反应

输液是手术中常见的操作之一,但是,也可能引发输液反应。为了避免这

种情况的发生,在输液前,护理人员应对药品进行仔细检查,确认药物种类、剂量和有效期等信息。同时,还要选择合适的输液途径和速度,并根据病人的具体情况进行调整。在输液过程中,要密切观察病人的各项生命体征的变化,及时发现异常情况,并采取相应的处理措施。

### 三、手术后的恢复阶段

#### (一)伤口感染

手术后病人的伤口愈合是一个关键的恢复过程,但也可能因为各种原因导致伤口发生感染。为了预防病人伤口的感染,护理人员需要严格执行无菌操作的原则,保持伤口的清洁与干燥。在换药和包扎伤口时,要使用无菌器械和物品,并且注意手的卫生。此外,还要定期观察病人伤口的愈合情况,及时发现红肿、渗液等异常情况并进行处理。对于存在感染风险的病人,可以考虑使用抗生素预防性治疗。

#### (二)压疮和深静脉血栓的形成

长时间卧床不动是导致病人出现压疮和深静脉血栓的重要原因之一。为了预防这些问题的发生,护理人员需要协助病人进行早期活动和康复训练。这包括:帮助病人翻身、拍背、按摩肢体等动作,促进病人机体的血液循环和肌肉活动。同时,还要关注病人的营养状况和皮肤情况,及时处理压疮和其他并发症的风险因素。

## 四、其他注意事项

除了以上提到的具体问题外,还有一些其他的注意事项需要引起重视:

### (一)加强团队协作

在手术室内,每一个细节都显得尤为重要。这里是一个高度协调的团队环境,每个成员都是整个链条上不可或缺的一环。为了确保手术能够顺利进行,团队成员之间需要密切配合,这不仅是对工作的要求,更是对病人生命安全的负责。在这种高压和精细的工作环境中,加强团队协作显得至关重要。护理人员作为手术室中的一员,承担着极其重要的角色。他们不仅要与其他医护人员保持良好的沟通,还需要在手术过程中密切合作,共同制定和执行手术计划。这种合作不仅包括日常的手术准备,还涉及对突发状况的应对措施。护理人员和其他医护人员之间的默契配合,可以显著提高手术的成功率和病人的安全系数。在紧急情况下,手术室内的团队成员必须能够迅速响应。这要求每一位成员

都能够压力之下保持冷静,有效地应对各种突发状况。无论是设备故障、病人突发症状,还是手术中意外情况的发生,团队成员都需要依靠彼此的信任和支持,以最快的速度做出最恰当的决策并采取行动。

### (二)持续教育和培训

在当今这个医学技术迅猛发展的时代,新知识和新技能层出不穷,对手术室护理人员的专业要求也随之提高。为了保持护理团队的专业性和高效性,持续的教育和培训显得尤为重要。医院作为医疗服务的提供者,有责任定期举办专业的培训课程和学习交流活动,这不仅能够帮助护理人员掌握最新的医疗知识和技术,还能提升他们的实践能力和服务水平。此外,鼓励护理人员参与各种专业考试和认证项目,可以有效地提升他们的职业资格和市场竞争能力。这种专业成长的机会将激励他们追求更高的职业标准,同时也能够确保病人得到更优质的护理服务。

为了提升这一过程更高效和动力十足,医院还应该建立一套激励机制和职业发展通道。通过为护理人员提供清晰的职业晋升路径和相应的奖励措施,可以极大地激发他们的工作热情和创造力。这样的环境不仅有助于个人的职业发展,也促进了整个医疗机构服务质量的提升。

总而言之,预防手术室护理差错的发生需要从多个方面入手,其中包括:手术前的准备阶段;各种物品的准备和核对,并预防接错病人、开错手术部位等问题的出现;手术过程中:严格遵守无菌操作规范,并预防输液反应;手术后恢复阶段:防止伤口感染、压疮及深静脉血栓的出现。与此同时,还需要加强团队协作和持续教育与培训等方面的工作,这样可以有效提升手术室护理的服务质量和效率。只有通过全面有效的措施来预防和管理手术室护理差错的发生,才能确保病人的手术安全和医疗质量的提升,让我们一起努力为病人创造一个更加安全、高效的手术治疗环境吧。

(作者单位系首都医科大学附属北京朝阳医院)

本版投稿邮箱:0554-6657551

# 血透患者,该如何护理好动静脉内瘘

张银

动静脉内瘘(Arteriovenous Fistula, AVF)是血液透析患者最常用的血管通路,被视为透析患者的“生命线”。正确的护理不仅可以延长内瘘的使用寿命,还能确保透析的顺利进行,提高患者的生活质量。本文将详细介绍动静脉内瘘的日常护理要点。

