

年轻女性失眠患者逐年递增

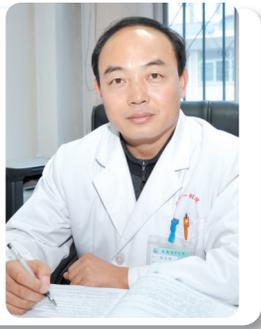
陈小飞 记者 李皖婷/文 倪路/图

如何判断自己是不是失眠?失眠怎样调理?哪些食物和运动方法能帮助睡眠?小儿夜闹是不是失眠?5月1日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请省中医院副院长、脑病中心主任杨文明教授与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经杨文明本人审阅。

本期指导专家:杨文明

世界中医联合会睡眠医学专业委员会副会长,先后到德国汉诺威医科大学和哥廷根大学医学院作专业研修,现为卫生部国家临床重点专科学科带头人,国家中医药管理局重点专科神经内科及重点肝病肝豆状核变性学科带头人,安徽省学术技术带头人后备人选,安徽省高校学科拔尖人才。

独家秘笈 擅长治疗脑血管病、锥体外系疾病(肝豆状核变性、帕金森病)、老年痴呆、头痛、眩晕等。先后发表相关学术论文100余篇,主参编专著12部。承担国家级、省部级科研课题24项。获省科技进步二等奖1项,获科研成果5项。



失眠季节性复发率较高

读者:我患有失眠症多年了,经过治疗睡眠改善明显,最近晚上睡眠时好时坏,但白天不睡又总是犯困,这是为什么?

杨文明:首先可以明确地告诉你,你最近出现的现象并不是“春困”。中医认为“春主生”,这是春季季节引起的反应,在这个季节许多疾病都可能复发或者加重,失眠也不例外。饮食上应注意顺应春季人体经气运行肝胆脾胃的特点,主要是养肝改善睡眠,饮食上可以多吃竹笋、蜂蜜、樱桃、梨、香蕉、苹果等促进睡眠质量提高。

年轻女性失眠患者渐增加

读者:我今年21岁,还是一名在校女大学生,我患失眠已快一年了,每晚睡眠时间不足4小时,白天精神不好,乏力,记忆能力下降明显,这该怎么办?

杨文明:失眠是一临床常见病,多发病。大量研究表明,正常人群中有超过60%的人发生过失眠,其中女性失眠的患病比率远远高于男性,尤其见于中老年女性,这可能跟女性的生理与心理素质比较脆弱有关。近年来,失眠有不断“年轻化”的趋势,年轻人,特别是年轻女性的失眠患者逐年递增。建议首先应了解睡眠卫生知识,养成良好的睡眠习惯,注意烟、酒、茶及辛辣刺激食品等影响睡眠质量的生活方式。并在医生的指导下进行药物治疗。

失眠需及时诊治

读者:我最近失眠持续一个多月了,心情有些焦虑,对其他事情兴趣好像都不大了,买了一些促进睡眠的药物,但效果不大,想知道这是为什么?

杨文明:失眠主要包括入睡困难、经常觉醒或多梦、清晨早醒、醒后不易再睡等,常导致情感脆弱、对生活缺乏兴趣、性欲减退、精神抑郁。你现在的病情除失眠之外,还存在焦虑和抑郁症状,不能单用促进睡眠药物,应及时到医院就诊,进行综合治疗。

中医药治疗失眠有优势

读者:请问中医药治疗失眠有哪些优势?

杨文明:失眠,中医称之为“不寐”。长期以来,中医药在此病的治疗上积累了大量丰富的临床经验。具有五大优势:一是对失眠病机认识较为全面,在整体上把握其发病实质,强调“阴阳失调,神不守舍是造成睡眠障碍的主要因素”;二是治疗手段和方法丰富多彩。中医综合运用疏肝、理气、益气、养血、解郁、安神的中药,调整阴阳,使阴阳平衡,从而达到治疗睡眠障碍的目的。三是全身调理,失眠是由很多原因引发的,中药治本,全面提高病人的生活质量。四是中药安全,没有明显副作用。五是中药没有耐药性,不会产生依赖性。

老年人失眠如何调治

读者:我父亲今年82岁,原

有糖尿病、前列腺增生症。近一年多时间睡眠差,每晚仅睡3~4个小时,伴有多梦,近一个月来明显,严重时整夜不能入睡,请问哪些方法有助于治疗老年人失眠?

杨文明:老年人失眠临床表现与年轻人一样,但其引起失眠的原因则明显有别。老年人失眠大多因基础疾病所造成:常见原因有神经衰弱、全身疼痛、前列腺疾病、内分泌病、心脏病、慢性气管炎、抑郁、焦虑等。部分老年人失眠是由于生活不规律、饮酒等原因造成的。对老年人失眠的治疗,应首先明确病因,控制好基础疾病,在此基础上调节日常起居。白天避免打盹,适当进行身体锻炼。对于过去睡眠良好,最近由于精神紧张并造成白天易激动、焦虑、嗜睡,晚上睡眠差的老年人最好避免药物治疗,可采用“放松疗法”。慎用安眠药。

注意学生人群的头暈

读者:我是一名高中生,最近看书就头晕眼花,不能正常学习,成绩也渐渐下降,这是为什么?

