

早产儿的睡眠

▲ 河南省人民医院 岳艳丽

让宝宝睡得安稳

大多数早产儿的父母在宝宝回家后会发现宝宝很嗜睡，基本一整天都是在睡眠当中度过的，父母经常担心这样是否正常。本文将介绍早产儿的睡眠时间，让早产宝宝睡得更安稳的一些方法以及怎样培养宝宝的良好睡眠习惯，帮助早产儿父母尽快适应角色改变，促进早产宝宝顺利从医院回归家庭。

早产宝宝睡眠时间

睡眠是人类生活中非常重要的一部分，良好的睡眠有助于消除疲劳，帮助体内新陈代谢，促进生长发育。通常新生儿每日睡眠时间在 18—20 个小时，随日龄增加睡眠时间逐渐减少，早产儿的睡眠时间较正常新生儿更长。但也有些孩子每天可能只睡 14-15 小时，只要孩子的生长发育良好，精神饱满，食欲和消化都比较好的话，就不需要过于担心。

精神分裂症是什么“分裂”了？

▲ 山西省大同市第六人民医院 谢耀春

经常听到有人说“精神分裂症”，到底是哪里分裂了，跟我们说的人格分裂是一回事吗？

精神分裂症属于严重精神障碍，是精神科最复杂的疾病之一。常有知觉、思维、情感和行为等方面的问题，但是一般意识清醒且无智能问题，疾病慢性化可能损害患者的社交、家庭、工作能力，部分严重者可能生活不能自理需要照料。早期可有性格改变、语言表达异常、脱离现实，主要症状有幻觉（凭空听到讲话声、在饮食上闻到异味、看到别人看不到的东西等）、妄想（觉得有人监视、跟踪自己；觉得别人要害自己、感到自己的身体被别人控制等）、思维障碍（认为自己脑子里想的东西别人都知道、外界力量控制了自己的思维等）、情绪障碍；主要表现为躁狂不安、偏执、恐惧焦虑、敏感多疑、强迫急躁、思维紊乱、胡言乱语、乱摔东西、冲动伤人、不能控制自己等。

精神分裂症的原因

（1）环境因素。经济水平低、无职业的人群中，精神分裂症的患病率明显高于经济水平高的职业人群的患病率。（2）心理因素。在各种各样的精神因素影响下诱发（如失恋，婚姻破裂，学习、工作受挫等）。（3）遗传因素。（4）精神影响。（5）躯体因素。如感染、中毒、颅脑外伤、肿瘤、内分泌、代谢及营养障碍等均可致使精神分裂症。

精神分裂症临床表现及分型

感知觉障碍 最突出的是幻觉，包括幻听、幻视、幻嗅、幻味及幻触等，而幻听最为常见。
思维障碍 妄想是最常见、最重要的思维内容障碍。最常见的妄想有被害妄想、关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、夸大妄想、非血统妄想等。
情感障碍 情感淡漠及情感反应不协调是精神分裂症患者最常见的情感症状。此外，不协调性兴奋、易激惹、抑郁及焦虑等情感症状也较常见。
意志和行为障碍 多数患者的意志减退甚至缺乏，表现为活动减少、离群独处，行为被动，缺乏应有的积极性和主动性，对工作和学习

兴趣减退，不关心前途，对将来没有明确打算。

认知功能障碍 约 85% 患者出现（如信息处理和选择性注意、工作记忆、短时记忆和学习、执行功能等认知缺陷）。认知缺陷症状与其他精神病性症状之间存在一定相关性，慢性精神分裂症患者比首发精神分裂症患者的认知缺陷更明显。

偏执型 这是精神分裂症中最常见的一种类型，以幻觉、妄想为主要临床表现。

青春型 在青少年时期发病，以显著的思维、情感及行为障碍为主要表现，典型的表现是思维散漫、思维破裂，情感、行为反应幼稚，可能伴有片段的幻觉、妄想；部分患者可以表现为本能活动亢进，如食欲、性欲增强等。该型患者首发年龄低，起病急，社会功能受损明显，一般预后不佳。

紧张型 以紧张综合征为主要表现，患者可以表现为紧张性木僵、蜡样屈曲、刻板言行，以及不协调性精神运动性兴奋、冲动行为。一般该型患者起病较急，部分患者缓解迅速。

单纯型 该型主要在青春期发病，主要表现为阴性症状，如孤僻退缩、情感平淡或淡漠等。该型治疗效果欠佳，患者社会功能衰退明显，预后差。

未分化型 该型具有上述某种类型的部分特点，或是具有上述各型的一些特点，但是难以归入上述任何一型。

残留型 该型是精神分裂症急性期之后的阶段，主要表现为性格的改变或社会功能的衰退。

精神分裂症的治疗方法

目前治疗精神分裂症包括临床研究性治疗和经验性治疗，总的治疗目标是缓解症状。
药物治疗 抗精神病药物治疗：抗精神病药物，又称神经阻滞剂，能有效地控制精神分裂症的精神症状，提高了精神症状的缓解率和精神病患者的出院率。

心理康复治疗 在院时关心病人和社会、家庭的联系等。返回社会前，应重视对慢性精神分裂症病人日常生活能力和社交能力的训练，对病人的家庭进行心理教育，以提高病人的应对技能，改善病人家庭环境中的人际关系。

适当播放舒缓音乐 爸爸妈妈可以在宝宝睡前，为宝宝播放轻柔舒缓的音乐，轻柔舒缓的音乐有一定的镇静催眠作用，可帮助宝宝尽快入睡。

此外，每天按时补充维生素 D 和维生素 AD、使用棉包布包裹、维持安静舒适的睡眠环境等均有利于早产宝宝的睡眠。

培养宝宝好的睡眠习惯

保证宝宝的白天睡眠 对于宝宝来说，白天的睡眠非常重要，直到 5 岁以前，绝大部分孩子都是需要白天小睡的。有些家长为了宝宝晚上睡得安稳不让宝宝午睡，这是错误的，因为宝宝在疲劳状态下更难以入睡，白天的小睡可以帮助孩子恢复精力，反而可以帮助宝宝晚上睡得更安稳。

