

眩晕患者能否借助“转圈圈”来帮助自己找到平衡

□王莉 淮溪县医院神经内科

你有没有过手脚一阵冲动,想着再转一圈就能稳住身子?尤其当真正眩晕来袭时,这个念头更是会蹦到脑子里:“要不我再转一下,也许能把内耳‘校准’回来?”今天,我们就来聊聊:真的能靠转圈儿来对付眩晕吗?

一、眩晕的“幕后黑手”在哪儿?

眩晕的产生通常缘于平衡系统的多重失调。内耳前庭器官是最常见的病灶:在良性阵发性位置性眩晕(BPPV)中,脱落的耳石进入半规管,导致内淋巴液流动异常,进而引发短暂而剧烈的旋转感;而梅尼埃病则因内淋巴液滞留使内耳压力升高,除持续性眩晕外,还常伴随耳鸣和听力减退。当脑血管供血不足一例如颈椎病压迫椎动脉、高血压或动脉狭窄引起的低灌注一神经信号传导受损,也会诱发眩晕。此外,贫血、低血糖或低血压等全身性状况,通过减少大脑的氧气或能量供应,同样也会引发或加重眩晕症状。

二、转圈圈——真能让眩晕消失?

乍一听,借助旋转似乎能够“重置”前庭系统,但从生理机制来看,这种做法并无科学依据。半规管对角加速度和角速度极为敏感,正常情况下,当头部缓慢旋转时,管内的内淋巴液随之运动,推动坐落于管底的感受器——杯状器,使神经末梢产生信号,告知大脑身体正在旋转;旋转停止后,内淋巴液仍因惯性继续流动一段时间,于是出现短暂的后旋感(后旋性眼震)。如果在这一阶段又强行继续旋转,便会加剧内淋巴液的非生理流动,使杯状器不断受到异常刺激,进一步加重眩晕感与眼震反应。

在临床前庭康复中,旋转训练确实存在——

但它是在严格控制角度、速度和重复次数的前提下进行的“适应性训练”,旨在促进中枢神经对前庭输入的再平衡;每一次旋转动作都在医师或训练师的监控下精确执行,并配合视线固定和姿势控制,逐步提高患者的耐受性。与此相反,自发性、不受控的“多次快速转圈”不仅无法引导系统性适应,反而因信号噪声增多会使大脑难以分辨真实运动和病理信号的界限,不仅不能消除眩晕,反而可能导致症状加剧、眼震持续时间延长,甚至诱发恶心呕吐与平衡失控。

三、眩晕患者该如何正确“转”起来

那么,如何正确应对眩晕呢?对于偶尔发生的轻度眩晕,可以通过缓慢转动头部和调整体位来缓解症状。坐下来低头休息片刻,有助于前庭系统逐渐恢复。对于更严重或持续的眩晕,患者应尽早寻求专业帮助。医生通常会通过特定的体位测试来评估眩晕的原因,并采取相应治疗。对于耳石症,医生可能会通过“耳石复位操”来帮助患者恢复平衡,而非建议自发性旋转。此外,物理治疗也能帮助改善一些患者的症状,结合特定的平衡训练,患者可以逐步校准前庭系统。事实上,许多眩晕患者在接受治疗和训练后,能恢复平衡,摆脱眩晕困扰。

四、专业治疗+生活调理,才是王道

前庭康复训练是专为眩晕患者设计的疗法,旨在通过一系列系统性训练,改善大脑对前庭信号的适应能力。常见的训练包括:

1. 视线固定训练:注视一个静止目标,同时缓慢转动头部,帮助前庭系统增强对平衡信号的处理能力。

2. 动态平衡训练:在站立或行走时练习保持平衡,如闭眼站立、单脚站立或使用平衡板。

3. 姿势调整:耳石症患者可通过“耳石复位法”将脱落的耳石恢复至正确位置,从而减轻眩晕感。

药物治疗

当眩晕症状严重或难以忍受时,药物治疗可以作为短期缓解症状的一种手段。抗组胺药物有助于减轻由眩晕引起的恶心和呕吐;前庭抑制剂能在一定程度上缓解眩晕感,并抑制前庭过度活动;改善内耳循环的药物有助于促进内耳血液循环,改善前庭功能。需要注意的是,药物治疗仅针对症状缓解,无法根治眩晕的根本问题。患者应避免长期使用,避免长期依赖。

