

# 辅助治疗，高压氧“有一套”

一定程度上可帮脑梗患者恢复神经功能

“吸氧”有助于病情恢复？这是真的。高压氧疗法是一种在高压环境下吸入纯氧的治疗方法，它利用高压环境，增加血液中的溶解氧量，从而提高组织供氧，达到辅助治疗疾病的目的。据悉，高压氧疗法广泛应用于多种临床情况，如创伤后呼吸系统疾病、神经系统疾病、心血管疾病以及多种感染情况。

记者 韩虹丽  
通讯员 王竹君 陈晨  
济南报道

## 什么是高压氧疗法

据悉，高压氧舱是进行高压氧疗法的主要设备，通常是一个密封的、可以控制压力和氧气浓度的容器。患者在治疗期间会躺在舱内，同时吸入高压氧，舱内压力可以高于正常大气压，以达到治疗氧气浓度和压力水平。

济南市第三人民医院康复医学科主治医师邹东洋介绍，高压氧疗法其实是一种自然疗法，通过在高压环境中吸氧，从而成倍地增加血液中溶解的氧气含量，并大幅增加氧气在脑组织中的扩散距离，直接纠正脑组织的缺血缺氧状态，减少缺血缺氧对脑组织的损害。“它能促进脑梗死恢复期患者大脑重塑和神经功能恢复，改善认知功能障碍。”邹东洋说。

## 针对脑梗患者 高压氧疗有哪些作用

### ①高压氧改善脑缺氧：

正常情况下，脑组织完全依赖血液供氧，当血管阻塞后，



1 在高压环境中吸氧，从而成倍增加血液中溶解的氧气含量，增加氧气在脑组织中的扩散距离。

2 可纠正脑组织缺血缺氧状态，减少缺血缺氧对脑组织的损害。

3 一定程度上可促进脑梗死恢复期患者大脑重塑和神经功能恢复，改善认知功能障碍。

高压氧的治疗作用，并非单纯提供更多氧气，而是人体吸入高压氧后，对机体各系统会产生综合效应。

脑血液循环被阻断，脑组织局部血流量减少，导致脑组织缺血、缺氧，引起神经功能缺损，高压氧治疗能明显提高血液中氧气含量，提高血氧弥散距离，迅速改善脑梗死病变脑组织部位血液供应，迅速改善脑组织缺氧状态。

### ②高压氧可改善脑微循环和降低血黏度：

高压氧治疗能提高血氧张力，减轻脑水肿，降低颅内压，从而切断脑缺氧和脑水肿之间的恶性循环，有利于受损脑组

织恢复。高压氧还能使局部缺血脑组织血流量增加，改善脑微循环，保护脑细胞免受氧自由基损伤。同时，相关研究发现，高压氧可使红细胞变形能力增加，可降低血小板聚集率和血液黏度。

### ③促进侧支循环建立：

高压氧治疗可刺激脑缺血区域的成纤维细胞分裂，加速胶原纤维形成，促进侧支循环建立。而脑组织内侧支循环的建立，反过来会为脑组织提供充足的血液和氧气，使脑细胞膜功能正常

化，促进受损的脑细胞修复。

### ④改善脑缺血半暗带脑细胞功能：

急性脑梗死发生后，局部脑组织内脑细胞缺血、缺氧，甚至产生水肿、变性，神经机能低下或处于抑制状态，但有一定的可逆性。高压氧治疗会使脑组织氧供明显增加，有利于恢复脑细胞的有氧代谢，促进病灶区域内脑细胞功能的恢复。

### ⑤保护线粒体功能：

高压氧治疗可保护脑细胞线粒体功能，提高脑细胞含量，改善脑组织缺氧状态，促进脑神经细胞的恢复与再生。

### ⑥调节一氧化碳的分泌，减少自由基损害：

增强抗炎抗应激反应，减轻再灌注损伤，改善脑卒中后合并的认知、运动及吞咽功能障碍。

## 是否适合需进行评估

高压氧疗法作为一种辅助治疗方法，在多种情况下，可以改善患者的症状和预后。然而，它并不适用于所有人，邹东洋说，治疗前需要评估患者的适应症和禁忌症。在进行高压氧治疗时，患者可能会经历耳部不适、压力感增加等轻微副作用，通常在治疗过程中可以逐渐适应。

邹东洋表示，国内一项研究表明，高压氧治疗的疗效与治疗次数直接相关。“一般首次治疗30次，然后休息1-2周再进行10-20次的高压氧治疗，才可能有临床疗效。”

对于脑梗死患者，邹东洋建议病情稳定后，尽早介入高压氧治疗，同时保证足疗程治疗，以使缺血缺氧的脑组织细胞得到尽早修复，降低脑梗死后遗症发生率，提高生活质量。

# 如何判断孩子是不是“游戏成瘾”



刘通 通讯员 赵珊珊  
李加鹤 济南报道

适度的游戏可以放松心情，缓解压力。但儿童青少年往往自制力较弱，有的孩子一玩游戏便会忘记时间，对自己的学业、社交和生活质量产生负面影响。那么，什么情况可以判断孩子可能是游戏成瘾？孩子沉迷游戏后，家长又该怎么办？山东省精神卫生中心儿童医学中心主任杨楹，给出如下建议。