区分白天黑夜 随着宝宝慢慢长大，应渐渐培养孩子区分白天和黑夜，白天拉开窗

帘，调亮房间内光线，晚上则尽量营造黑暗、安静的睡觉氛围。

规律的作息时间 白天的小睡尽量规律化，晚上的入睡时间也尽量固定，这样宝宝一到时间自然就犯困，利于建立规律作息。

相对固定的睡前仪式 准备睡觉的前 2、3 个小时，别让孩子玩得太兴奋。可以尝试建立相对固定的睡前仪式，比如：洗澡，喂奶，刷牙，拉上窗帘，做一些安静的小游戏或者讲故事等等，给孩子营造一个安静舒适的睡眠环境，让他的情绪逐渐稳定下来，就能够更好地进入睡眠状态。

综上所述，早产宝宝的睡眠时间会较正常新生儿更长，随年龄增长，睡眠时间逐渐减少。当宝宝睡觉不安稳时我们可以通过一些方法来改善宝宝睡眠，提高宝宝睡眠质量，培养宝宝睡眠好习惯，助力早产宝宝健康茁壮成长。

针灸治疗腰腿疼痛

▲ 广州市增城区石滩医院 巫小妹

腰腿痛属于常见的症状，往往被称之为时代之病。由于生活节奏及其他因素的一些影响，尤其是现代人生活节奏快、生活习惯不健康、常常久站久坐、长时间低头、缺乏运动等，产生腰腿疼的群体愈发年轻化，严重影响着患者的生活质量，对于腰腿疼，应当有一个较为深刻的认识，在生活中改变不良习惯，并采取针对性治疗，才能保证病情得到有效控制。

引起腰腿疼痛的因素

人体中钙元素缺失 人体中钙对神经肌肉正常生理活动有着重要的作用，一旦缺钙会引起腿酸、抽筋等症状，骨骼中的钙元素流失过多就会直接引起支撑部位的疼痛。

有贫血的症状 这时人体血液中的血红蛋白、红细胞会减少，轻症贫血患者会有疲乏、腿部酸痛等症状，重度贫血患者腰腿疼痛加重，甚至无法下床。其中女性发生贫血症状的概率会高一点，尤其在产后。

中医学认为 肾虚亦可引发腰腿疼痛，肾虚可分为肾阳虚和肾阴虚，导致患者出现四肢发冷、尿频、腰酸背痛、口干舌燥、手心发热等。

引发腰腿疼痛的疾病

腰肌劳损 主要症状为腰部疼痛，其特点在于反复性、持续性发作，而且患者疼痛的区域一般较大，腰肌劳损主要会表现为患者出现腰痛，但腿部没有明显的疼痛感。

急性腰扭伤 主要表现在腰部疼痛感剧烈，活动受限，一般没有下肢的放射性疼痛。

腰椎间盘突出 属于常见的腰痛病因，腰痛常伴有下肢放射痛、麻木等，而且起病急，有腰部扭伤史的患者在损伤后会出现严重腰痛。

无菌股骨头缺血性坏死 早期症状为髋关节前部、外侧和臀部疼痛，活动后疼痛加剧，但腰部症状不明显，髋关节压痛和叩击痛明显，髋关节被动运动时可引起疼痛。

类风湿性关节炎 是一种自身免疫性疾病，该病通常开始隐匿，逐渐呈现典型

症状，从周围关节，到膝部、腰部及其他部位疼痛。

其他疾病 如妇科疾病，肿瘤等。

针灸治疗腰腿疼痛有优势

中医学中，腰腿痛属于痹症范畴，中医讲究穴位治疗，针灸属于针法和灸法的统称，在临床治疗各种疾病中，发挥着重要的作用。针灸具有调和阴阳、扶正祛邪及疏通经络的作用，将针灸运用到腰腿痛的治疗目的在于缓解患者的疼痛感，在临床中，针灸治疗腰腿痛常用的穴位有秩边、腰阳关、腰俞等，配合下肢穴位，如委中、承山、阳陵泉，选择 1-2 个穴位，用电针加强刺激，可以将针刺的感觉延伸到脚部，对驱散风寒、止痛、通经络、温补肾阳、疏通经络等具有良好的作用。

针灸治疗后，患者身体内可产生一种被称为内啡肽的神秘物质，用来增强人体对疼痛的耐受性，并调节神经功能。

针灸治疗后为什么疼痛感加重？

正常情况下，通过针灸治疗后的腰腿痛患者往往是能得到有效的缓解，但是也不乏一些因素会导致疼痛感反复发作，主要有。

患者本身因素 由于患者自身疾病所导致的腰腿疼加重，例如患者本身有内脏类疾病，病情加重诱发疼痛感加重。

激惹现象 中医认为不通则痛，气血运行不到腰腿部位时会引起疼痛，针灸相当于起到疏通的作用，在疏通过程当中会出现激惹现象，导致疼痛感加重且反复，治疗一段时间以后，气血运行通畅会缓解，不必恐慌。

针灸医生 有很多患者盲目地线性偏方，不专业的民间中医实施针灸操作时选穴定位有偏差，可能对患者造成不可逆的影响，致疼痛反复发作，因此提醒患者就医时选择正规的医疗机构，切勿病急乱投医。

针灸和其他优秀治疗方法一样，并非唯一有效的方法，往往需要配合牵引、推拿、理疗、服药、贴敷等才能达到最佳的疗效。