调整生活方式

对于梅尼埃病等引起的眩晕过多的盐分会导致体液滞留,增加内耳压力波动,加剧眩晕发作,低盐饮食能显著缓解症状。此外,咖啡因、酒精和高糖食物可能刺激前庭系统,应尽量避免。睡眠不足会加重眩晕,保持规律作息有助于身体恢复。

归根结底,随意“转圈圈”并不能让眩晕消失,反而会把内耳折腾得更混乱,让你原本的头晕加倍升级,更别提摔倒受伤的风险。真正想把眩晕赶出生活,我们得走正规路:先在发作时稳稳地坐下或躺下,不要盲目乱动,然后及时就医。希望这份指南能帮你和身边的朋友、家人更好地面对眩晕,让平衡感、安心感都回归生活。

过敏季节健康提示：

中医儿科护理的辅助调护方法

□刘军霞 肥东县中医医院内儿科针灸科

御过敏原的能力。饮食禁忌,尽量避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。辛辣食物如辣椒、花椒等,容易刺激胃肠道,加重脾胃负担,导致脾胃功能紊乱,从而影响机体的正常运作功能,使过敏症状加重。

2. **推拿按摩**:推拿按摩是中医护理小儿过敏的特色方法之一,通过特定的穴位刺激,可调节小儿的气血经络,增强脏腑功能,达到预防和缓解过敏的目的。每天坚持为小儿进行这些推拿手法,有助于促进脾胃运化,增强肺的防御功能,提高小儿的免疫力。在对小儿推拿按摩时,选择保持室内温暖、安静,避免受到干扰。推拿时手法用力要均匀、轻柔,力度以小儿的皮肤微微泛红即可。推拿应选择在小儿进食后1小时或饭前半小时进行。

3. **艾灸调理**:在儿童过敏护理中,艾灸特定穴位有助于增强小儿的体质。对于脾胃虚弱导致食物过敏的儿童,可艾灸特定穴位有助于改善脾胃功能。在艾灸调理时,要选择质量可靠的艾条,艾灸时要注意距离,一般距离小儿皮肤2厘米-3厘米,以小儿能耐受的温热感为宜,防止烫伤。艾灸时间不能过长,在5分钟-10分钟,每周需要艾灸2次-3次。艾灸后要适当喝水,补充水分,促进新陈代谢。

4.起居调节及关注心理健康

(1)**规律作息的重要性**:中医认为,人体的阴阳气会随着自然界的昼夜节律而变化,规律的作息有助于维持小儿体内阴阳平衡,增强正气。在过敏季,小儿应保证充足的睡眠,每天睡眠时间在9小时-11小时。保证小儿有规律的作息时,确保他们每天获得足够的睡眠,有助于身体恢复和增强免疫力。

(2)**适当运动与保暖**:家长可以选择在清晨

或傍晚,过敏原浓度相对较低的时候,带孩子进行一些户外运动,如散步、慢跑、跳绳等。运动有助于促进小儿气血循环,增强心肺功能,提高免疫力。同时,在运动过程中要注意保暖,根据天气变化及时为小儿增减衣物,避免因过热或受凉而导致的感冒。因为小儿出汗后毛孔张开,若此时受到风寒侵袭,容易引发感冒等疾病,进而加重过敏症状。

(3)**关注心理健康**:营造温馨环境,创造一个温暖、舒适的家庭氛围,减轻小儿的焦虑感,有助于增强其心理抵抗力。积极沟通,与小儿进行积极的沟通,帮助他们表达情感,增强情感支持,促进心理健康。

三、小儿中医护理的优势

中医护理采用的方法多为自然疗法,临床观察显示相关操作不良反应发生率较低。以推拿按摩、艾灸等外治法为例,其通过专业手法刺激经络穴位,可起到调节机体功能的作用。中医护理注重整体观念,“治未病”理念倡导通过日常调养增强体质。建议在过敏季来临前,可至正规医疗机构咨询中医儿科医师,根据儿童体质特征制订个性化调护方案。

四、结束语

过敏季节可能对儿童健康产生一定影响,建议家长关注环境管理并做好日常防护。中医儿科护理包含饮食调养、经络推拿、艾灸疗法及起居调适等传统调护方法,临床实践显示,在专业医师指导下规范开展此类护理,可辅助改善儿童体质基础。具体方案需经中医师结合儿童体质特征进行辨证评估,通过综合调护措施帮助改善机体状态。过敏症状的改善需配合环境控制、规范诊疗等多方面管理,家长可至正规医疗机构咨询中医儿科,获取个性化健康指导建议。

