

酒精所致精神障碍：家庭科学护理全指南

龙光友 重庆市合川区精神卫生中心

在当代快节奏生活中，酒精诱发的精神障碍逐渐引起重视，为家庭照护与科学护理带来全新契机。循证护理方案通过精准干预，强化患者康复信心，并推动情绪与行为的平稳调节。当前治疗实践展现出明显优势，但知识普及和资源整合仍面临挑战。社会多方协作将为打造健康生活开辟新路径。

1. 酒精与精神健康的现状解析

酒精在生活中很常见，喝酒后有些人会情绪变化或表现异常，说明酒精会影响大脑。长期喝酒可能让人感到难过、焦虑、睡不好或记忆变差。不同人因家庭、环境和身体不同，喝酒反应也不一样。医生和社区会帮助人们了解喝酒的坏处，提醒大家注意心理健康。

2. 康复过程中的多维需求

康复进程充满多层需求，个体戒酒后常经历心理调适、情绪管理、生活重建等多方面困难。情绪波动、焦虑烦躁和自我评价失衡等问题逐步浮现，导致对外部环境适应能力下降。家庭和亲友支持提供温暖、理解与信任，促使心理状态平稳。专业服务在心理辅导和行为矫正方面发挥关键作用，通过个性化方案帮助改善情绪、调节心态。身体康复同样不可忽视，合理饮食、适量运动和规律作息对神经系统调节具有促进作用。多维助力整合了情感、家庭、医疗三方面资源，为戒酒和心理恢复过程中持续提供动力和信心。充分利用各方面支持有助于提高个体独立生活能力，改善日常工作和交往，使自身在转型阶段获得全方位关爱和力量。

3. 科学护理的临床实践要点

在护理实践中，科学指标的运用与个体化方案的制定起着关键作用。针对酒精引起的精神障碍，密切观察情绪波动和行为变化显得尤为重要。明确患者身体基础情况，并定期进行心率、血压及呼吸监控。针对患者的认知水平和情绪反应，制定适宜的护理措施与干预策略。运用心理疏导和药物治疗相结合的方式，通过控制环境刺激与提升安全防护，为患者提供平静、温馨的治疗空间。现代监测设备与信息技术在数据采集和状态预警方面发

挥显著功能，而护理人员在每个环节中均应严格遵循循证护理原则，对应急情况予以及时应对并调整干预方案。

4. 社会支持与持续关怀网络

社会各界提供的支持网络体系在缓解酒精引起的精神障碍困扰上发挥着重要作用。民间关爱组织、社区服务中心、心理咨询平台和志愿者队伍参与患者及其家属的日常生活中，通过定期会议、线上交流等形式促进信息共享、情感联结与心理疏导。公共机构与企业联合开展关怀活动，为面临康复困境者提供法律援助、生活补助和文娱娱乐等实际帮助。邻里之间的互助精神和友好环境不断激发精神力量，使个体在情绪波动期间获得持续稳定的支持。多方协作构成了全面、细致的保障体系，并形成覆盖家庭、社区到社会整体的关怀网络。这种网络集社会资源、技术力量与人文关怀于一体，为患者搭建起长期有效、层次丰富的支持环境，有效促进了精神疾患恢复过程中的社会适应与自我重建。

5. 构建健康生活的新路径

健康生活的路径着眼于为生活注入科学理念与理性调适。饮食结构经过调配，使多样营养与新鲜食材成为日常选择，搭配适度体能活动，推动身体新陈代谢与免疫力恢复，促进大脑与内分泌平衡。心理调适通过情绪管理、兴趣培养以及正念训练达到身心和谐，避免酒精引起的不良影响。家人、朋友与专业力量形成稳固支持网络，以温情沟通和情境互动改善生活节奏和环境氛围。通过借助现代智能工具关注健康数据，发现隐伏风险，及时调整生活方式，探索出符合个体特质的健康路径。健康生活方式无疑为激活个体自我成长提供了动力，赋予生活更多积极因素和活体验，推动全社会共享这一充满活力的生活理想。

结语：酒精诱发精神障碍既是一种生理病理状态，也涉及情感与行为领域的综合干预。全指南系统介绍家庭照护与护理策略，彰显科学疗法和社会支持在康复中的关键作用。生活方式调整和持续关注为精神平衡注入新动力，构筑健康人生新图景，谱写永续福祉。

