

今年3月21日是第十七个世界睡眠日,主题是“健康睡眠,远离慢病。”近年来,越来越多的人被睡眠问题所困扰,睡眠问题的种类很多,病因也多种多样,有单纯的睡眠障碍,器质性伴发睡眠障碍,也有睡眠障碍合并其他精神心理疾病。值此之际,笔者采访了大连市第七人民医院医务科科长李奕。

医学上所谓的睡眠觉醒障碍,是指人们睡眠-觉醒的节律出现问题。李奕介绍,诊断这种状况要满足以下几个条件:一是病人的睡眠-觉醒节律与大家公认的规律不一致;二是在主要的睡眠时间失眠或者在应该清醒时嗜睡,这种情况几乎天天发生,或者对睡眠的担心持续1个月以上的时间;三是睡眠的质或量,使病人不满意,影响了生活、工作与人际交往等社会功能。



了解睡眠障碍 拥抱健康生活

迈向健康睡眠 从走出误区开始

误区一

做梦说明没睡好

其实梦是我们精力体力恢复的重要睡眠活动,每天晚上我们会有1/4左右的时间在梦中,只是有的时候因为睡眠较深我们并不知道自己做了梦,如果刚刚做梦时被打扰醒了,你就会知道自己在梦里,甚至有的时候再入睡梦的内容会衔接着。所以有梦是正常现象,不用担心。

误区二

睡不着必须吃药

有的病人对睡眠过分关注,总是担心自己睡的不够影响白天活动,以至于担心睡不着,有1次或2次睡不着就急着服用药物,这是不可取的。一般1~2次睡不着,建议睡前半小时到一小时内不做剧烈活动,不看刺激性节目,听听舒缓音乐,让环境安静,放松心情,告诉自己“睡眠是身体的需要,只要我需要就会睡着,如果睡不着也可以安静地做点自己喜欢的事情,待困了再去睡”,常常在这样的暗示下,不需要服用药物也可以睡着。

误区三

吃上安定药就撤不下来了

这其实是人们最常说的安定类药物容易形成依赖的问题。药物是帮助我们改善睡眠状况的,医生会根据病人的症状使用药物,有的病人入睡困难,就会使用导眠快一点,短效的药物;睡眠浅,觉醒次数多的,医生可能会使用长效的药物等,或者病人的失眠是混合状况,医生会根据对病情的判断调整药物种类及剂量,只要病人不自己盲目增加剂量,多次服用,就不会出现心理和躯体的依赖,等到睡眠改善了,医生再指导着慢慢减量直至停药,就不会撤不下来了。

误区三

大量饮酒会治疗失眠

有一些病人感觉饮酒在一定程度上会让自己容易睡着,临床发现长期使用酒精催眠,不仅需要不断增加饮用量还会出现使用酒精导致的其他精神问题,所以饮酒治疗睡眠不可取。

如何拥有健康睡眠

走出误区,只是迈向健康睡眠的第一步,想要拥有完美的睡眠,应积极寻求专业医生的帮助,找寻失眠的原因,对症治疗。李奕介绍,医生会对病人进行临床评估,根据相关检查结果,从而给出使用药物建议,比如可以遵医嘱服用改善睡眠的药物,常用的药物有安定类药、佐匹克隆、思诺思等等。在寻求专业医生帮助、到正规医院就诊的同时,也要学会

自我调节。为此,李奕介绍了几条健康睡眠原则:

- 1.调整生活节律,早睡早起,不熬夜,古人云“日出而作,日落而息”是顺应大自然的生物钟。
- 2.调整饮食结构,多服用对睡眠有帮助的食物,香蕉、温牛奶、菊花茶、烤马铃薯、小米,睡前不喝浓茶、不饮用咖啡等等。

3.培养更多的兴趣,听听舒缓的音乐,学习绘画,练练写字,适当运动,让自己能安静下来。

4.睡前给自己积极的心理暗示,或者做做睡前的冥想,想象着自己在非常喜欢的环境中,可以是海边、花圃、草地,冥想中你躺在温暖的沙滩上或者软软的草地上,你的身体被温暖的光笼罩着,耳边听到睡吧睡吧的轻声

低语,安静地感受,慢慢就会进入到睡眠的状态中。

5.调整自己的呼吸,放松心情,闭着眼睛缓慢吸气,心里数着1001,1002,1003,想象身体像吹足了气的气球,小腹鼓起来,然后慢慢吐气,仍然数1001,1002,1003,想象中身体如慢慢撒气的气球,前腹贴到后背,就这样缓慢的一吸一呼,慢慢就进入睡眠了。

编者按

近日本刊收到一封市民来信,字里行间流露出来的医患之情,令人感动。《暖医》的作者说:“世界上最远的距离不是生与死,而是病人站在医生面前,医生只看见了病,没有看见人。医学是爱的产物,也是温暖的科学。没有爱的医生,哪怕有再高的技术,也像星光一样遥远黯淡,无法温暖人心。要做一个有温度的医生,一个敬畏生命的人、懂得谦卑的人、有一颗柔软的心、高智商加高情商的人、有一双温暖的手、善于倾听的人、懂得与死亡和解的人……”所幸“暖医”不远,就在我们身边。这位患者的文字源于亲身经历,从恐惧到信任再到感激,在她的这段心路历程里给我们还原了一位有大爱的好医生形象。我们为这样的好医生,点赞!