## 一、保持动静脉内瘘的清洁

皮肤清洁的重要性与方法:皮肤清洁的重要性与方

法:动静脉内瘘的皮肤清洁对于预防感染至关重要。每次透析前,患者应使用温水和温和的肥皂彻底清洗内瘘侧的手臂,以去除污垢和细菌。这一步骤有助于降低透析过程中感染的风险。在秋冬季节,由于气候干燥,皮肤容易变得干燥和瘙痒,透析后第二天患者可以使用无刺激性的保湿产品,以维持皮肤的水分和健康。

选择护肤品时,应确保产品无香料、无酒精,以减少对皮肤的刺激。

避免沾水的预防措施:透析结束后,患者应特别注意避免内瘘部位沾水。这是因为新近使用的穿刺点在愈合过程中容易受到水分的干扰,增加感染的可能性。因此,透析当天,患者应避免洗澡或让内瘘部位接触到水源。如果需要清洁,可以使用湿巾轻轻擦拭,但要确保不要弄湿穿刺点。

## 二、内瘘侧肢体锻炼

术后锻炼的科学方法:术后适当的锻炼对于动静脉内瘘的成熟和功能至关重要。通常在术后2周,当伤口愈合良好,无渗血和感染迹象时,患者可以开始进行温和的锻炼。握橡皮健身球是一种简单有效的锻炼方式,能够增强手部肌肉,促进血液循环。

患者应每天进行3至4次锻炼,每次持续数分钟,注意力度要适中,避免造成手部或腕部的疼痛或不适。

促进血液流动的技巧:为了进一步促进血液流动,患者可以使用止血带或血压计袖带进行适度的加压锻炼。这种方法通过轻轻加压至静脉适度扩张,有助于血管的扩张和血流的增加。每次加压应持续数秒钟,每天进行3次。这种锻炼可以提高血管的弹性和血流速度,对于维持内瘘的通畅和功能具有重要作用。

## 三、保护动静脉内瘘

穿着穿戴的护理要点:动静脉内瘘患者的衣着选择对保护血管通路至关重要。患者应优先选择舒适、柔软衣物,尤其是袖口不应过紧,以免对内瘘部位造成压迫。在穿戴衣物时,应先穿有内瘘的一侧,脱衣时则先脱无内瘘的一侧,以减少对血管通路的非必要干扰。

生活中的注意事项:日常生活中,患者应避免在内瘘侧肢体进行任何可能影响血管通路的操作,如抽血、输液、测血压等。这些活动会影响内瘘侧肢体的血运增加血栓形成的风险。睡眠时,患者应采取适当姿势,睡觉时不要将有内瘘侧肢体枕在头下,避免内瘘侧肢体受到压迫,以保持血流畅通。

体重控制的重要性:体重的控制对于动静脉内瘘患者至关重要。当体重增长过多时,透析时脱水量大、脱水速度快,这可能导致内瘘震颤杂音减弱或消失,进而引发内瘘闭塞。患者应努力控制体重增长,避免超过体重的3%至5%。这不仅有助于维持内

瘘的健康,还能减少透析过程中的并发症风险。

血压的稳定与护理:血压的稳定性对动静脉内瘘患者的健康至关重要。血压过低可能导致内瘘血流不足,而血压过高则会增加心血管意外的发生。患者应定期监测血压,并根据医生的建议调整生活方式或用药,以保持血压在适宜的范围内。

营养摄入的指导:动静脉内瘘患者需要特别关注营养摄入。高质量的动物性蛋白质,如鸡蛋、牛奶、瘦肉和鱼类,是患者饮食中的重要组成部分。这些食物不仅能提供必需的氨基酸,还有助于维持肌肉质量和整体健康。患者应注意控制磷的摄入,避免高钾食物,以减少肾脏的负担和透析的需求。

## 四、优质护理服务

护理效果的显著提升:优质护理服务在血液透析患者动静脉内瘘的护理中发挥着至关重要的作用。这种服务不仅能够显著提高护理效果,而且通过专业的护理干预,能够有效降低并发症的发生率。例如,通过定期监测内瘘的流通情况、及时处理穿刺部位的感染等措施,可以预防血栓形成和血管通路的闭塞。

情绪改善与护理满意度:情绪状态对患者的整体健康和治疗效果有着不可忽视的影响。优质护理服务注重患者的心理需求,通过倾听、沟通和心理支持,帮助患者缓解焦虑和抑郁等不良情绪。这种人文关怀能够提升患者的护理满意度,还能够增强患者对治疗的信心和配合度。

(作者单位系合肥市第一人民医院滨湖院区)