骨髓瘤和骨骼健康：为什么骨疼是常见症状？

伍志梅 桂林医科大学第一附属医院

骨髓瘤患者常伴随剧烈骨痛，揭示出骨骼健康与体内微环境的微妙平衡失调。破骨细胞活性因子过度释放促使骨质流失，损害骨骼结构与功能。先进检测技术和分子生物学手段广泛应用于探索这一病理过程，但有效缓解骨疼痛仍面临诸多挑战。这一探索为寻找兼顾疗效与安全性的调控策略提供了新思路。

1. 骨骼健康及其重要意义

骨骼是人体的支架，能支撑身体，保护重要器官，还能储存钙和其他矿物质。骨骼帮助肌肉运动，保持身体平衡。骨骼里的细胞不断工作，让骨头变得坚固并能适应日常活动。多吃含钙的食物和维生素D，做好运动，可以让骨骼更健康。运动还能促进血液循环，帮助骨骼生长。长期不动或缺少营养，骨骼会变弱，容易受伤。科学锻炼和合理饮食对保持骨骼坚固非常重要。每天做一些负重运动和拉伸，会让骨头更强壮，保护身体健康。

2. 骨髓瘤诱发骨质破坏的内在机制

骨髓瘤细胞分泌多种因子，通过激活破骨细胞，改变骨代谢的平衡。破骨细胞活性增强后，骨组织逐渐被侵蚀，骨密度明显降低。部分因子能够抑制成骨细胞的正常分化，使骨形成能力下降，从而导致骨结构恶化。细胞因子与局部微环境相互作用，诱导周围基质细胞释放辅助性信号，促进破骨细胞聚集和活性增高。局部酸性环境加剧了钙离子流失，骨基质中的矿物质不断流失，引发骨架脆弱现象。连续的骨质流失和新生骨量不足相结合，导致骨结构恶化，易出现病理性骨折和明显的骨疼。痛感来源于骨破坏过程中产生的微小裂痕和局部炎症反应，神经末梢感受到外界刺激后传递至中枢神经系统，从而形成明显的不适感。

3. 活性因子在骨质改变中的关键作用

骨骼里的活性因子是一种特殊物质，可以和细胞上的受体结合，帮助骨骼里的细胞分布和工作。这些因子既可以破骨细胞变得更活跃，帮助骨头上的旧骨被吸收和清理；也能促进成骨细胞的生长和分化，让新骨变得更硬更强。它们还通过调节周围的

环境，保持骨头的稳定和健康。不同的活性因子在骨头里分布不同，互相配合，帮助骨头不断修复和调节。这样，骨头可以根据身体的需要，保持坚固和灵活，避免受伤或病变。这些因子还能影响细胞内的基因，让骨细胞正确工作，是骨骼健康的重要保证。

4. 骨微环境变化与骨骼功能失衡

骨微环境由骨细胞、骨基质、血管及多种活性分子构成，承载着维持骨骼稳固和代谢平衡的重要功能。受到异常分泌因子影响，局部各组成部分之间的协调性遭到破坏，促进破骨细胞活性增强，导致骨质不断流失。局部细胞间信号传递异常，加上炎症介质的干扰，使得骨形成与骨吸收之间的平衡失调。酸性微环境在细胞活性升高的情况下持续存在，进一步加剧骨结构的退化。微环境中各种因子的相互作用，扰动了原有的调控网络，促使局部骨代谢紊乱，骨组织性质逐渐改变，机械承载能力下降。细胞功能异常引发的局部化学变化，令骨组织对外界压力的抵御能力显著减弱，形成骨功能失衡的恶性循环。局部环境的不断变化最终使骨质变得脆弱，构成日后骨骼损伤的重要隐患。局部骨微环境中细胞因子、基质金属蛋白酶以及其他调节分子水平失控，导致骨组织内外信号异常传递，引发局部骨结构功能急剧退化。不同分子在局部骨质重塑中互相调节失衡，改变了骨内细胞间的微妙互动，致使整体骨骼结构难以维持原有韧性。

5. 守护骨骼健康的未来方向

生物科技与工程手段交织拓宽骨骼健康防护新途径。新型骨再生材料持续革新，赋予骨质意想不到的修复潜能，为维护骨质稳定提供强大技术保障。未来成就于多学科融合，逐步实现对骨骼功能的精准掌控与长期维护。

结语：骨髓瘤引发骨骼疼痛由于恶性细胞分泌多种活性因子扰乱骨微环境导致骨质分解加剧破坏骨骼平衡，骨骼健康系全身机能重要保障，调控骨微环境有助于缓解疼痛、防止骨折并提供新思路。持续研究为未来改善骨骼功能、提升患者生活质量提供了坚实的理论支持。

