

失眠的治疗方法

▲简阳市中医院 王冬梅

失眠是现代生活中常见的一种临床症状，其一般表现为频繁、持续的难以入睡，或睡眠感难以达到满意程度的一种睡眠障碍。这一病症一般能够孤立存在，同时也可能与躯体疾病、精神病症以及药物滥用等多种因素共存。

失眠的常见症状

在临床上，失眠不仅属于一个独立证候，同时也是很多疾病的症状之一。不同的患者在发生失眠后的症状表现往往也是不同的，可能表现为入睡困难、睡眠质量差或是易醒、早醒等多种形式。具体来说，失眠的典型症状有如下几方面：（1）难以入睡，着重体现为易醒、早醒以及醒来后难以再次入睡等；（2）日间困倦，即便夜间有一定的睡眠时间，醒来后也觉得自身精力没有恢复；（3）身体机能明显降低，同时存在情绪低落以及紧张、焦虑、不安感受等；（4）入睡后易做噩梦，并常从恶梦中惊醒，病人自身会感到整夜都在做恶梦；（5）在病症严重的情况下，

失眠症病人还会出现体温升高、心率加快以及周围血管收缩等症状，严重影响其身体健康。其伴随症状一般还体现在患者的情绪方面，着重体现为焦虑与抑郁症状。很多抑郁症患者在病发早期均会出现失眠症状。

失眠的危害

失眠症可能带来的危害主要体现在如下几方面：（1）导致机体免疫力下降，进而使得病人对多种疾病的抵抗力有所下降；（2）记忆力出现明显减退，且伴有头痛；（3）对正常生活以及工作学习均会产生负面影响；（4）引发植物神经紊乱，进而增加罹患心血管疾病的风险；（5）对于老年失眠症患者可增加其发生老年痴呆症的概率；（6）可致病人过早衰老，甚至缩短生命；（7）针对儿童失眠者则会导致其身体的生长发育受到不利影响，甚至影响其智力发育。

失眠的治疗方法

药物治疗 在失眠症的药物治疗中，苯

二氮卓类和非苯二氮卓类药物都是应用较为广泛的药物，其作用机理主要为抑制兴奋中枢进而产生镇静催眠的效果。前者在临床上多使用艾司唑仑、劳拉西泮等；后者则以佐匹克隆、唑吡坦为主。同时，褪黑素受体激动剂也是常见药物之一，其适应症主要为入睡困难，昼夜节律失调引发的失眠。镇静类药物曲唑酮、米氮平黛力新等抗抑郁药也是失眠治疗中较为常用的药物，主要适用于合并焦虑、抑郁的患者。此外，中药也是失眠治疗中的常用疗法，如酸枣仁、柏子仁等均可发挥一定的效果。

心理治疗 相对药物来说，目前一般认为睡眠认知行为治疗效果更为显著，其能够从心理干预角度入手，帮助失眠患者逐步形成良好的睡眠习惯，缓解其对失眠本身的恐惧感。

物理治疗 光照疗法及重复经颅磁刺激均是现阶段在失眠治疗中应用较多的物理疗法。前者在睡眠节律失调性失眠患者中效果较好，但需严格控制照射强度及时间，以免

引发眼疲劳、头痛、头晕等不良症状。后者则能够通过一定的磁刺激，对患者大脑皮质的兴奋性产生抑制，进而促进其睡眠波幅减缓，加深睡眠程度。

饮食 失眠患者在日常生活中要多摄入一些能够养心安神、促进睡眠的食物。在日常饮食中需以清淡、好消化为主，可食用豆类、谷类、奶类、蛋类及蔬菜水果等。而且在饮食中还需要注意，晚餐一定不要过饱，且建议在睡前两小时不要进食，还需减少饮水量，以免由于胃肠刺激导致大脑皮质兴奋性增加，或是导致夜尿增多影响睡眠。

护理 对于失眠症患者来说，必要的护理也是不可少的。在日常生活中，首先需养成规律的起居习惯，以便能够在就寝时自然地进入梦乡。还可在睡前用温水进行泡脚达到催眠效果。在睡眠前，避免看刺激的影视节目、书籍，保持周遭环境安静，合理调节卧室灯光、温度等也是能够促进睡眠质量提升。

成年前各年龄阶段的口腔清洁

▲眉山市中医医院 王艳梅

众所周知，保持口腔卫生十分重要，不仅关系到牙齿、口腔健康，还会影响全身健康。根据口腔各类患者的诊治情况来看，饮食、细菌是导致疾病的主要因素，因此一定要重视口腔清洁工作，及时祛除食物残渣，控制菌斑，维护牙齿以及口腔健康。儿童及青少年期不同年龄阶段的群体，口腔发育有所不同，因此清洁工作也有所差异。

婴幼儿时期的口腔清洁

婴儿时期 从婴儿出生的第一年开始，相关口腔清洁保健工作是十分必要的。婴儿六个月左右长出第一颗乳牙之后，宝妈宝爸便需要对孩子合理开展清洁口腔的工作。在此阶段，父母可以通过指套软毛牙刷，或者在手指上缠上湿润的纱布，轻柔的按摩儿童牙龈组织以及牙面，使得食物残留能够有效清洁，此项工作每日需要开展一次。

