



山东省精神卫生中心睡眠医学科专家做客壹点情报站

你睡得好吗?专家帮你脱“困”

你睡好了吗?你的睡眠健康吗?如何拥有一个良好的睡眠?睡不好对我们的身体健康有怎样的影响?近日,山东省精神卫生中心睡眠医学科副主任医师李西荣做客情报站“壹点健康云沙龙”,在线与大家互动交流,解答读者们在睡眠上的疑问。

一位网友提问,自己的先生睡觉打呼噜,戳一下停一下,翻身继续打。他倒不耽误工,但影响身边人;家里八十多岁的老爸,近一年睡眠极度差,晚上爱盗汗,越睡不着越烦躁,越烦越睡不着,不但他自己难受,老妈也得小心翼翼。这是怎么回事呢?用点什么药比较好?李西荣建议读者的丈夫到医院做睡眠呼吸监测,评估夜间睡眠质量、呼吸、血氧等,如果确诊睡眠呼吸暂停需要及时治疗,否则长时间的夜间缺氧会使高血压等慢性

病的发病风险大幅度上升。至于这位读者的父亲,要考虑慢性失眠的可能,至于是否吃药特别是吃什么药,需要到医院评估后才能决定。

壹粉“暖洋洋589042”请教专家,自从退休后,不知为什么,晚上入睡困难?早上不乐意起床。李西荣介绍,从睡眠健康的角度,建议老人入睡困难更不要赖床,否则会降低随后晚上的睡眠动力,而且躺在床上睡不着还会增加焦躁情绪。老人可以按照下面的几个原则调整,第

一白天有事干,第二是适度体力活动,第三是放松心态。

壹粉“自然人生”问,他躺下就能睡着,只不过爱做梦。感觉很累。这是不是也属于睡眠质量不好?李西荣介绍,其实按照睡眠期间的大脑活动来说我们每个人每天晚上都会做梦,所不同的是有些人能记得有些人不记得。而睡眠不好的人确实感觉到梦多,这更多是因为睡眠不好,晚上醒的次数多。持续几天的多梦可以作为睡眠不好的线索。

壹粉“瞭望自然”问,睡觉轻,有一点动静就爱醒是睡眠质量问题吗?李西荣表示,睡眠比较浅,要区分是一直这样还是后来出现的。如果是一直这样,那就是有失眠体质;假如是后来出现的,那说明睡眠结构有损害,也就是整个睡眠中浅睡眠可能过多,是睡眠质量出了问题。如果要确定,建议通过专业的监测设备确诊,目前医院已经开展了这项业务。

(齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意)

中医课堂:胃肠病反复发作,咋办?

胃肠患者应该如何调养?深耕中医40余年,聚安堂中医院王立财推出胃肠健康“云讲堂”。胃肠不适、颈肩腰腿痛,不必东奔西走。



王立财认为,胃肠反复发作和大剂量服用刺激性药物有关,用药不当和过量用药,极易刺激胃肠,加剧肝肾负担,且易伤害胃肠本身元

气,不利于康复。

王立财说,“胃肠病反复发作,很多是因为饮食不规律,精神压力大,贪凉饮酒等因素导致,很多患者胃病不适,就会选择大量用药,进而出现胃病反反复复,久治不愈。”王立财认为,春季人体新陈代谢旺盛,是胃肠病康复有利时机。王大夫说,《黄帝内经》认为脾胃五行属土,脾胃虚弱易引发气血亏虚、食管炎、肠炎等。他建议,可以用鸡内金,用“做减法”方式作为胃肠食疗方,尽量减少用药。他表示,急性慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、糜烂萎缩、幽门螺旋杆菌反复感染,更需要进行好好调养。

食疗“云讲堂”上线 可扫码进群问健康



最近,山东省国资委倡议委机关和在附近办公的中国石油山东销售分公司、山东国投、省再担保、鲁信实业、鲁信文化、黄金物业等11家单位开展“党员干部献热血 众志成城抗疫情”无偿献血活动。3个小时就有145名党员干部职工参与无偿献血,献血量达39800毫升。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪 摄影报道