中医护理在普外科术后恢复中的作用与技巧

王芳 重庆市开州区中医院

普外科手术会对患者机体造成一定创伤，术后恢复不仅需要西医的精准治疗，中医护理的协同干预也不可或缺。中医护理以“整体观念”和“辨证施护”为核心，通过温和、无创的方式调节患者气血、脏腑功能，助力减轻术后不适、加速伤口愈合、降低并发症风险。对于术后常出现的疼痛、腹胀、乏力等问题，中医护理有着独特的应对思路。

一、中医护理在普外科术后恢复中的核心作用

(一)减轻术后疼痛，舒缓身心状态。中医认为，术后疼痛源于手术创伤导致的“气血瘀滞、经络不通”，即“不通则痛”。中医护理通过疏通经络、活血化瘀的手段，能有效缓解疼痛。同时，中医护理注重身心同调，在护理过程中通过情志疏导稳定患者情绪，而情绪平复又能进一步减轻疼痛感知，形成良性循环，帮助患者更快适应术后状态。

(二)促进胃肠功能恢复，改善消化不适。普外科手术尤其是腹部手术，易影响胃肠蠕动，导致术后出现腹胀、排气延迟等问题。中医认为胃肠功能失调与“气机阻滞”相关，中医护理可通过调节气机、健脾和胃，促进胃肠蠕动恢复。这能帮助患者尽早恢复正常饮食，为机体补充营养，为后续恢复奠定基础。

(三)增强机体抵抗力，降低并发症风险。手术创伤会消耗患者大量正气，导致机体抵抗力下降，易引发感染、切口愈合缓慢等并发症。中医护理强调“扶正固本”，通过饮食调理、穴位刺激等方式补充患者正气，增强机体免疫力，同时改善局部气血循环，助力切口愈合，减少并发症的发生。

二、普外科术后常用的中医护理技巧

(一)穴位刺激类技巧。穴位刺激是中医护理的常用手段，操作简单且安全性高。术后可根据患者情况选取合适穴位，采用按摩、艾灸等方式干预。按摩时力度应以患者感到酸胀为宜，每次每个穴位按摩1-2分钟；艾灸需控制距离和时间，避免烫伤皮肤，通过温热刺激激发穴位功能，达到调理目的。

(二)饮食调理技巧。术后饮食调理遵循“循序渐进、辨证施

食”原则。术后初期以清淡、易消化的流质或半流质食物为主，减轻胃肠负担；待胃肠功能恢复后，再逐步添加健脾益气、养血生津的食物。同时需避开辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，避免加重胃肠不适或影响伤口愈合。

(三)情志护理与康复锻炼技巧。情志护理方面，护理人员可通过沟通交流，向患者讲解术后恢复的规律和中医护理的原理，缓解其焦虑、担忧情绪，引导患者保持乐观心态。康复锻炼需循序渐进，术后早期可指导患者进行床上翻身、四肢活动，促进气血循环；后期根据恢复情况逐步过渡到床下活动，避免久卧导致的静脉曲张、肌肉萎缩等问题，助力机体功能全面恢复。

三、中医护理的实施注意事项

(一)辨证施护是核心原则。中医护理的关键在于“辨证”，不同患者的体质、手术类型、术后症状存在差异，护理方案需个性化。例如体质偏寒的患者，可侧重艾灸、温热饮食调理；体质偏热、切口有红肿倾向的患者，则需减少温热刺激，增加清热利湿的护理措施。

(二)严格把控操作安全规范。实施穴位艾灸、按摩等操作时，需严格遵守安全规范。艾灸前需评估患者皮肤状况，避开切口及周围皮肤；按摩时明确穴位定位，避免用力过猛损伤组织。同时，操作过程中密切观察患者反应，如有不适立即停止操作。

(三)注重与西医护理协同配合。中医护理并非替代西医护理，而是作为补充协同发挥作用。在实施中医护理时，需密切配合西医的术后观察、抗感染治疗等措施，例如术后伤口换药、生命体征监测仍以西医规范为准。中医护理聚焦于症状缓解和功能调理，形成中西医协同的术后恢复体系。

结语：中医护理凭借其独特的理论体系和实用技巧，在普外科术后恢复中发挥着不可替代的作用。它以患者整体状态出发，兼顾生理调理与心理疏导，为术后恢复提供了温和、有效的支持。需要注意的是，中医护理需由专业护理人员根据患者具体情况实施，确保科学性和安全性。

