



睡眠日主题词

中国睡眠研究会发布了2014年“3.21”世界睡眠日中国主题——“健康睡眠 平安出行”。在每年发生的约200万起交通事故中,约有4-5万人丧生。而注意力不集中,疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉下降、反应迟钝是引发许多交通事故的主要原因。

失眠时间长达两年多,为啥

医生表示:焦虑多疑是致病关键



本报3月20日讯(记者 张牟幸子 通讯员 姜红)近日,一名失眠患者来到市人民医院就诊,据了解这名患者失眠时间已经长达两年。医生表示,焦虑多疑是导致失眠的主要原因。

今年三十岁的患者李女士介绍,她从两年前就开始失眠,每天凌晨一两点才能入睡,早上六七点就能醒,而且夜里睡得也不踏实,“白天也很没精神,吃过安眠药,但是效果并不太明显,而且这种药又不能一直吃。”随后李女士

来到市人民医院中医科就诊。

经过医生询问得知,李女士的性格比较急躁,遇事容易发脾气,而且容易多疑,这些因素是导致李女士失眠的关键。中医科主任孙东介绍,这名患者属于肝气郁结,郁久化为肝火,导致肝火扰心,心神不安,出现失眠、多梦、焦虑等症状,“这种类型的失眠临幊上比较多见。”

据了解,现在三十岁左右存在睡眠障碍的患者逐渐增多,主要是因为工作、生活压力较大导致,而长期失眠对人

体的影响比较严重。孙东告诉记者,失眠1年以上的人中约六成伴有抑郁症、焦虑症,反过来讲,约九成的抑郁症、焦虑症患者有失眠症状,“从治疗方面来看,这些患者的病情很难通过安眠药来缓解。”

失眠的轻重程度与抑郁焦虑症的轻重程度有直接关系。中医科主任孙东介绍,如失眠状况出现不到一个月,可尝试通过自我调整来恢复到正常睡眠,但若超过一个月,就必须选择医院的睡眠中心或者睡眠专科寻求检查治疗。

小知识

春分养生小贴士

让您“春眠不觉晓”

春分养生总原则为:“春分风不小,要防痛深扰”。春分养生,人们在保健养生方面要保持饮食、起居有规律,从而使人体阴阳平衡,这关键体现在饮食、起居、情绪上的合理调节。

市人民医院中医科主任孙东介绍,春季睡眠是有讲究的,早在《黄帝内经》中就有记载,“夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生”,春天阳气开始复苏,人们晚上要适时休息,早晨可以适当早起,去公园等地

方散散步,舒缓身心,春天在五行中属木,主升发,肝气比较旺盛,人就很容易发怒、紧张和急躁,所以这个季节适合外出踏青,保持心情愉快,对肝气的调达很有益处,“春天风气比较旺盛,这种情况下容易引发伤风

感冒,所以一定要注意保暖,可以多做运动,保持身体的健康。”

很多人崇尚冬季进补,但是立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。立春的这段时间里,不

论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应即将来临的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时,减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

名院名医
名科推荐

滨州医学院附属医院肾内科



滨州医学院附属医院肾内科成立于1988年,下设肾病专科门诊、肾内科病房及血液净化室,肾内科每年诊治肾脏病住院患者近700人,年门诊量达7000多人次,肾穿刺活检200多人次,是黄河三角洲地区疑难病会诊和慢性肾脏病防治中心。

新近改建的血液净化室,装备有瑞典Gambro A K - 9 S 、德国 Fresenius4008B 、4008S 、美国 Baxter TINA 等

血液透析机共17台,能开展常规血液透析、透析滤过、血液灌流、血浆置换、连续性肾脏替代治疗等血液净化技术,年开展血液透析8000余人次,使慢性肾衰竭患者寿命延长,对各种药物、毒物中毒患者的血液净化治疗也取得满意疗效。能够熟练开展腹膜透析,使需接受血液透析而又限于各种原因不能接受的患者得到了较为有效的替代疗法。

本科室还是黄河三角洲地区肾脏疾病专业医师的规范化培训基地,承担着培训该地区所辖县市肾脏病专业医师的重任。每年举办黄河三角洲血液净化论坛、滨州市医学会肾脏病专业委员会年会。

肾内科主任刘云启是

山东省医学会肾脏病分会委员,山东省医学会血液净化分会委员,滨州市医学会肾脏病专业委员会主任委员,临床一线工作20年,积累了丰富的临床经验,擅长急慢性肾小球肾炎、肾病综合征、肾功能衰竭、尿毒症等疾病的诊治,尤其在系统性红斑狼疮肾炎、过敏性紫癜性肾炎、糖尿病肾病、乙型肝炎病毒相关性肾炎等继发性肾炎的诊断与治疗有很深的造诣。发表科研论文20余篇,参编著作5部,获得滨州市科技进步奖一等奖等科研成果多项。获滨州医学院优秀教师、“全省卫生系统赴川抗震救灾先进个人”称号,并记三等功。

医师办电话:0543-3258523

护士站电话:0543-3256723

椎体骨折十几天竟不知道 腰背疼痛难忍才来就诊

医生:早期发现,干预骨质疏松症

本报3月20日讯(记者 张牟幸子 通讯员 徐彬)

近日,65岁的张女士因腰背部疼痛十余天去滨医附院就诊,经过系统检查,张女士患上了骨质疏松症并椎体压缩性骨折,经过住院手术治疗后张女士康复出院。

前段时间,张女士一直感觉腰背部比较疼,“疼了大概有十几天吧,当时也没注意,以为是累着了或是受凉了呢。”张女士这样表示,想着休息一下可能就没事了,结果越来越疼,才来医院检查检查,“根本不知道是骨折啊,怪不得越来越疼了呢。”滨医附院脊柱外科主任孙兆忠介绍,经过详细系统的检查,张女士是因为骨质疏松症合并椎体压缩性骨折导致腰酸背疼,这种骨折是缓慢进行的,所以很多人一开始都不够重视,“这名患者住院后,我们给她进行了经皮椎体成形术(PVP),治疗效果很不错,患者已经康复出院。”

据了解,骨质疏松在60岁以上人群中发病率56%,其中女性发病率高达60%至70%。滨医附院健康管理部主任侯云修介绍,经常有上了年纪的患者来医院门诊就诊,告诉医生说自己这儿不舒服那

儿也不舒服,腰腿疼、肩背疼、脊椎疼,“一个姿势呆久了便会疼得厉害,晚上还失眠盗汗,有时出现腿抽筋的现象。”

侯云修建建议,绝经期前后妇女及老年人应每年进行一次骨密度检查,以早期发现、干预骨质疏松症,婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。

在平常的生活中,要多食用富含钙、低盐和适量蛋白质的食物,少吸烟或不吸烟,适当增加步行、跑步、负重运动等提高骨强度,保证充足的光照增加维生素D的生成及钙质吸收等预防骨质疏松的发生。

