

学会睡个好觉,不做特“困”生

市中心医院临床心理科每年接诊约2万人次,一半以上有睡眠问题

□ 株洲晚报融媒体中心记者 刘琼 黄欣雨 通讯员 宋玺 肖芳婷

3·21世界睡眠日

3月21日是“世界睡眠日”。在株洲,睡眠障碍已成为不少人的烦恼。记者从市中心医院临床心理科获悉,每年,该科室的接诊量约为2万人次,一半以上的就诊者有睡眠障碍,其中的青年人逐渐增多。



▲世界睡眠日,市中心医院临床心理科举办公益讲座 通讯员供图

她越想早点睡越难睡着 他常常睡不够,起不来

尽管人的一生有1/3的时间在睡觉,可不少人睡得并不好。从3年前开始,睡个好觉似乎成了市民刘女士最大的奢望。

“医生,我要崩溃了,有什么办法能让我睡不着吗?”3月21日,在市中心医院临床心理科举行的义诊现场,刘女士满脸苦恼。

原来,今年42岁的她做服装生意多年,儿子正在上高中。平日里,她既要忙工作,也要操心孩子的学习。由于这两年生意难做,她的经济压力更大了。每晚,一闭上眼睛,刘女士的脑海就闪现各种事情,她越想早点睡,往往越睡不着,常常睁眼到天亮。

与刘女士不同的是,28岁的阿军几乎没

有工作压力,却依然有睡眠障碍。他每晚要凌晨2点才能入睡,常常有“睡不够、起不来”和“睡了却依然疲惫”的感觉。

经过交谈,医生得知,阿军每晚睡前总要先打一两个小时手游,再刷一刷新的网剧,直到深夜都毫无睡意。

有睡眠障碍的人其实并不少。据世界卫生组织的调查显示,27%的人有睡眠问题,睡眠障碍已经成为威胁世界公众的突出问题。

“每年我们科室的接诊量约为2万人次,其中有睡眠问题的就诊者占到了一半以上。”市中心医院临床心理科主任汤信海介绍,睡眠障碍已成为全球第二常见的精神障碍。

学业压力,睡前玩手机 有睡眠障碍的青少年逐渐增多

3月18日,中国睡眠研究会和慕思寝具等在北京联合发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示,“收入睡眠难两全”,赚得越多的人,往往睡得越少。月收入3000元(人民币,下同)及以下的人,平均每天睡8.19个小时,而月收入25001元至30000元的人平均每天仅睡7.73个小时。律师、企业高管和医生这三类职业人群“熬最晚的夜,搬最重的砖”,经常因加班而晚睡。

株洲的情况如何?汤信海介绍,起初,他们接诊的90%以上的睡眠障碍患者都是中老年人,尤其是老年人。随着年龄增长,老年人由于生理机能逐渐退化,褪黑素等激

素的分泌减少,加上其他慢性躯体疾病的影响,睡眠普遍会短一些。但值得注意的是,近年来,我市有睡眠障碍的青少年在逐渐增多。

“青少年面临来自学校、家庭、同伴的压力,尤其是他们一旦学业压力过大,就会出现焦虑、抑郁情绪导致睡眠问题。”汤信海介绍,除了工作与生活压力,个人习惯导致的睡眠问题也值得关注,比如睡前玩手机。社交软件聊天、看视频、网购、浏览资讯……这些繁忙的“业务”导致很多人睡前玩手机的时间超过1小时,“90后”更是晚睡玩手机的中坚力量。

通过睡眠监测 可揪出破坏睡眠的“凶手”

不少市民会有这样的疑问:怎样判断有睡眠障碍?睡不好该去看哪个科?

“睡眠是一种主观体验,最大的误区是对睡眠时长一刀切,认为少于几小时就是失眠。”汤信海介绍,判断是否需要就医的一个重要标准,是日间的工作效率和生活质量是否受到影响。

中华医学学会神经病学分会睡眠障碍学组则给人们列了个相对具体的参考指标。他们发布的《中国成人失眠诊断与治疗指南》显示,失眠的主要症状为入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒

次数≥2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少,同时伴有日间功能障碍。

由于有睡眠障碍的人越来越多,早在几年前,市中心医院临床心理科就开设了睡眠门诊。

“医生除了解就诊者的用药史和其他躯体疾病史,评估心理状态外,还会对就诊者进行睡眠监测。”汤信海介绍,通过睡眠监测,医生能够收集患者的脑电、心电等数据,从而了解患者的睡眠状况、呼吸状况、心电图情况等,判断是什么原因导致患者的睡眠障碍,从而为诊断提供帮助。

相关新闻

“女性失眠率是男性的1.4倍到2倍”



▲活动现场,市民正在接受音乐放松治疗 受访者供图

“怎样才能拥有优质睡眠”“怎样提高睡眠质量”……3月21日上午,在株洲市妇女儿童活动中心,市三医院睡眠医学科主任赵焯勋向市民传授良好睡眠的秘诀。

该活动由市妇联、市三医院睡眠医学科共同主办,活动主题为“美好睡眠 放飞梦想”,旨在提高人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注度。