耳穴压丸疗法，传统中医的智慧

李世琼 重庆市开州区中医院

在传统中医的诊疗体系中，耳朵不仅是听觉器官，更是人体健康的“晴雨表”和“调节器”。耳穴压丸疗法作为一种简便、安全且有效的中医外治法，凭借其无需针刺、操作便捷的优势，被广泛应用于日常保健与疾病调理中。它以中医经络学说和生物全息理论为基础，通过刺激耳朵上的特定穴位，达到疏通经络、调和气血、平衡脏腑的效果。

一、耳穴压丸疗法的核心原理

(一)中医经络理论支撑。中医认为，耳朵与人体五脏六腑、四肢百骸通过经络紧密相连。《灵枢·口问》中记载：“耳者，宗脉之所聚也”，意思是人体的主要经络都汇聚于耳部。当人体某一脏腑或部位出现病变时，对应的耳穴会出现压痛、变色、变形等反应；反之，通过刺激这些耳穴，就能疏通对应的经络，调节脏腑功能，实现“治病求本”的目的。

(二)生物全息理论依据。从生物全息学角度看，耳朵是人体的一个微缩全息胚，就像一个倒置的胎儿，耳朵的各个部位对应着人体的不同器官和组织。比如耳垂对应头部，耳甲腔对应胸腔脏器，耳轮对应四肢等。刺激耳穴相当于刺激对应的人体器官，能够激发人体自身的调节能力，恢复机体的平衡状态。

(三)刺激传导的调节作用。耳穴压丸通过圆形压丸对耳穴产生持续、温和的压迫刺激。这种刺激会通过神经传导至中枢神经系统，进而调节机体的神经、内分泌和免疫系统功能。它能缓解神经紧张、改善气血循环、增强机体抵抗力，从而达到预防和辅助治疗疾病的效果。

二、耳穴压丸疗法的操作要点

(一)常用压丸材料。耳穴压丸常用的材料为王不留行籽，这是一种中药材，质地坚硬、表面光滑，能产生适度的压迫感，且刺激性温和，适合长期贴压。此外，还可选用菜菔子、决明子等，也可使用专用的耳穴压豆贴，方便快捷，适合日常使用。

(二)规范操作流程。操作前需先对耳部进行清洁消毒，去除油脂和污垢，避免感染。随后根据调理需求确定对应的耳穴，用探针找到穴位的敏感点。将压丸贴附在敏感点上，用手指按压压丸，力度以患者感到酸胀、麻木、轻微疼痛为宜。按压时可顺时针或逆时针旋转揉按，每次按压1-2分钟，每天按压3-5次，每次贴压可维持3-5天，两耳交替进行。

(三)操作注意事项。操作时力度需适中，避免过度用力导致耳部皮肤破损；贴压期间要保持耳部清洁干燥，避免沾水、抓挠，防止压丸脱落或皮肤感染；若贴压部位出现明显红肿、疼痛等不适，应立即取下压丸，停止贴压，必要时进行局部处理。

三、耳穴压丸疗法的适用范围与禁忌

(一)主要适用领域。耳穴压丸疗法适用范围广泛，可用于缓解多种常见不适症状，如头痛、头晕、失眠、多梦、神经衰弱等神经系统问题；恶心、呕吐、腹胀、便秘、腹泻等消化系统问题；痛经、月经不调等妇科问题；以及高血压、糖尿病等慢性疾病的辅助调理。同时，它还可用于戒烟、戒酒、减肥，以及缓解疲劳、增强体质等日常保健。

(二)明确禁忌人群。并非所有人都适合耳穴压丸疗法，耳部有严重炎症、溃疡、湿疹、冻伤或破损的人群禁止使用；孕妇需谨慎，尤其是腹部、腰骶部对应的耳穴，避免刺激引发不适；有严重心脏病、肝肾功能不全等危重疾病的人群，应在医生指导下使用，不可自行操作；对压丸材料过敏的人群也需禁用。

(三)正确使用原则。耳穴压丸疗法虽然安全便捷，但不能替代正规的医疗手段。对于疾病的治疗，应首先遵循医生的诊断和治疗方案，耳穴压丸可作为辅助手段。日常保健时，若不明确自身适合的穴位，建议先咨询专业的中医师，避免盲目贴压。

结语：耳穴压丸疗法是传统中医智慧的结晶，它以温和、无创的方式守护着人体健康，深受大众喜爱。随着现代医学对其疗效的不断验证，这一古老疗法正被赋予新的生命力。需要注意的是，耳穴压丸疗法的核心在于“辨证取穴”，只有精准定位穴位，才能达到理想效果。