杨文明:近年来,头晕症状的学生越来越多,除先天因素外,大都与学习学习习惯有关,如看书写字姿势不正确,低头时间太长及精神紧张有关。长期发展导致颈椎变形,压迫循环其中的椎动脉,影响脑部供血可出现头晕眼花,站立不稳,甚至恶心呕吐等症状。因此要养成良好的坐姿和学习习惯,注意颈椎保健。

下期预告

你看、你看,那一张张漂亮的脸蛋

来自安庆的丁小姐,从小就长着一双惺忪的睡眠。大学毕业后,找工作的过程中因外貌原因与几份心仪的工作失之交臂。经多处求治之后,丁小姐来到了安医大二附院整形外科,医生诊断为“先天性上眼睑下垂、松弛”。据安医大二附院整形外科曹东升主任介绍,随着生活条件的不断改善,越来越多的患者为求修正外貌缺陷,美化形象而来到整形美容外科就诊。

如何正确对待身体上的色素痣?如何正确评估面部美容手术的必要性?如何治疗体表的各类瘢痕?本报下周二(5月8日)上午9:30~10:30,健康热线(0551-2623752)将邀请曹东升主任与读者进行交流。

曹东升主任从事整形美容外科临床、教学及科研工作20余年,曾赴上海、北京及韩国等地观摩学

习现代整形、美容外科等各项先进技术和方法,具有扎实的整形外科理论知识和外科基本功,熟练掌握各种常规整形和美容外科手术。发表有关专业论文30余篇,主持研究的唇腭裂的功能性修复和改良背阔肌皮瓣在严重创伤修复中的应用先后获得省科技进步三等奖2项。现主持或参与安徽省及教育厅,卫生厅科研项目3项。专业擅长各类先天及后天畸形的整复治疗,体表肿瘤的切除修复(如唇腭裂、尿道下裂、烧伤后畸形、血管瘤等),面颈部美容外科手术(重睑、隆鼻、除皱等),美容激光技术,乳房整形及再造,吸脂减肥,显微外科手术及妇科整形等。现任安徽省显微外科学会常委兼秘书,省医学美容学会委员,省乳腺外科专业委员会委员,安徽省康复医学会修复重建专业委员会常委。

戴睿 记者 李皖婷

一周病情报告

忽冷忽热 小心感冒

五一小长假期间,时而阴雨绵绵,时而晴空万里,冷暖交替,市民一旦不注意及时增减衣物,很容易患上感冒。根据合肥市第一人民医院门、急诊统计数据示,近日来医院就诊的感冒患者明显增多。感冒的临床症状主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽部不适及畏寒、低热等。对于感冒这个看似很寻常的病,切不可麻痹大意,掉以轻心,尤其对于老年人、婴幼儿、孕妇及一些有

其他疾病的人来说,随感冒而出现的并发症甚至会对生命产生威胁,应及时来医院就诊、检查。

合肥市一院呼吸内科李秀主任建议市民,预防感冒要注意远离病源,特别是抵抗力差的市民,要尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所,经常开窗通风,保持室内空气新鲜,多加锻炼身体,增强体质,注意饮食的营养搭配和防止疲劳。

苏洁 记者 李皖婷

医药简讯

百位低收入家庭 乳腺癌患者将获免费治疗

记者昨天从安徽济民肿瘤医院获悉,该院乳腺癌患者医疗救助试点项目于近日正式获批立项,并获中央财政资助40万元,成为此次我省承接社会服务试点项目中的唯一一个医疗类和乳腺癌救助试点项目,它的获批将为全省众多乳腺疾病和乳腺癌患者,特别是低收入家庭患者带来福音。

据介绍,该项目由安徽省民间组织管理局、安徽省抗癌协会主办,安徽济民肿瘤医院承办,项目的主要内容和活动安排为:

2012年4月25日~12月31日在安徽济民肿瘤医院开展万人乳腺癌免费检查,并全省征集100位符合条件且低收入家庭乳腺癌患者免手术费救助治疗(每人减免5000元)。同时不定期到金寨、霍邱、六安、定远、寿县、岳西、庐江等革命老区及偏远地区开展专家义诊、讲座等系列乳腺癌及肿瘤防治宣传活动,发放活动单页和肿瘤科普宣传手册等,普及肿瘤健康知识,提高疾病预防意识,促进大众科学健康生活方式。

江培利 记者 李皖婷

锁喉钢筋险夺命 精湛医术巧化险

4月29日,11岁的阜阳王姓男孩,在家附近工地上玩耍时不慎摔下,一根长约100cm、直径18mm的钢筋从颈部刺入,穿过舌体、硬腭、后鼻孔直插至眼眶下,约25cm长度的钢筋滞留在患者体内,生命垂危。当地医院立即转送省立医院,经该院口腔科与麻醉科积极配合救治,终于化险为夷。

救治生命第一步是过麻醉风险关,首先必须进行气管内插管

上全身麻醉。由于钢筋是从下颏穿入口腔,经舌体正中穿过并且堵塞后鼻孔及鼻咽部,患儿头被迫极度向右侧且无法张口,给全身麻醉气管插管带来了巨大的风险,常规的气管内插管麻醉方法已无法实施。麻醉科柴小青主任制定了的麻醉方案与应急预案,采用丙泊酚诱导麻醉,在保留患儿自主呼吸的前提下使用纤维支气管镜辅助气管插管。只见麻醉医师侯冠峰熟练地借助纤维支气

管镜从患儿口腔中经钢筋旁仅剩的小缝隙将导管插入气管中。

随后,口腔科叶茂昌主任、李荣新主任通过3个小时紧张手术,终于将这根钢筋从患儿体内取出。叶茂昌主任介绍,术前对钢筋的走向进行了准确的分析判断,并对可能损伤的重要血管进行了预先处理,做到了万无一失,术中又对异物的损伤进行了修复,相信愈后较好。

侯冠峰 记者 李皖婷