数据表明,女性更容易产生失眠。“女性失眠率是男性的1.4倍到2倍。”赵焯勋介绍,女性不仅在职场中承担一定的工作压力,同时也要对家庭,特别是孩子给予更多的关心与照料。

怎样提高睡眠质量?赵焯勋建议通过“睡前自我调整,改善睡眠环境,规律作息”三部分进行调整。“目前我们遇到的大部分失眠问题,都是心理原因造成的,养成良好的睡眠习惯,保持积极的精神状态,是拥有良好睡眠的秘诀。”

除讲座以外,现场还设有个体睡眠评估及筛查、专家一对一健康指导、音乐放松治疗等环节。体验了催眠治疗后,张女士整个人看起来轻松了不少,“学了这些缓解焦虑的方法,以后都用得着。”

据悉,市妇联、市三医院在市妇女儿童活动中心联合创建了妇女儿童心理健康服务中心,组建了专家团队,长期为全市广大妇女儿童和家庭提供公益性服务。

知多点

做好这五点,拥抱优质睡眠

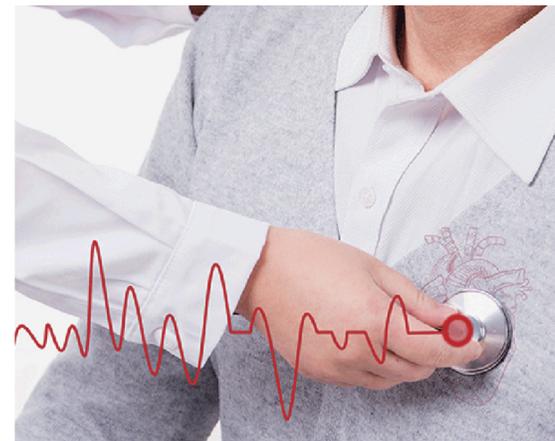
- 1、营造良好的睡眠环境。要保证安静通风、温度合适,床垫软硬适中,最好不要有光线。
- 2、保持良好睡姿。尽管每个人睡觉的姿势各不相同,但是以“卧如弓”最佳,最好向右侧躺。如果右侧感到疲劳,则可以仰卧,保持均匀呼吸。
- 3、放松心情。睡觉前不宜思考过多带有压力的事情,不要喝浓茶或者咖啡让自己兴奋。睡前可以多听轻音乐,让自己身心放松。
- 4、饮食适度。睡前少饮水,减少夜间的起夜次数。除此之外,睡前不要吃过多食物,给胃增加消化负担。
- 5、睡前与电子产品“断舍离”。少看手机和电视,让自己的头脑在睡前不要接触过多信息,不要太兴奋。

新闻链接

“世界睡眠日”的由来

为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,并将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。2003年,中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

寻找被心衰困扰的您 恺德医院心衰中心助您征服心衰



▲图片来自于网络

70岁以上的老年人中,每10个人就有一人患有心脏,5年内死亡率高达42%,我国每年因心衰院内死亡人数约17万,相当于每天都有465例心衰患者生命消逝。基于此,株洲恺德心血管病医院心衰中心特向所有心衰患者推行“心衰关爱计划”。

株洲恺德心血管病医院心衰中心负责人任承潜表示:“心衰是所有心血管疾病的最后战场,尽管心衰那么恐怖,但如果坚持系统规范的治疗、学会自我管理和坚持定期随访却能够得到治愈或改善!为了‘让每一位心衰患者得到最恰当的治疗’,我们特推出‘心衰关爱计划’”。

据悉,“心衰关爱计划”是中国心衰中心、株洲恺德心血管病医院联合国家重点研发计划“芪苈强心

胶囊对慢性心衰复合终点事件的评估研究”项目组共同开展。只要是存在心衰或发现心衰症状的市民,都可以报名参加。入选该计划的市民可享受以下有助于改善心衰的措施:1、心脏彩超及抽血化验等检查可享受五折优惠;2、符合入选条件的患者可免费服用治疗心衰的药物—芪苈强心胶囊;3、心衰治疗药物“诺欣妥买8送1,达格列净买2送1”;4、免费建立心衰患者长期管理健康档案;5、免费制定规范的治疗方案和随访计划;6、免费参加心衰关爱之家的所有活动;7、心衰门诊就诊免挂号费。如您有意愿参与此活动或者了解更多的相关信息可联系项目相关负责人任承潜主任:28263456、13574253939!