未病先防：日常做好这几点，远离猝死风险

石渠 重庆市酉阳土家族苗族自治县中医院

近年来，“猝死”一词频繁出现在新闻中，不分年龄、不分职业，有人在加班后倒下，有人在运动中突发意外，看似猝不及防的悲剧，其实大多有迹可循。猝死并非毫无征兆的“意外”，而是长期不良生活习惯积累的“必然”，做好日常预防，就能大大降低风险；同时掌握正确的应急处理方法，关键时刻能挽救生命。

一、未病先防：4个日常习惯，筑牢生命防线

这几点日常习惯一定要坚持，简单易操作，不用刻意付出过多成本，长期坚持就能有效降低猝死风险。

首先，最关键的是要拒绝“透支”睡眠，牢牢守住生命的底线。如今，许多人习惯于熬夜刷手机、加班赶工作进度，常常抱有“少睡一会儿没关系”的侥幸心理。然而，他们并不知道，长期睡眠不足正是猝死的一个“隐形杀手”。持续熬夜会使心脏负荷急剧增加，容易引发心律不齐、血压升高等问题，从而在不知不觉中慢慢透支心血管系统的健康。因此，建议成年人每天尽量保证7至8小时的充足睡眠，并尽可能保持固定的作息时间，避免熬夜到凌晨。即使有一天因故睡眠不足，也不应通过“硬扛”来应对白天的工作，而应及时安排补觉，让身体获得充分的恢复和修整。

其次，要主动告别“久坐不动”的状态，积极激活身体的活力。对于上班族和学生党而言，每天连续久坐超过8小时的情况十分普遍。长时间保持坐姿会导致血液循环速度减慢，血液黏稠度上升，容易形成血栓，进而大大增加诱发心肌梗死、脑梗死等致命疾病的风险。建议每坐满1小时，就起身活动5分钟左右，可以简单伸个懒腰、在室内走动几步，或者做几个舒缓的拉伸动作。日常生活中，也应尽量抽出时间进行散步、慢跑等温和的运动，不必刻意追求高强度锻炼，适度的活动就能有效促进血液循环，对心血管起到良好的保护作用。

再者，管住“嘴”，远离不健康饮食。高油、高盐、高糖的饮食，会让血管慢慢“变堵”，增加猝死风险；而长期暴饮暴食、过度节食，也会加重肠胃和心脏负担。日常饮食要清淡，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白，减少油炸食品、肥肉、奶茶、甜品的摄入，吃饭七分饱即可，规律三餐，不暴饮暴食，不空腹熬夜。

最后，学会“减压”，别让情绪压垮身体。现在人压力大，长期处于焦虑、紧张、易怒的状态，会导致肾上腺素飙升，血压急剧升高，诱发心脏骤停。日常要学会调节情绪，工作累了就停下来歇一歇，培养一个兴趣爱好，比如听音乐、养花、跑步，遇到烦心事及时和家人朋友沟通，别让压力憋在心里，学会与自己和解。

二、应急处理：猝死抢救黄金4-6分钟，这样做能救命

除了日常预防，掌握猝死后的应急处理方法也至关重要，每一步都关乎生命，千万不能马虎。一旦发现有人突发猝死，出现意识丧失、呼吸停止、脉搏消失的情况，要立即采取以下措施：

第一步，立即拨打120急救电话，清晰说明现场地址、患者情况，让急救人员快速赶到；同时大声呼救，寻求周围人的帮助。第二步，将患者平躺，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅，清除口腔内的异物，避免堵塞气道。第三步，进行心肺复苏，按压定位为胸骨中下1/3交界处，体表上可采用两乳头连线中点快速定位，乳头位置不典型者，沿肋弓上移至胸骨下切迹，再上两横指确认；操作时掌根紧贴胸骨，双手交叉、指尖抬起不触胸壁，手臂伸直垂直下压，成人按压深度5-6cm，频率每分钟100-120次，按压30次后，进行2次人工呼吸，反复循环，且每次按压后胸廓需完全回弹，直到急救人员到达。

很多人担心自己操作不标准不敢施救，但要知道，猝死抢救的黄金时间只有4-6分钟，每延迟一分钟，抢救成功率就会大幅下降，即使操作不标准，也比不施救更有希望挽救生命。

结语：重视预警，守护自身健康

猝死从来不是“突然降临”，而是身体长期发出的预警被我们忽视。未病先防，从改变每一个小习惯开始；掌握应急技巧，在关键时刻能为生命争取希望。愿我们都能重视身体健康，远离猝死风险，好好生活，不负时光。