手术室里的“神秘语言”：

护士和医生如何高效沟通？

□王森 砀山县人民医院手术室

手术室作为医疗技术最为集中的地方,也是各种手术的一个重要场所,它不仅要求医护人员具备丰富的手术技能、专业知识,还要求护士与医生之间具有高效的沟通技巧,但由于手术室的工作节奏快,且医护人员需高度集中注意力,以保证手术的安全、顺利进行,在此种紧张的工作氛围当中,手术室里面的一种神秘语言逐渐应运而生,本文就和大家一起了解,护士与医生之间如何进行高效沟通,从而保证手术的安全性及质量。

一、手术室护士、医生高效沟通的重要性 确保手术安全

手术作为一项精细的工作,其中任何一个小失误均有可能对病人造成十分严重的后果,而医生与护士之间展开高效的沟通工作,便于及时发现其中存在的潜在风险因素,有助于避免手术的中断,从而减少病人在手术过程中的风险。同时高效沟通也有助于医生迅速做出判断,就好比是一个警报系统,可以在危险发生之间提前发出信号,从而保障病人的安全。

提高手术效率

对于进行手术的患者而言,手术的时间越长就会导致病人所面临的风险越高,而进行高效沟通就可以帮助医生、护士大量节省时间,从而让手术更快地完成,大幅度缩短医生等待时间,此种默契配合就像一场精心编排的舞蹈,每个动作都紧密衔接,没有多余的浪费时间。同时通过良好的协同工作,也有助于保证手术操作过程有条不紊地进行,不需要在手术进行中临时寻找,能够极大程度上提升手术效率。

减少医疗误差

在手术室当中,医疗差错是绝对不允许发生的,但是若没有良好的沟通,医疗误差的风险就会增加,而通过高效沟通交流,能够保证医生、护士之间互相确认每一个步骤,从而保证每一个细节都不会出错。同时良好的沟通也能帮助团队成员更加准确的理解手术流程与要求,规避医生、护士由于对手术某个环节的不同理解,从而造成操作层面的失误。

改善病人体验

手术对于病人而言属于一件非常害怕、紧张的事情,在面对手术时病人不仅要承受身体上的痛苦,还要面对心理上的巨大压力,然而当医生、护士可以进行高效沟通时,就可以增加手术过程中顺利进行的百分比,可以在一定程度上减少病人的痛苦感。同时良好的沟通也便于医生更好地对病人的需求进行关注,针对性进行调节,从而让病人感到安心。

糖尿病并发症预警及护理：

早发现,早干预,早安心

□程娟 六安市人民医院内分泌科

糖尿病属于一种慢性疾病,在病程逐渐延长状态下,可能会出现各种并发症,患者正常生活不仅会受到影响,生命安全也会受到威胁。了解糖尿病并发症预警,采取合理护理措施十分必要。

一、糖尿病并发症预警

心脑血管疾病

患者常出现头痛、头晕情况,并感觉到头重脚轻,此种情况的出现与脑供血不足相关;体位发生改变后,在站起来过快或者是起床过快时,出现头晕、昏厥之感,此种情况的出现和自主神经病变相关;处于休息状态下,出现心跳加速之感。并且在进行运动后,感觉呼吸困难,上述问题的出现,往往和心脏自主神经病变、心肌缺血相关;胸部发生自发性胸痛,疼痛并不会十分明显,无压榨、刀割感;智力有所下降,并且记忆力发生减退,此种情况和长期脑供血不足相关。

糖尿病肾病

糖尿病肾病比较严重时,可能会发展为尿毒症。双下肢、双侧眼睑出现水肿时,可能是出现了糖尿病肾病。一般情况下,如果是肾实质性水肿,往往在早晨晨时比较重,而在晚上时会比较轻;腰部常常出现酸痛感;小便时存在尿滞留、尿无力情况,在检查时发现蛋白尿。

糖尿病眼病

糖尿病眼病以视网膜病变为主,并且也可能会出现青光眼、白内障等。患者视力会有所下降,并且视物时比较模糊,处于夜间时会出现表现得尤为明显;视物发生变形,并且视力明显减退;眼前出现黑点;眼球运动存在障碍;视野发生缺失。

