



为什么失眠的人越来越多？ 听市三医院睡眠医学科专家怎么说



生物反馈治疗。 通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心通讯员/李波) 现如今,失眠的人越来越多,或者你明明睡得很早,但是第二天醒来仍旧没有精神,白天犯困,晚上又睡不着,困倦和清醒总是出现得不是时候,伴随而来的还有亚健康状态。那么导致失眠的常见原因有哪些呢?来听听株洲市三医院睡眠医学科专家怎么说。

不合理使用电子产品

很多人在睡前习惯性刷手机,电子屏幕会发出蓝光,这种光线会抑制人体褪黑素的分泌,影响人的睡眠节律,引起失眠。

睡眠环境不良

居住环境嘈杂、空间拥挤、床不舒服、空气污染或突然改变睡眠环境,噪声、强光的刺激等环境问题都会引起失眠。

吸烟和饮酒

偶尔适量饮酒有可能促进睡眠,但若长期饮酒就可能会上瘾,久而久之会产生依赖,影响正常的睡眠。而吸烟则会损害人的呼吸系统,导致呼吸疾病的发生,也会影响睡眠。

压力过大

现在的人需要面对工作、学习、生活等各种压力,则更容易引起情绪问题,比如焦虑、抑郁,这种情绪变化也是导致失眠的重要原因。

不良饮食

很多人只知道睡前饮茶、咖啡等饮品会导致失眠,其实睡前吃太多食物也会导致失眠,这是由于食物堆积在胃部,身体的各个器官还处于高强度工作状态,容易导致翻来覆去难以入睡,从而引起失眠。

身体不适

虽然人的抗病能力比较强,但难免会受到一些疾病的困扰,而疾病引起的身体不适症状会影响到我们的睡眠质量。

如何解决睡眠困扰?

作为以治疗睡眠相关障碍为主的特色专科,市三医院睡眠医学科以医院精神心理重点学科为依托,联合院内呼吸内科、神经内科等优势学科建立多学科合作平台,帮助患者解决睡眠相关问题。

如何解决睡眠困扰,市三医院睡眠医学科专家建议可以从以下几个方面入手:

- 1.保持规律的生活节奏。要保持规律的生活节奏,尽量不熬夜,适量参加一些运动或活动,有助于缓解身体的疲劳和压力,提高睡眠质量。
 - 2.改善环境噪音。可以通过采取一些措施改善环境噪音,如使用耳塞或者降噪耳机等。
 - 3.合理使用电子产品。尽量避免在睡前使用手机等电子设备,减少蓝光对睡眠的干扰。
 - 4.减少心理压力。如果出现心理压力大的问题,可以通过运动、休息、放松等方式缓解,必要时也可以找专业人士进行心理咨询或治疗。
 - 5.调整饮食习惯。调整饮食习惯,避免睡前饮酒、服用浓茶、咖啡及过于饱食,可以提高睡眠质量。
 - 6.及时就医。因身体不适引起的失眠,需要及时就医,寻找病因,治疗原发疾病。
- 失眠的出现不仅影响我们第二天的生活工作状态,也影响着我们的精神状况,当失眠问题持续时间较长或者出现身体不适及情绪变化时,我们要及时地去正规医院就诊,查出病因,寻求专业的治疗方法,不要自行使用药物,以免产生不良反应和药物依赖,给我们的身心健康造成双重伤害。

女大学生右侧耳下出现 肿物半年,一查竟是肿瘤

本报讯(株洲晚报融媒体中心通讯员/陈恺祺) 佳佳今年22岁,是一名即将毕业的大学生。半年前,她无意间发现自己右侧耳下有一肿物,约黄豆大小。因为无压痛感,身体也无不适,所以并未放在心上。半年过后,这个肿物非但没消,反而长到了鹌鹑蛋大小,严重影响到了佳佳的外貌形象。

“我的身体还是没有不舒服的地方,但是这个肿物越长越大,现在又是毕业季,很多工作面试的机会接踵而来,所以我就想赶紧去医院检查,看到底是什么情况。”佳佳在家人的陪同下来到株洲市二医院就诊,门诊以“右侧腮腺肿物待查”收入肿瘤外科住院部治疗。

“我们给患者完善了相关检查,发现右侧腮腺区肿物主要位于耳垂下,直径约4厘米,诊断为腮腺肿瘤,我们考虑良性的可能性大,但即使是良性肿块也有癌变的可能,加上患者及家属也要求手术切除,所以我们拟定尽快安排手术。”肿瘤外科主任谭诗严介绍。

入院第三天,佳佳进行了手术。
“手术的两大重点,一是要把面部周围重要的血管神经保护好,二是要切除干净以防复发。考虑到患者是22岁青年未婚女性,对于面部美容要求高,我们采取小V切口切除肿物,并用可吸收缝合线缝合伤口,比传统的S型切口美观,损伤更小。整场手术非常成功,耳大神经保留,面神经保护,没有出现耳麻木及口角歪斜等情况。”肿瘤外科副主任李红超回忆道。