读者来信

一封送给“暖医”的感谢信

我是一名普通的病患,今年2月20日入院大连医科大学附属一院耳鼻喉科并将于3天后进行“鼻中隔偏曲矫正”手术。刚入院时,对医院、对手术、对麻醉、对医生的种种恐惧让我寝食不安,日日流泪。直到我见到翟立杰教授并从她的身上感受到“暖医”的大爱,恐惧感才渐渐消散并树立起信心,积极配合医生治疗。“医者仁心”之前只是觉得那是电视剧塑造出来的人物和情节,在翟教授身上我对“仁爱之心”有了深刻体会。

2月23日上午排到我手术,45分钟后手到病除,手术很顺利很成功,术后良好!翟教授精湛的医术,不但消除了我数年忍受鼻子堵得不通气的痛苦折磨(相信有鼻子病痛的人一定都有同感),更让我对医患关系有了重新的认识。翟教授德医双馨,在我住院期间看到她总是那么忙碌,2月27日她一天做了5台手术,各台手术都顺利成功!从手术室一出来还是满头汗的她就直奔病房看望术后的病人,对病人百分之百的耐心,病人见到她就踏实

温暖。我当时就对她说“大家素昧平生,翟教授您太有爱心了,真伟大……”她对病人将心比心的真诚让我真正对医生的“医者仁心、仁爱之心”有了更加深刻的理解和体会,对翟教授不胜感激。借此平台,再一次感谢以翟教授为代表的好医生,祝你们身体健康,一切安好!

贾德娟
2017年3月

中医提醒 神谷中医耳鼻喉科专家周敬佐主任

神谷中医院开展“春季养肾护耳月”活动

春天是鸟语花香的季节,但也是耳鸣、耳聋患者突发的季节。春季是各种疾病的多发季节,感冒和各种病毒流行较盛,心脑血管疾病、糖尿病、颈椎病等发作频繁,以及抗生素的滥用,都是导致耳聋耳鸣疾病增多的因素。在此提醒大家,一定要早发现早治疗。及时而积极的治疗是治愈耳聋耳鸣的关键。那么,该怎么预防和治疗?3月20日至5月20日神谷中医院开展“春季养肾护耳月”活动。该院耳鼻喉科专家周敬佐主任在活动期



耳聋、耳鸣是如何发生的

的噪音。耳鸣耳聋常同时存在,但也有只鸣不聋,只聋不鸣的情况,但中医认为“久鸣必聋”因此出现耳鸣需及时检查治疗。如今,耳聋耳鸣患者徒增,并趋于年轻化。

内外治法并用解决耳鸣耳聋

及激素类药物,以改善内耳微循环障碍,增进内耳供血供氧。而疲劳、不良情绪、病毒感染、免疫力下降是本病发生的直接因素,在这方面中医治疗则比西医更有优势,它主要从整体观念出发,运用辩证论治的方

远离耳聋耳鸣需要良好的生活习惯

物,会使血脂增高,血液粘稠度增大,引起动脉硬化。内耳对供血障碍最敏感,出现血液循环障碍时,会导致听神经营养缺乏,从而产生耳聋。研究发现,噪声能使人体中的一些氨基酸和维生素类消耗量增加,

化。年轻人应酬增多,频繁出入于KTV卡拉OK迪厅等噪音巨大的娱乐场所,加之熬夜、工作压力、休息得不到保障,都是诱发耳聋耳鸣的重要原因。法,以整体与局部治疗相结合,以内外治法并用,通过中药、针灸、温针灸、电针、拔罐、穴位注射等方法,来调节机体各器官,使其达到阴阳平衡,从而改善内耳的听觉功能。

因此要多补充富含蛋白质和维生素类食物。多食含锌和鱼类食物可预防老年性耳聋,常吃豆制品可以有效地防止听力减退,多饮牛奶对防治改善血液循环和耳聋症状很有帮助。

看中医到神谷

壹周医讯

大医二院开启 大连首个癌痛康复门诊

癌症给人带来的最严重痛苦莫过于疼痛,这种折磨人的癌痛,甚至超越癌症本身,让不少癌症患者丧失求生意志,自杀悲剧时有发生。癌症患者进行疼痛治疗,就像人饿了要吃饭一样,是他们最基本的一种需求。鼓励癌症患者“无需忍痛”,有效控制疼痛,是对生命的尊重。