(通讯员 任承潜)

妈妈注意啦! 春天里,宝宝易被这三种疾病找上门

春天是一个疾病多发的季节,市二医院儿科医生提醒,宝宝容易发生下面常见的三种疾病,家长要注意预防。

第一种易发疾病是水痘,具有高度传染性,多见于儿童。临床特点为皮肤黏膜相继出现和同时存在斑疹、丘疹、疱疹和结痂等各类皮疹,感染后可获得持久免疫力。随着我国疫苗的推广,接种了疫苗的孩子往往发病时皮疹特征不明显,家长容易忽略,继续送孩子入学,殊不知,这种传播性极强的病毒可以摆倒一个班甚至更多人群。该病冬春季节多发,对于新生儿或免疫功能低下者可能是致命性疾病。

当婴幼儿出现低热、烦躁易激惹或拒乳,同时伴有皮疹,家长应立即带其就诊。年长儿童和成人若与水痘患者接触后出现畏寒、低热、头痛、乏力、咽痛、咳嗽、恶心、食欲减退等症状,也应及时就诊。

第二种是腮腺炎,好发于儿童和青少年。医生提醒,接种了腮腺炎疫苗不等于不发病,当病毒毒力高于自身抗体时仍然会发病。腮腺炎易并发脑膜炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎、病毒性心肌炎、颌下腺炎、耳聋。

当患儿出现头痛,同时伴有发热,随后出现某一侧或双侧腮腺肿胀和疼痛,表面发热,触之有弹性感和痛感,应立即就医。

第三种是手足口病,以手、足、臀部和口腔黏膜出现疱疹或者是溃瘍为主要临床特征。好发于5岁以下的儿童,如果治疗不及时,极易并发脑膜炎以及心肌炎。

预防感染要做到保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,不喝生水,不吃生冷食物。儿童玩具和常接触到的物品应定期进行清洁消毒。

(通讯员 罗叶)

险! 肿瘤侵占大脑“要害” 幸! 神外医生成功“拆弹”

近日,株洲市人民医院神经外科顺利为一位肿瘤占位大脑要害部位的患者“拆弹”。

该患者因反复发作癫痫、意识障碍并语言障碍入住医院神经外科。经查,患者颅内肿瘤有4×5×6cm大小,位于重要功能区,侵入到语言中枢和肢体感觉运动中枢,且肿瘤位于脑功能区重要回流静脉旁,加上肿瘤本身供血动脉多、血运非常丰富,术中极易出现重要血管损伤和功能区受损,导致患者出现大出血、瘫痪、失语、昏迷等并发症。

不管是从手术风险,还是技术层面上,这次手术对患者和医疗团队来说都面临诸多的挑战。该院神经外科主任罗云带领团队充分讨论,

确定个性化“拆弹”方案;又与麻醉团队充分沟通,制定麻醉管理方案,确保万无一失;还与护士团队、ICU重症医学团队共同制定术后个性化治疗方案。

历时3个多小时的手术非常顺利,术中仅出血200ml。目前,患者神志清醒,言语功能、肢体运动、感觉功能均正常,近期将康复出院。

株洲市人民医院神经科主任罗云表示:“希望这类患者不要病急乱投医,也不要产生恐惧、轻易放弃。我们有这种把握和能力,在肿瘤治愈和功能保护之间找到最佳平衡点,尽最大努力保证患者术后的生活质量。”

(通讯员 罗燕归)

宝宝患“传染性单核细胞增多症” 一个容易被误诊的病



淋巴结肿大

▲淋巴结肿大也是“传染性单核细胞增多症”的症状之一,株洲市三三一医院供图

三月份以来,株洲市三三一医院儿科收治了多例发热、扁桃体“化脓”病人,病人发热时间长、咽痛明显、鼻塞明显、颈部淋巴结肿大、眼睑浮肿厉害,部分有面部浮肿的症状,很多家长起初误认为是“长胖”、“肾炎”等问题,但最终诊断为“传染性单核细胞增多症”。

传染性单核细胞增多症是什么?传染性单核细胞增多症是EB病毒感染所致临床表现多样的急性感染性疾病。发热、咽炎、扁桃体炎、颈部淋巴结肿大(1cm以上)、肝脾肿大、脾脏肿大、眼睑水肿等临床症状中,至少三项存在阳性。

株洲市三三一医院医生介绍,该病症多出现于秋末至初春,病毒大量存在于唾液腺及唾液中,可持续或间断排毒达数周、数月甚至数年之久。主要是口口传播,好发于儿童和青少年。

此种病症可能并发肝功能损害(最常见),也可能并发严重并发症

(较少见)如脾破裂、溶血性贫血、血小板减少性紫癜、神经系统并发症、嗜血细胞综合征、肝衰竭等。即使并发肝功能损害,大部分预后良好,极少数合并嗜血细胞综合征者需化疗药物治疗。

在当今社会,污染情况较为严重的情况下,我们如何做好预防措施呢?株洲市三三一医生表示,提高免疫力是阻碍一切有害物质侵袭的大前提;传染性单核细胞增多症的传播途径主要为口腔的密切接触,如身边有传染急性期的病人,应及时进行呼吸道隔离,其用过碗筷、水杯等及时煮沸或用漂白粉消毒,避免接触;流行病高发的季节,少去或不人多的场合,必要时戴口罩做好防护。如身体出现不适,如发热、淋巴结大、皮疹、咽喉水肿疼痛等症状,应及时就医,不要“自我诊断、治疗”,以免耽误病情。

(通讯员 周显横)