

红酒、牛奶助眠也有诀窍

每天只睡5个小时左右算不算失眠?失眠的治疗,除了药物外,还需要进行哪些辅助治疗?为什么每到春天,心脑血管意外的发生率就增加?5月5日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省中医院副院长兼脑病中心(神经内科)主任杨文明,为大家提供电话咨询。

■ 陈小飞 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:杨文明

主任医师、教授、博士生导师,安徽中医药大学第一附属医院(安徽省中医院)副院长兼脑病中心(神经内科)主任。临床运用中医和中西医结合的方法对脑血管病(中风病)、肝豆状核变性、帕金森病、老年痴呆、神经遗传病、神经痛、颈椎病、肌病、头痛、癫痫、失眠、眩晕、面瘫、抑郁等疾病的治疗,积累了丰富的临床经验,尤其是利用中西医结合的方法对老年痴呆临床诊治有较深的研究和造诣。

青少年熬夜对身体伤害很大

读者:我儿子今年高中二年级,晚上经常熬夜,现在经常出现失眠,第二天无精打采,这是为什么呢?

杨文明:对于初中生和高中生来说,睡眠严重不足会造成生长激素分泌减少,影响生长发育。如果缺少快速眼动睡眠过程,则会降低记忆力的存储、重组和整合能力,容易造成学习能力降低。研究表明,睡眠不足危害很多,它会损害人的注意力、警觉性、专注性、推理能力以及解决问题的能力。这样会影响我们平时的学习、工作,形成恶性循环,严重者合并焦虑、强迫和抑郁。高中孩子学习时间较为紧张,请安排好合理的作息时间,调整心态,放松心情,必要时可到医院服养心安神中药进行调理。

失眠不仅根据睡眠时间判定

读者:我今年46岁,长期以来每天只睡5个小时左右,请问我这是不是失眠?

杨文明:一般我们判断失眠主要有以下几点:1.入睡困难(卧床30分钟没有入睡)、易醒、频繁觉醒(每夜超过两次)、多梦、早醒或醒后再次入睡超过30分钟,总睡眠时间不足6小时;2.白天有头昏、乏力、精力不足、疲劳、昏昏欲睡及注意力不集中等症状,严重者出现认知能力下降从而影响到工作和学习;3.上述情况每周至少3次,持续至少一个月。此外,还要排除各种神经、精神和躯体疾病导致的继发性失眠等。失眠不是以睡眠的时间为界定标准的,如果时间不足6小时,但睡眠质量较高,第二天没有任何不适,也不影响社会功能,这不能叫失眠。

早晨定时起床有助缓解失眠

读者:失眠的治疗除了药物外,还需要进行哪些辅助治疗?

杨文明:对于失眠的患者,应根据自己的生活习惯合理安排睡眠时间,尽量不要多饮酒,午后和晚间不要饮浓茶或含咖啡因饮料,对于比较严重的失眠患者可进行睡眠行为的控制:有睡意上床睡觉;不要在床上做与睡眠无关的事,如看书、看电视等;白天尽量不要午睡;睡前2小时避免做剧烈的体育运动。如果上床后15~20分钟仍未入睡,则起床到另外房间做一些其他事情,有睡意时再回;每天早晨应定时起床等。此外睡前适当暗示可以帮助睡眠。其他还有一些物理疗法,如磁疗、超声波疗法、音乐疗法、耳穴埋豆、推拿、按摩和针灸等疗法。

红酒、牛奶助眠也有诀窍

读者:我最近晚上常失眠,听说晚上喝酒或牛奶可以帮助睡眠,为什么对我没有效果?

杨文明:酒精有一定的催眠作用,特别是红酒,还含有褪黑素——睡眠辅助激素。但喝红酒一定要掌握时间和量,最好在睡前2~3小时喝,每次50~100毫升为宜,且最好进餐时饮用,可以组织胃对乙醇的吸收。超过这个量,或饮用高浓度烈酒,虽然可以麻痹神经,暂时帮助入睡,但若长时间如此,则会产生依赖性,当不喝酒时,就会产生戒断反应,并因此引发失眠。牛奶也有助眠作用,但以100~200毫升为宜,喝多消化时间较长,反而影响睡眠。

运动助眠切忌睡前剧烈运动

读者:我经常失眠,想了许多办法均没有多大效果,听人说体育运动对睡眠好,但也有人说不行,哪种说法才对?

杨文明:适量的体育运动对失眠患者来说是有益无害。这是因为体育运动能使人心情愉快,有助缓解压力,放松心情,减少梦中惊醒,减轻失眠。但要注意运动的时间及运动量,如晚上运动,应安排在晚饭后半小时进行,运动时间在半小时到1小时,运动量不宜过大,以不疲劳为度,一般要在晚上8点半之前结束。切忌在睡觉前大量运动,这样反而会使大脑皮层处于兴奋状态,使人难以入睡,并因此加重失眠。

春夏之交老人不宜过早脱去厚衣

读者:我有冠心病、脑梗死5年,非常担心它们再发,请问在春夏季节交替之时应注意哪些方面?