大医二院肿瘤内科癌痛康复门诊于今年3月6日正式开诊,位置设在大连中德中心门诊中。每周一至周六均有癌痛专家出诊,药学部亦指派专业药师参与门诊工作,对临床用药的管理及病人和家属的咨询提供帮助。癌痛康复门诊并开展多学科会诊(MDT)工作,对复杂疑难的癌痛病人可以请外科、介入科、影像科、麻醉科、放疗科、药剂科等相关科室会诊解决难题。并设置专职癌痛评估及随诊护士,进行疼痛的评估,病人的随诊、健康教育,用药指导及登记工作,并设有专线电话随时解答病人及家属的咨询。

大医二院已经建立了癌痛规范化病房,并且取得了明显的效果。但癌痛门诊的管理仍是空白,还是短板,使得癌痛病人的院内院外随诊、指导及治疗出现偏差,为此建立癌痛康复门诊。该门诊不但会使患者在院外得到良好的指导与治疗,而且大连市每年新发癌症病人约2万余人,疼痛病人近1万人,这对促进全市肿瘤患者的医疗康复服务具有现实意义。

目前大连市尚无任何医院建立癌痛康复门诊,大医二院癌痛康复门诊的建立必将使得恶性肿瘤病人及家属获益。而且门诊由临床癌痛治疗经验丰富的专家出诊,为病人及家属答疑解惑,为病人解除痛苦。

市六院义诊活动 切实护佑百姓健康



3月18日是“全国爱肝日”,值此之际,大连市第六人民医院“爱在阳光下”志愿队服务队与大连市健康教育中心联合举办的“健康直通车”,开展了4场公益健康讲座,并为社区百姓提供免费乙肝表面抗原、丙肝抗体的检测和中医针灸、拔罐等医疗服务活动。

专家讲座进社区

3月16日下午,市六院肝病六科主任医师、医学博士张影和慢病健康管理中心负责人孟敏来到旅顺口区三涧堡街道。张影主任医师向百姓们讲解了“肝炎的传播途径及健康自查的必要性”等肝病防治知识,孟敏医生介绍了市六院慢病健康管理系统的应对人群和服务优势。本次活动中,市六院专家为参与活动的20名百姓免费进行了乙型肝炎表面抗原和丙型肝炎抗体检测。

在黄河路门诊“讲堂”很方便

3月17日上午,在大连市第六人民医院总院门诊及黄河路门诊,分别开展了《早防早治,预防肝癌》和《慢乙肝的抗病毒治疗》两场专题讲座。市六院肝病二科主任医师、医学博士高庆伟,在总院门诊健康宣教中心,为前来就诊的患者普及预防肝病等相关知识,提高百姓“防癌抗癌”的意识,提醒百姓加强对肝脏肿瘤的重视。与此同时,市六院黄河路门诊的徐逢敏主任医师,在黄河路门诊为前来听课的百姓介绍了“慢性乙型肝炎的治疗方法”,以及抗病毒治疗的好处与必要性。黄河路门诊地处市中心,大大方便了听课的百姓,受到了百姓的欢迎。

针灸拔罐“走进”社区

3月17日下午1时30分,市六院肝病一科主任中医师孙晓平准时来到春柳社区,以《肝脏的中医养生保健》为题,为百姓从中医角度讲解“如何保养自己的肝脏”。讲课结束后,孙晓平还为现场居民们免费针灸拔罐,在帮助大家调理身体的同时介绍日常保健知识。

讲座

发热、皮疹、眼炎,警惕风湿病

主讲人:风湿免疫科 田艺
时间:3月21日 13:30
地点:大医二院C座25楼示教室

冠心病的健康教育

主讲人:安俊凤
时间:3月22日 13:30
地点:市三院门诊学术厅

冠心病患者的随访管理

主讲人:心内一科 徐鹤
时间:3月23日 10:00
地点:市中心医院门诊五楼会议室

脑卒中的治疗

主讲人:神经内科 刘莹
时间:3月23日 13:30
地点:大医二院C座二楼大厅

正确认识心脑血管疾病的危险因素

主讲人:循环内科 张曙影
时间:3月23日 13:30
地点:大连大学附属中山医院门诊楼5楼5教室

帕金森氏病的治疗

主讲人:神经内科 高平
时间:3月23日 14:00
地点:大连大学附属中山医院门诊楼5楼4教室