

睡眠不足八小时≠失眠

专家:如果不影响第二天工作生活,不必睡觉“卡着点”

本报泰安3月22日讯(记者 路伟) 21日是“世界睡眠日”,不少人常年受失眠折磨,导致第二天学习工作效率下降。泰安市第二人民医院心理科主任肖立群介绍,之所以会出现这种情况是因为人对睡眠的担忧造成的,即使睡眠不足八小时,在不影响第二天的情况下是正常的。

对于失眠,不少人认为一天睡眠时间不足8小时就可称之为失眠,泰安市第二人民医院心理科主任、主任医师肖立群纠正道,失眠是睡眠时间或质量不满意的主观状态,并且伴有日间功能障碍。“失眠多见

于老年人和妇女,一般来说,年轻人的失眠多为生理性失眠,常有较强的自我调节能力,睡眠质量能在短时间内恢复。”

今年72岁的常老太是一名常年失眠的患者,受失眠影响,常老太整日精神恍惚,甚至产生了轻生的念头。“每天晚上入睡都特别困难,小腿也很难受,我得失眠这病已经有四十多年了。”常老太告诉记者,这些年来她生活得异常艰辛。

常老太的女儿也是一名多年失眠的患者,通过治疗后睡眠质量明显提升。随后,常女士的女儿也带她就诊,经过一段时间的治疗,常女士现在已经

恢复正常睡眠。

肖立群介绍,睡眠时小腿难受是不抖腿的表现,这也是一种失眠。“说梦话、手脚乱动、梦游是异态睡眠的表现。”肖立群说。

最近几年,失眠的发病率呈现出一种上升的趋势,“一项全国调查显示,45.4%的人都患有失眠症。”肖立群介绍,60岁以上的老年人中,有八成都失眠。一般来说,连续失眠一个月就需要到医院就诊。

不少患者治疗失眠时,要求服用药物,肖立群则不主张这一观点。“像安定这样的药物,长期服用易出现问题,治疗失眠关键

还是要靠心理上的调整。”

另外,还有一个误区普遍存在于广大市民心中。“每天睡眠不足八个小时,就算失眠。”肖立群介绍,这种观点是完全错误的,睡眠不应该以时间作为衡量标准,即使每天只睡五小时,不影响第二天日间功能的话,也不能叫失眠。

“失眠最大的敌人就是自己,是对睡眠的担忧造成的,越担心越睡不着,从而出现恶性循环,造成慢性失眠。”肖立群说,另外有观点认为,失眠会造成多种疾病,这种说法也是错误的,睡眠不足不会直接对身体造成影响。

对抗失眠,肖立群建议大家要改变对睡眠的认识,既不能对睡眠期待过高,也不能夸大失眠的危害。要重视睡眠卫生,可使用睡眠限制和刺激控制疗法,每天控制躺在床上时间。睡眠是一种生理需求,只有有了困意之后,再躺在床上。“如果连续15分钟到30分钟还不能入睡,最好到其它房间做其它事情,转移一下注意力,比如看看书等单调的事,切忌看电视、玩手机。”肖立群补充道,白天切忌卧床,每天必须定时起床,养成良好的生活方式和睡眠习惯,这样就能够调整过来。

解放军第88医院神经外科,DSA定位治疗三叉神经痛

手术创伤小,术后疼痛迅速缓解



军中名医院院

近半年来,家住泰山区的王女士脸部经常突然出现剧烈疼痛,就像刀割着、火烧着一样,疼得难以忍受,严重影响到了日常生活。王女士服用了不少药物,可丝毫不见效果,无奈之下,来到解放军第88医院神经外科。

解放军第88医院神经外科主任刘玉河通过检查,确诊王女士患的是三叉神经痛,为其实施了DSA(数字减影血管造影)3D技术定位下的三叉神经痛射频治疗,手术仅用了30分钟,术后王女士面部疼痛就不见了,终于摆脱了长期以来

的紧张焦虑。

据刘玉河主任介绍,三叉神经痛是面部三叉神经支配区内反复发作的、阵发性、短暂而剧烈的疼痛,是神经痛中比较常见、疼痛最剧烈而又不易治愈的疾病。三叉神经痛被世人称为“世界第一痛”。它会骤然发作、疼痛难忍,发作时疼痛剧烈如刀割、电击一样,持续数秒至1-2分钟甚至更长时间,常伴有面肌抽搐、流泪、流涎、面潮红、结膜充血等症状。强烈的疼痛刺激,使病人无法喝水、进食、说话,致使生理和精神均受到严重影响,有的甚至情绪悲观,产生“轻生”念头。