杨文明:春夏交替时早晚气温的温差较大,心脑血管病患者,尤其是老年人,不宜过早地脱去厚衣,要注意天气的变化,及时增减衣服。

注意饮食禁忌,忌食一些“发物”食品,例如羊肉、海鲜、韭菜等。同时,一定要注意控制食盐的用量,一般每天5~10克就足够了,千万不要超标。可以多放一些醋、大蒜、辣椒、胡椒等调味品。

一周病情播报

腰椎间盘突出?试试中医保守治疗

腰痛伴有腿疼一定是腰椎间盘突出症吗?得了腰椎间盘突出症怎么办?一定要手术才能治愈吗?保守治疗有效吗?如何预防腰椎间盘突出?周二(5月12日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院骨一科主任朱俊琛为大

家提供健康服务。

朱俊琛,安徽中医药大学第二附属医院骨一科主任,主任医师、硕士生导师。在20余年临床工作实践中,擅长治疗腰椎间盘突出症、顽固性腰背痛、颈椎病、膝骨性关节炎、偏头痛、眩晕等骨科疑难病的保守治疗。

汪珺 记者 李皖婷

一周病情播报

天气忽冷忽热易感冒

近日天气变化无常,若不注意及时增减衣物,补充足够的营养,抵抗力便会下降,很容易感冒。据合肥市一院门、急诊统计,上周前来呼吸内科就诊的感冒患者有所增加。

“患者多表现为发热、头昏或头痛、咽痛、咳嗽、流鼻涕、四肢无力等症状,以及伴随着汗出不畅、恶心呕吐、腹泻腹痛等。”据该院呼吸内科主任李秀介绍,预防感冒首先要注意远离病源,尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所,经常开窗通风,保持室内空气新

鲜,多加强锻炼,增强体质,不要贪凉和防止疲劳。生活中应注意根据天气增减衣物、注意调养身心。

在饮食上宜清淡,避免辛辣食物,或者熏烤、油腻的油炸食物等,多吃青菜、番茄、黄瓜等维生素含量高的食物,多吃瘦肉,增加蛋白质。多喝白开水补充,必要时可以喝点淡盐开水,多吃瓜果蔬菜。

另外,专家提醒市民应加强疾病的防护意识,一旦出现感冒症状,切不可掉以轻心,要及时来医院就诊。

苏洁 记者 李皖婷

省妇幼保健院东区推出我省首家“逗你玩”

“宝宝,看见我拿什么了吗?”在安徽省妇幼保健院东区普儿科病区智护室,护士黄婷拿着红球在距离宝宝眼睛约20厘米的地方缓缓移动,渐渐的,宝宝的目光沿着红球慢慢的移动。这是该院新推出的“智护训练”,又被戏称为“逗你玩”。

据该科护士长邓业芹介绍,智护训练主要包括视觉训练、听觉训练、视听结合训练;体格训练主要包括全身按摩、肢体被动活动、俯卧抬头等等。“对于不同阶段的孩子,训练方式不一

样,这可不是一般的‘逗你玩’,而是用科学的方法来指导。”邓业芹说,比如追视最合适的距离应该是20厘米左右,摇铃的声音控制分贝等……

据邓业芹介绍,该项训练是一个长期的过程,孩子出院前,护士以专业的手法、系统的指导,教会家长具体手法,这样做不仅增进宝宝与父母的情感交流,也增强了宝宝的免疫力,开发了智力,促进宝宝心理、身体发育。

鲍隽 记者 李皖婷

宝宝腹痛别乱揉

引起腹痛的原因很多,所以当孩子出现腹痛时,家长切不可按揉的程度来推测病情,更不能随便按揉,以免帮了“倒忙”。

首先应仔细观察孩子有无发热、疼痛程度、持续时间,是否恶心呕吐。一般腹内器质性疾病(如急腹症)腹痛的程度均较剧烈,持续时间较长,并有逐渐加重的趋势,常不能自动缓解,有的可伴有高热及恶心呕吐。

可让患儿平躺,轻按其腹部,同时

观察小儿的面部表情。如稍用力按压后小儿面部有疼痛的表情,或者腹部的肌肉比较紧张,不易按压下去,尤其是发现小儿腹部出现肠型和肿物时,说明可能得了急腹症,应立即入院治疗。

如果父母认为孩子的腹痛不太严重,可注意观察一段时间,其间不宜按摩或热敷。若为功能性腹痛,会自动缓解;若为器质性疾病所致,腹痛一般会逐渐加重,呈持续性剧痛,应及时送医院检查治疗。

记者 李皖婷

突然倒地没意识,或是颅内动脉瘤作祟

早上起床突然晕倒、丧失意识,过后却又能自己清醒过来,但仍感到头痛、头晕、恶心,两位60多岁的老人近日遭遇了相同的“无声恶魔”侵袭。记者昨天从安徽省中医院了解到,“恶魔”就是颅内巨大的动脉瘤。

“颅内动脉瘤发病前没有明显征兆,起病急,随时能夺走患者生命。”安徽省中医院脑病中心一病区副主任医师吴云虎介绍,动脉瘤绝大部分是由于

先天因素所致,但是有些不良生活习惯会导致动脉瘤破裂。

他特别提醒,动脉瘤在破裂之前无任何症状,极易被忽视,因而希望大家注意身边家人出现头痛、重影或头晕等,要及时带来医院做检查。此外,有动脉瘤家族史的人,其家族成员发生动脉瘤可能性更大,建议这类人群定期体检时需要加一项颅脑CTA检查。

张依帆 记者 李皖婷