艾灸防疫? 它的原理是什么



齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广

以后逐渐发展为治疗全身不同性质的多种疾病。艾叶气味芳香,味辛、微苦,性温热,具纯阳之性。“能回垂绝之阳,通十二经络,走三阴,理气血,逐寒湿,止诸血,温中开郁,调经安胎。以火灸之,能透诸经而除百病”。

艾灸能杀菌抗病毒增强免疫力,抵抗疫情具有一定作用,国内多家中医院都在放置艾灸盒,艾烟氤氲驱疫戾。常言道:“居家常备艾,老少无疾患。”说明居家备艾对维护身体大有裨益。常用艾熏蒸居室,可有效地预防流感等呼吸道传染病的发生。

空气熏艾

1.作用:利用艾条燃烧时产生的烟熏起到室内空气消毒,杀菌等作用。
2.材料及方法:艾条、烟灰缸。将艾条点燃置于烟灰缸中,燃烧时最好关闭门窗30分钟,让烟雾能起到更好的杀菌功效。

艾灸

1.作用:艾灸产生的艾热,刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动,来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病的目的。
2.穴位:尺泽、大椎、肺俞、上腕、中腕、膈俞、足三里、孔最等。
3.材料及方法:家用艾灸盒、艾柱。将艾柱插到盒内针具中,点燃,并将艾灸盒绑至穴位处,以微微汗出为宜,艾灸后口服温开水。
注意:艾熏及灸法不适合热性体质及孕妇。

舌生疮、口臭 可用 养阴口香合剂



主治:口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。
功能主治:中医:清胃泄火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。批准文号:国药准字Z20025095
联系电话:4000809577 18660143562
生产企业:贵州万顺堂药业有限公司
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。
【禁忌】:【不良反应】尚不明确。
黔药广审(文)第2019060102号 经销药店与下面伊甲相同

灰指甲 伊甲® 复方聚维酮碘搽剂



适应症:1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣;并发细菌感染也可使用。2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。
生产企业:贵州万顺堂药业有限公司
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。
联系电话:4000809577 18660143562
【禁忌】:尚不明确;【不良反应】:偶见皮肤刺激如灼热感,或过敏反应如皮疹、瘙痒等。
批准文号:国药准字H52020539 黔药广审(文)第2019060098号
经销药店:济南:三九连锁、祥和堂药店、聚成阁、漱玉、平嘉、海洲、立健、好药师、天马医保城;济宁:广联、漱玉、明珠;烟台:立健、燕喜堂;威海:燕喜堂、环翠楼大药房;淄博:仁和堂;潍坊:金通、远东;青岛:医保城、国风、众生、成大方圆、利群、丰硕堂、海王星辰、同方、紫光、百姓阳光、北京同仁堂、一丰堂、春天大药房、鹤春堂等各大连锁药店均有售。(广告)

腹泻、急慢性肠炎 可用 鞣酸苦参碱胶囊



用于功能性腹泻、急慢性肠炎、肠易激综合征
联系电话:4000809577 18660143562
生产企业:贵州万顺堂药业有限公司
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。
【禁忌】:尚不明确;【不良反应】:少数病人头昏、嗜睡、恶心等症。
黔药广审(文)第201907111号
经销药店:济南:祥和堂药店(高新齐鲁软件园)、聚成阁连锁、漱玉平民连锁、平嘉连锁、好药师连锁、天马医保城连锁;济宁:广联连锁、明珠连锁;烟台:燕喜堂连锁;威海:燕喜堂连锁、环翠楼大药房;潍坊:金通连锁、远东连锁;青岛:医保城、国风、众生、成大方圆、利群、丰硕堂、海王星辰、百姓阳光、北京同仁堂、一丰堂、春天大药房、鹤春堂等各大连锁药店均有售。(广告)

批准文号:国药准字H52020688
适应症:用于功能性腹泻和急慢性肠炎、肠易激综合征引起的腹泻。