糖尿病周围神经病变

患者会出现胃肠道反应,主要表现在打嗝、吞咽困难等;存在灼热感、针刺感等,肢体感觉存在异常;在冷、热、痛觉方面有所减弱;出现异常出汗情况,出汗较少的情况下,患者手足会表现出干燥、干裂;性功能障碍。

下肢血管病变

对于糖尿病患者来讲,会出现明显的下肢血管病变问题,主要体现下肢发冷;下肢肌肉酸麻;行走一段以后腿痛,经休息便会缓解,继续时又出现腿疼。处于早期阶段时,往往症状并不明显,可能会受到忽视,距离越远时便会越明显,疾病未能获得重视情况下,则病情会有所加重,发生静息痛,往往在夜间睡眠发作。

糖尿病足

患者皮肤发生异常,并且足部皮肤发生瘙痒;同时足趾末端皮肤温度下降,存在水肿问题;感觉存在异常;出现明显的足趾末端麻木感、疼痛感,健康反应比较迟钝;足背动脉搏动减弱,甚至可能是消失;足部肌肉出现萎缩,造成足部变形,其中主要体现在拇外翻、爪型趾等。

二、护士、医生如何在手术室进行高效沟通 专业术语使用

在手术室当中,医生与护士均需要使用专业的医学术语展开病情描述、操作步骤以及手术器械等,例如“缝合皮肤、静脉注射、动脉出血”等,此类术语有明确性的定义,能够规避因使用模糊性日常语言而产生误解,例如在医生要进行切开腹膜时,护士则可以协助递上具体的手术刀、相应的器械,而不需要医生再详细解释腹膜的位置以及切开等具体操作;而对于手术器械,例如“血管钳、拉钩”等,也不需详细说明。

数字与代码的运用

在手术过程当中,数字与代码同样扮演着十分重要的角色,例如医生在询问血压水平时,护士简要说明120/80mmHg,就可以向医生做到精准无误传递,以便于医生及时结合患者的生命体征对手术操作展开针对性调整。同时针对一些复杂手术顺序也可以通过使用数字标记,方便护士依据数字顺序提前做好相应的材料与器械。

非语言沟通

手术室当中有时候可能存在说法不方便的情况,此时进行眼神交流、手势沟通就是一个十分重要的信息传递方式,例如通过眼神示意护士进行某种器械的传递,能够有效节约口头沟通的时间,尤其是在手术操作过程中需要高度专注的情况。针对手术室嘈杂的环境中或者注意力集中在手术操作中,手势也是一个不错的选择,能够有效节省时间,保障手术顺利完成,增加迅速性与直观性。

明确沟通流程与职责分工

在手术实施之前,医护人员需要展开详细的沟通,以进一步明确各自的职责以及分工,从而确保手术操作过程中的协同配合性,例如医生详细介绍患者病情、手术方案,护士则依据手术方案,准备好相应的药品、器械等。同时在手术过程中要展开即时沟通,及时依据具体情况展开针对性调整,各医护人员明确自身职责根据简洁的指令展开行动。在手术后进行沟通总结,及时对沟通方式进行改进,以提升沟通效果。

总之,手术室里面的“神秘语言”是医护人员高效沟通的一个重要工具,通过这套特殊的语言,医护人员可以迅速、准确传递信息,以保证手术的顺利进行。同时医务人员之间也要默契配合、相互信任尊重,从而为患者带来更好的治疗效果与康复体验。

呼吸的艺术：

慢性阻塞性肺疾病患者的自我修炼

□郝素芳 安徽医科大学第一附属医院东区(肥东县人民医院)呼吸内科

日常生活中,呼吸是我们再自然不过的事情,但对于患有慢性阻塞性肺疾病(COPD)的人来说,呼吸变成了一个需要精心照顾和管理的挑战。慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性病,主要表现为气道慢性炎症和气流受限,随着时间的推移,患者肺部功能会逐渐下降,导致呼吸困难和日常活动的受限。那么,如何在这样的困境中找到一线生机,改善自己的呼吸能力呢?这不仅仅是依赖药物和治疗,更是通过自我修炼来让呼吸变得更加顺畅。今天,将聊一聊如何通过一些简单易学的方法,让呼吸成为一种艺术,帮助慢性阻塞性肺疾病患者提升生活质量。

什么是慢性阻塞性肺疾病?