DSA定位下的三叉神经痛射频治疗是目前医学界治疗三叉神经痛的新技术,它

是射频热凝靶点技术结合现代影像学的综合运用,即在DSA动态影像监测直视下穿刺,使射频针尖直达神经孔,方向精准,深度适宜,通过监测电阻抗及电刺激校准定位,确保定位准确性。通过控制射频温度选择性阻断三叉神经的痛觉纤维,干扰痛觉纤维不再传递疼痛信号,而不损伤其他神经纤维束。这种针对性的治疗方法,有效避免了以往“一支疼痛,三支损毁”所带来的副作用。微创手术损伤小,“射频靶点热凝术”的穿刺针仅有0.7毫米,如同一根针灸针,手术创口仅有针眼大小,可以很快愈合,不留下任何伤疤。手术后,疼痛症状迅速缓解,一般术后1-3天即可出院。

DSA动态影像可立体360度旋转显示病变或靶点,使射频针穿刺的部位及深度相当精确,改变了以往依据体表解剖标志定位靠经验反复尝试定位的局面,大大提高了穿刺定位的精准度,提高了疗效,降低了手术风险,减少了并发症的发生。

解放军第88医院神经外科在省内率先开展了DSA定位三叉神经痛射频手术,双极射频仪引进,可使得射频针温度达到90度,效果可靠,不易复发,目前已治疗患者几十例,效果具佳。DSA定位三叉神经痛射频疗法适合于各年龄阶段患者,为彻底解除三叉神经痛患者的痛苦,带来了新的福音。

(孟密)

精神疾病多发季 需避免受到刺激

本报泰安3月22日讯(记者 路伟) 每年3月-5月,都是精神疾病高发的时间,民间流传着“菜花黄,病人狂”的说法。春天,泰安精神疾病住院的病人主要是精神分裂症和心境障碍患者。医生提醒,春天多参加活动转移注意力,避免精神刺激。

春天气候多变,干扰人们固有的生理功能,精神病人对气温、气压、湿度等气象要素的变化高度敏感,容易造成旧疾复发,病情加重的情况。如果自身适应能力差,导致体内失去平衡,加剧了心理机能混乱,使精神行为发生异常改变,促进精神发病或者复发。

医生介绍,精神分裂症以15岁-35岁为高发年龄段,其早期会出现神经衰弱、失眠、性格改变等症状,经过一段时间后,可能会变得多疑、孤僻,不愿与人交流,部分患者开始自言自语、无故发笑,发病后期患者行为失控,社会功能丧失。

“一些精神疾病的发病原因现在仍然是个迷,只能早发现,及时治疗。春季来临,精神类疾病患者的护理和自我保健应讲究方法。”

治疗精神疾病,应选择正规的医疗机构治疗。患者和家属要了解一些精神卫生知识,及时发现患者的异常表现。有春季复发史的精神疾病患者,最好在医生的指导下适当加强治疗。

另外,这类患者可以适当参加一些活动,转移注意力,如加强体育锻炼和文娱活动。另外,生活要有规律,注意休息,每天至少保证7-8个小时的睡眠时间。同时,注意营养,多吃蔬菜和水果,少吃油腻和辛辣的食物,避免精神刺激。



爱肝日义诊

18日是一年一度的“全国爱肝日”,当天,泰安市中医医院肝病治疗中心十余名医护人员走进道朗镇,开展义诊活动。医护人员在现场向市民讲解了肝病的常识并进行诊断,受到市民广泛好评。

本报通讯员 王德运 摄

家传镇店之宝·康复重症腰突

颈肩腰腿疼就到筋骨堂



扫二维码
进店得正骨贴

特色
针对

腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、骨质增生、老寒腿
关节炎、椎管狭窄、强直性脊椎炎、风湿、类风湿

省内加盟:
400-009-7683

不打针、不吃药、不手术
比膏药更有效 比西药更彻底



舒易典品牌代言人:《咱家那些事》剧中演员:崔可法

山东总店:泰安市中医医院南500米路东(温泉路798号) 预约电话: 8885183 8885185