## 游戏时长不是唯一指标 五大维度判断是否成瘾

很多家长判断孩子是否游戏成瘾，往往以游戏时间为判断标准。杨楹表示，尽管游戏时长在一定程度上反映了孩子对电

子游戏的喜欢程度，但要判断是否成瘾，还要从多维度来看。

第一，游戏时间不断延长。例如，本来只是在周末玩几个小时，逐渐发展成每天回家就开始玩，甚至在应该写作业、吃饭和睡觉的时间，都在打游戏。

第二，忽视其他兴趣和活动。一个原本喜欢画画的孩子，突然对绘画失去兴趣，整天沉浸在游戏中，对其他活动变得冷淡。

第三，学习成绩和责任心下滑。孩子可能因为沉迷游戏而导致对于作业应付了事，考试成绩下降，甚至不愿做家务。如果家长注意到孩子对学业和家庭责任的态度发生了变化，游戏成瘾的可能性较大。

第四，情绪波动明显。孩子是否在不能玩游戏时表现出明显的情绪波动，如易怒、焦虑或沮丧？一旦限制孩子游戏时间，他们便大发脾气，甚至表现出强烈的抗拒情绪。这种情绪上的依赖，也是游戏成瘾的一个

重要信号。

第五，社交隔离。一个原本活泼外向的孩子，逐渐减少与朋友的社交活动，而是更多地与虚拟世界中的“朋友”相处。如果孩子现实生活中变得孤立，这也是游戏成瘾的迹象。

## 戒断游戏不宜“一刀切” 增强互动很重要

如何帮助孩子戒断游戏？很多家长会采用给游戏机、电脑上锁等强制方式，切断孩子与游戏的一切联系。如此一来，不仅戒断成效难以保证，亲子关系也会受到影响。

对此，杨楹提出，家长应以身作则，增强与孩子的情感互动，这是帮助孩子克服游戏成瘾的有效手段。

没有规矩，不成方圆。第一，家长应与孩子一起制定合理的游戏时间表，明确规定每天或每周可以玩游戏的时间，并确保孩子能够遵守。

第二，鼓励孩子参与多种有益的活动，如运动、阅读、艺术创作等，让孩子在这些活动中找到乐趣，分散他们对游戏的过度依赖。例如，有的孩子喜欢踢足球，家长可以陪孩子一起踢球，增强亲子互动的同时，也能让孩子体验游戏外的乐趣。

第三，家长应以身作则，减少玩电子设备的时间。通过树立良好的榜样，可以潜移默化地影响孩子的行为习惯。

第四，关注孩子的情感需求。有时，孩子沉迷游戏，可能是因为现实生活中得不到足够的关注或情感支持。

如果孩子在学校遇到问题或在朋友关系中受挫，家长应尽量提供情感支持，而不是简单地指责或惩罚。

最后，可以尝试寻求专业帮助。如果孩子已表现出严重的游戏成瘾症状，并且家庭干预效果不佳，应及时寻求心理医生或专业咨询师的帮助。

## 生活课堂

### 自测血管是否钙化

首都医科大学附属北京朝阳医院内科主任医师于丽平介绍，如果通过自测，怀疑自身血管出现问题，建议及时到医院进行冠状动脉CT检查。

1. 观察手脚：用手电筒照手指的指尖，如果手指头红润，则表示血管较为健康，如果颜色暗淡发白，则可能预示着血管钙化。大脚趾汗毛突然减少，也可能预示着血管钙化。

2. 身体症状：可能会出现眼睑浮肿、睑结膜发白、面色灰暗、皮肤瘙痒、头晕、胸闷气短等症状。

### 每天爬楼，改善心肺功能

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐介绍，爬楼梯是一项有利于改善心肺功能的运动，同时还会降低血脂、血压以及增强肌肉力量，进而显著改善心血管健康。

根据《动脉粥样硬化》期刊上发布的一篇研究：每天爬楼梯超过5层，也就是50级台阶，发生动脉粥样硬化相关的心血管疾病风险可降低20%，但如果爬得过多，大于20层，受益效果反而可能会降低。

爬楼梯虽然对心肺功能的提升有诸多好处，不过对膝关节来说，并不是一项“友善”运动，因此掌握正确的爬楼方式，可以最大限度保护膝关节。

### 三种常见软膏有何区别

红霉素眼膏：主要用于沙眼、结膜炎或者眼外部感染。红霉素眼膏要涂于眼睑内，因此药品生产过程需严格无菌操作，以避免药物污染。

红霉素软膏：主要用于涂抹皮肤表面，并非无菌制剂，如果将红霉素软膏当成眼膏来使用，可能会引起眼部严重不良反应。

红霉素软膏使用时间不宜过长，使用剂量不宜过大。首先，红霉素其实是一种抗生药，虽然能杀死一些敏感菌株，但长期或不合理使用，容易导致菌株产生耐药性。

其次，红霉素软膏不是万能的。红霉素主要用于敏感菌感染，对于非细菌菌感染引起的疾病或深部感染都是不管用的。

金霉素眼膏：金霉素由于刺激性强，仅作为外用使用。主要制成低浓度眼膏剂(0.05%)，用于治疗细菌性结膜炎、麦粒肿及细菌性眼睑炎、沙眼。

### 两围不超标，疾病少来找

1. 腰围粗：腰围越长，寿命越短，一项涉及4万人的研究分析发现，腰越粗，发生冠心病、急性冠脉综合征和死于冠心病的风险越高。

腰围标准：男性≤85厘米、女性≤80厘米

2. 脖子粗：可反映出颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积增多，是皮下脂肪蓄积异常的一种表现，暗藏多种疾病风险，比如甲状腺变大、血脂增高、脂肪肝、高血压、心血管疾病、糖尿病、睡眠呼吸暂停、心肺耐力下降等。

颈围标准：男性≤38厘米、女性≤35厘米

如何测量颈围：坐位或站位，不要仰头也不要俯视，眼睛保持平视，使用软尺，从喉结下方到低头时手能摸到颈椎最突出的地方，围一圈进行测量。

据CCTV生活圈