术后,通过病理结果回报,佳佳右侧耳下的肿物为多形性腺瘤,一种腮腺良性肿瘤,这下佳佳和家人悬着的心才彻底放了下来。

据市二医院肿瘤外科主任谭诗严介绍,人的唾液主要由三对唾液腺分泌,分别是腮腺、下颌下腺、舌下腺。腮腺肿瘤在三对唾液腺中的发病率最高,约占80%,所以任何年龄都可以发生。腮腺肿瘤的不确定因素有很多,比如不良嗜好,抽烟喝酒,手机电磁波辐射等都会增加患腮腺肿瘤的几率,同时该病存在一定程度的遗传性,所以家族有该病史的人群更易患腮腺肿瘤。

谭诗严提醒,腮腺出现不疼不痒的肿块,这种情况极易被忽视,然而肿块迟早会长大,即使当时不痛都建议早日切除,因为不排除性质有恶性的可能,并且随着时间的推移,恶变的几率会逐渐增加。所以,一旦长出不明诱因的肿块时,一定要及早进行专科检查,必要时给予相关处理,不能拖,即使再小的腮腺包块也值得重视,更要鉴别排除邻近器官病变(如鼻咽癌)的转移病灶。

市人民医院在全省老龄 健康工作会议上作经验 交流发言

本报讯(株洲晚报融媒体中心通讯员/刘海媚) 近日,全省老龄健康工作会议在长沙召开,株洲市人民医院作为湖南省医养结合示范机构代表作经验交流发言。

市人民医院党委书记李康华以《树医养结合标杆,促老龄事业高质量发展》为题,从高位组织领导,推进医养结合发展;深化服务内涵,促医养结合示范引领;践行责任,搭建医养结合服务平台三个方面,分享医院为解决百姓“急难愁盼”的问题,提升老年人医疗与养老服务品质的所作所为。

会议紧紧围绕贯彻落实党的二十大精神,按照党中央、国务院和省委、省政府有关决策部署,全面总结了2022年全省老龄健康工作,并对2023年重点工作及任务进行了明确部署。会议强调,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,立足高质量发展,抓好统筹协调,抢抓发展机遇,以推进实施积极应对人口老龄化国家战略、助推医养结合服务稳步发展为实施路径,以项目、试点和示范创建转化服务成效成果,加强问题聚焦,强化服务薄弱环节,合力破解政策障碍,扎实推进全省老龄健康高质量发展。

株洲出台“二十二条”楼市新政 “三大补贴”继续实施 二手房“带押过户”

03



警方公开征集潘东波、 潘志峰等人违法犯罪线索

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华) 5月6日,市公安局发布通告,公开征集潘东波、潘志峰等人违法犯罪线索。

近日,市公安局成功打掉了以潘东波等人为首的违法犯罪团伙,先后抓获潘东波、潘志峰、潘阳锋、段刘军、张武兵等10余名犯罪嫌疑人。经查,该团伙长期以来盘踞在炎陵县为非作恶、欺压群众,扰乱社会秩序、危害人民群众安全。

为进一步深挖犯罪,现面向社会公开征集潘东波、潘志峰、潘阳锋、段刘军、张武兵等人的违法犯罪线索。希望广大人民群众积极提供线索,特别是曾遭该团伙不法侵害的被害人、案件知情人,主动向公安机关报案或提供线索、证据,并积极配合案件侦办工作。

对检举揭发潘东波、潘志峰、潘阳锋、段刘军、张武兵等人违法犯罪事实、提供重要线索侦破案件或帮助抓获在逃犯罪嫌疑人等举报人,公安机关将依据相关规定给予奖励。同时,严正敦促潘东波、潘志峰、潘阳锋、段刘军、张武兵等团伙同案人员立即向公安机关投案自首,争取宽大处理。凡窝藏、包庇犯罪分子,为犯罪分子通风报信、隐匿、毁灭、伪造犯罪证据的,公安机关将依法追究其法律责任。



这是夏天最舒服的时候

气象科学研究,夏天时25℃是人体感觉最舒适的气温;到了33℃时,作为人体“空调”的汗腺会开始启动;35℃时,皮肤微微出汗,心跳加快,血液循环加速;身体开始报警的温度则是36℃。

所以你看,现在正是夏季最舒服的时候呢。而且初夏时,经常下雨,空气潮湿清爽,一旦天晴马上又会有蓝天白云的漂亮景象,心情也会跟着明媚起来。

就目前的预报来看,今天,将是阴天转多云的天气,最高气温24℃,最低气温16℃;明天起,有雨,最高气温25℃;周三,最高气温26℃。

另外,如果有条件,尽量挤出点时间来睡个午觉吧,哪怕小睡十几二十分钟也好。

《黄帝内经》说:夜卧早起,无厌于日。意思是,人要适应自然界的变化,到了夏季可以适当晚睡、早起。所谓早起,就是天亮时的五六点钟就可以起床了;晚睡,可以到晚上10点到11点上床睡觉。这样的睡眠方式,再加上睡个午觉,能让人一天都“元气满满”。(王娜)

今天
多云 16~24℃

明天
阴天有小雨 17~25℃

后天
中雨 16~25℃

风力:3级 风向:西北风
(市气象台5月7日16时发布)

湘江毅行线路图来啦

记者先行探访:22公里行程,5座跨江大桥见证坚毅 04