需要注意的是，此阶段不提倡使用牙膏，因为孩子年龄过小，牙膏产生的泡沫容易被误吞引起孩子不适。在日常清洁过程中也容易及时发现孩子牙齿、口腔存在一些异常情况，可及时带孩子前往医院就诊，避免疾病延误。

幼儿时期 处于1~3岁的幼儿，此时已经正常进食，开始食用五谷杂粮等物，此阶段正是口腔致龋菌在幼儿口腔内部定植的时间，是预防幼儿龋齿的重要阶段。这一阶段的父母要引导幼儿开展刷牙，当孩子能够正常漱口之后（通常为3岁），可以逐渐使用牙膏。大部分幼儿刚开始口腔清洁工作中，容易模仿大人刷牙，父母要对孩子多加引导，言传身教正确的刷牙方法，充分肯定孩子刷牙行为。此阶段由于孩子年龄小，动手能有限，如果幼儿不能独立刷牙，父母可以协助完成。

学龄期的口腔清洁

学龄前期 对于处于学龄前期（3~6岁）的儿童来说，此阶段儿童刷牙能力明显提高。但是，父母仍旧是孩子开展口腔清洁工作的主要指导者。指导孩子掌握正确的巴氏刷牙

法，该方法又被称为水平颤动刷牙法，刷邻面时将牙刷与牙长轴呈45°方向（上颌牙向上，下颌牙向下），而后颤动清洁8~10次，2~3颗牙为一组，依次分组进行；清洁咬合面时刷毛紧压颌面，使毛端深入点隙，作前后牙方向的颤动。在此阶段，孩子吞咽牙膏现象也要引起重视。

学龄期的口腔清洁 处于6~12岁学龄期的学生，个体责任心已经明显增强，家长以此为基础提高孩子保持口腔卫生、做好口腔清洁的责任心。在这一阶段，孩子通常情况下都可以灵活使用牙线，进行有效刷牙，父母只需要帮助孩子对于难以到达的区域进行清洁便可。此外，父母需要定期对孩子的口腔清洁程度进行检查或者3~6个月请口腔专科医生做相关检查。处于此阶段的孩子因为牙有问题可能会增加前往牙科就诊的概率，因此家长一定要引导孩子对口腔科的健康检查及诊疗形成正确的观念，早期预防早期阻断防患于未然；同时结合孩子口腔情况，适当增加牙线、牙刷的使用频率，除了使用含氟牙膏之外，还可以提倡使用含氟漱口水以及含氟凝胶。

青少年期的口腔清洁

处于青少年期的孩子已经具备良好的口腔保健能力，是否能够自觉自律开展口腔清洁工作，成为了这一年龄段的主要问题。根据相关调查显示，处于青少年时期的孩子，自尊心在一定程度上与孩子的刷牙行为呈正相关。而在11~14岁期间，孩子的自尊心相较于18岁之后较弱。因此，我们不难理解为什么处于此阶段的孩子口腔健康水平普遍较低。除了这一因素之外，青春期激素以及不良饮食习惯也会增高青少年患有口腔疾病概率。例如日常生活中经常饮用碳酸饮料或甜食，口腔卫生清洁不到位，导致牙齿长时间处于酸性环境当中，最终造成酸蚀症与龋坏现象，对孩子口腔健康造成影响，家长要与青少年期的孩子好好沟通，使其明白口腔清洁的重要性，因此提高其口腔保健意识。

肾结石术后的护理措施

▲乐山市沙湾区人民医院 魏凤平

肾结石术后护理

加强体育运动锻炼 该病患者不仅要在白天多喝水，保证每日饮水量在三千毫升左右，在晚上入睡前也要饮水五百毫升左右。此外还要保证适量的体育运动，促使结石排出。但是要保证饮水的适量性，适量饮水可对患者泌尿系统的结石进行冲洗，如果饮水太多，一旦出现胸闷、心慌等现象，可能是因为饮水太多，对心脏造成负担。如果出现上述情况，应该马上将患者送到医院进行治疗。此外，含气类的饮料要尽量少喝，例如雪碧、芬达或可乐等，其可导致结石的复发率增加。

做好心理护理 在对患者行手术治疗后，必须要做好对患者的心理护理，进而消除患者的消极情绪和恐惧心理，在患者手术之后，必须要严密观察患者有没有尿渗漏、出血或者损坏伤害周围其他脏器的并发症。

规划饮食问题 防止结石再次出现 对于含钙量较高的结石患者，尽量不吃含钙量大的食物和饮品，例如奶制品或者牛奶等；对于草酸盐结石患者，应尽量不喝浓茶、不食豆制品及菠菜等；对于尿酸盐结石患者，应尽量少吃嘌呤所含量大的食物，例如动物内脏及豆类。此外，可以适量的吃些含有维生素A的食物，可对患者尿道内膜的健康进行维持，同时能够有效预防结石复发的发生率，此类食物主要有胡萝卜、椰菜等。但是切记，这些食物必须要保证适量食用，过多食用可能对身体造成不良影响。

对排出结石现象严密观察 当患者出现绞痛的部位向下移动，则证明结石也向下移动，如果没有疼痛感，可能是因为结石已经进入了膀胱，这个过程中，患者必须马上将尿排出，进而排出结石。