慢性阻塞性肺疾病是指一组肺部疾病的总称,包括慢性支气管炎和肺气肿,通常由吸烟、空气污染和遗传因素等原因引起,最常见的症状是持续性咳嗽、痰液和呼吸急促。当气道发生慢性炎症时,肺部的气流受到阻碍,导致呼吸变得愈加困难。

慢性阻塞性肺疾病患者的自我修炼

第一、学习深呼吸:给肺部减压

对于慢性阻塞性肺疾病患者而言,深呼吸是一项非常重要的技能,不仅能帮助增加肺活量,减少呼吸急促的症状,还能有效地缓解焦虑和紧张。深呼吸能够通过帮助扩张肺部,增加氧气的吸入量,使空气流通变得更加顺畅。(1)腹式呼吸法:首先找到一个舒适的坐姿或躺姿,放松身体,将一只手放在腹部,另一只手放在胸部。用鼻子吸气时,让空气进入腹部,感受腹部的上升;然后通过嘴巴缓慢地将气

体呼出,感觉腹部下降,注意尽量不要让胸部上升,保持腹部运动。通过此种方式,能够最大限度地扩展肺部,增加氧气的供应。(2)呼气延长法:通过延长呼气时间来训练呼吸肌肉,吸气时保持自然节奏,呼气时尽量放慢呼气速度。每次呼气时间应该比吸气时间长,这样才能更好地帮助清理肺部废气。

第二、正确的体位:帮助通畅气道 (1)前倾体位:坐直或站立,将双手放在膝盖上或扶住桌子,稍微前倾。这个姿势可以帮助开放胸腔,减少气道的压迫,从而缓解呼吸困难。(2)半卧位:当呼吸急促时,患者可以将上半身抬高,适当弯曲膝盖,半躺着休息。此种姿势能帮助减少胸部的压力,保持气道开放。(3)侧卧位:当呼吸困难时,可以尝试侧卧,这有助于肺部放松,减少对呼吸的压力。

第三、增强体力:有氧运动和肌肉训练 (1)有氧运动:慢性阻塞性肺疾病患者可以选择步行、骑自行车或游泳等低强度的有氧运动。开始时可以从短时间、低强度的运动开始,逐渐增加运动量。(2)肺部肌肉训练:可以通过使用专门的呼吸训练器材或仅通过呼吸控制练习,来增强呼吸肌肉的耐力。

第四、控制情绪:减少焦虑带来的呼吸负担 (1)冥想与放松:冥想有助于减轻压力,可以每天进行几分钟冥想,专注于呼吸节奏,保持内心的平静。此外,深度放松练习也有助于减轻身体紧张,帮助气道保持通畅。(2)音乐疗法:有些患者会发现,听轻松、舒缓的音乐也能帮助缓解

焦虑,并改善呼吸顺畅度。选择自己喜欢的音乐,放松身心,随着音乐的节奏进行深呼吸练习。

第五、健康饮食:让肺部更强壮 饮食对慢性阻塞性肺疾病患者的影响也不容忽视,健康饮食不仅能增强免疫力,还能提供维持正常呼吸所需的营养。(1)富含抗氧化物的食物:抗氧化物能够帮助减少炎症和氧化应激,这对慢性阻塞性肺疾病患者非常重要,建议多食用富含维生素C、维生素E的水果和蔬菜,如橙子、蓝莓、胡萝卜和菠菜。(2)适量蛋白质:高质量蛋白质有助于修复受损组织和强化免疫力。患者可以通过摄入瘦肉、鱼类、豆类和坚果等食物来获得足够的蛋白质。(3)避免过量食盐和油脂:过多盐和油脂摄入会导致体重增加和水肿,从而增加肺部负担,建议慢性阻塞性肺疾病患者避免高盐、高脂的食物,保持饮食清淡。

第六、药物管理:遵循医嘱,合理使用道具 尽管自我修炼可以改善症状,但药物治疗仍然是慢性阻塞性肺疾病管理的重要部分,患者应严格遵循医生的建议,按时按量服药,避免擅自停药或调整药物剂量。

慢性阻塞性肺疾病患者的呼吸虽然受到一定限制,但通过科学的自我管理和训练,有助于改善生活质量。深呼吸、正确体位、增强体力、控制情绪、健康饮食和合理药物治疗等方式,都是有效的自我修炼方法。每个人都可以通过这些简单且有效的技巧,慢慢掌握呼吸的艺术,迈向更健康、舒适的生活。

