

医生手记

当失眠撞上更年期

武警嘉兴医院心理科 袁天懿/文

更年期是每个人都无法回避的生理阶段,性别不同,发生时间也有差异,男性一般在50-60岁,女性在45-55岁。从普遍情况看,女性在这一阶段的表现相较于男性更明显,常常会出现乏力、头痛、头晕、出汗、心慌、失眠、食欲不振等生理症状,同时也会出现忧郁、焦虑、易怒、敏感、猜疑等心理症状,导致生活质量和工作能力下降,这也就是我们常说的“更年期综合征”。这当中,最常见的表现就是失眠。

48岁的吴女士最近就因为怀疑“心理有毛病”来我科就诊。据她说,这两年来感觉压力较大,入睡困难、多梦、早醒等情况已是稀松平常。不仅如此,她还总感觉胸闷、心悸、注意力难集中,脾气也愈发暴躁,人际关系敏感。吴女士为此十分痛苦。在进行了详细的睡眠评估后,我判断吴女士为更年期综合征,而她的失眠也是更年期综

合征的典型症状之一。

既往调查显示,40%的妇女在更年期存在失眠。这是由于更年期女性卵巢雌激素分泌逐渐减少,大脑皮质内抑制过程减弱,垂体促性腺激素增多,茶酚胺类水平提高,以致体内内分泌及自主神经功能紊乱,使神经系统功能以及精神活动稳定性减弱;再加上躯体疾病、不良的心理因素和社会因素,引起一系列平衡失调,机体对外界环境的适应能力减低,因而导致失眠以及失眠所伴随的症状。

失眠也会反作用于更年期综合征,使之恶化,因此需给予充分重视。做好以下几点,或许会对正处于更年期的朋友改善睡眠质量有所帮助:

(1)保持良好的心态:一定要以乐观健康的态度面对更年期生活。

(2)体育锻炼:积极参加慢跑、散步、太极拳、

健脑体操等运动。根据病情有选择地学习、坚持锻炼,不仅有利于健康的恢复,更能改善失眠状态。

(3)心理治疗:通过心理干预技术,使患者了解更年期是一个正常的生理阶段,对健康影响不大,而且这些症状很快就会消失或适应,从而使患者能正确对待疾病。在医生指导下学会一项放松技巧,坚持练习,缓解压力,放松身心。

(4)中医治疗:中药内服、中药外治、针灸及推拿等中医治疗对更年期失眠症的治疗具有较好的效果。

(5)药物治疗:更年期失眠症状较严重时,可考虑尝试镇静催眠药、抗焦虑药及抗抑郁药等,不仅对失眠有显著的改善作用,还对更年期焦虑状态、情绪忧郁、紧张不安及各种躯体不适和自主神经功能紊乱等均有一定的疗效。

图说新闻



为加强高新区区内企业交流合作,促进企业转型发展,带动高新区产业整体提升。近日,秀洲国家高新区举行了第六届秀洲国家高新区精英G20企业峰会,参与本次峰会的有秀洲区领导、秀洲国家高新区领导和精英企业G20峰会成员等。

本期峰会主题为“互联网+商业模式”,旨在共同探讨如何借助“互联网+”的发展机遇,充分发挥工业企业产品优势,拓展新的消费市场,达到以市场带动销售,以销售促进研发,以研发推动产业转型发展。峰会期间,与会嘉宾先后考察了嘉兴洁阳家居用品有限公司、浙江天瞳数字科技有限公司、浙江五芳斋电子商务有限公司,随后进行了交流座谈。

徐超/文

中银丰利混合基金发行“掘金”结构性行情

近期,A股经历小幅回暖后继续震荡格局,投资者风险偏好始终保持低位,结构性行情的市场预期成为主流。近日,中银基金旗下新产品中银丰利混合基金启动发行,采取0-95%的股票仓位,可在股债两市自由灵活地配置资产,帮助投资者在结构性行情下实现资产的长期稳健增值。

据悉,在今年的“颁奖季”中,中银基金第四次荣膺极具含金量的大奖——五年持续回报明星基金公司奖,并成为2013年以来、行业罕有的一家连续四年夺得此大奖的基金公司。

四角书影(22)

《菊与刀》里面的日本人

据日本《朝日新闻》报道,一项调查结果显示,当被问及“提起日本你会联想到的事情”时,美国受访者回答“第二次世界大战、原子弹爆炸、珍珠港”的人数最多,中国则以回答“抗日战争、侵略中国”的受访者人数居多,而韩国的多数受访者则回答“讨厌、不愉快、不信任”。此外,英国受访者的回答为“日本料理、寿司、生鱼”,法国为“文化、文明、传统、艺术”,泰国则为“日本料理、寿司、刺身、拉面”。对于一个国家的了解,是基于在这里遇见的人、经历的事和走过的路。“国家之间的差异说来简单,但要认清它在生活中形成怎样的差异就困难了。”

人类学家本尼迪克特在二战结束后写的《菊与刀》,是美国政府为了制定最后决策,动员了各方面的专家来研究日本,提供资料和意见写成的。《菊与刀》直接影响了美国对日政策,美国战后对日政策的成功也证明了《菊与刀》对日本人所做研究的成功,被称为“亲切易懂的日本国民性格说明书”。抛开两国之间的历史矛盾与政治斗争,单看日本一个普通人的成长历程和性格养成,能产生许多不可思议的共鸣,我想每个读过这本书的中国人都会这样的感同身

受,甚至比从身边感受到的亲切感更多。

“日本的生活曲线与美国的生活曲线恰恰相反,那是一个大大的U字形曲线,即允许婴儿和老人享有最大的自由和随意。随着婴幼儿期的渐去,约束逐渐加强,直到结婚前后自由降到了最低点。”这让美国人觉得不可思议,但我们一定有相同的经历,小时候犯的错哭几声喊几句就会很轻易地被原谅,而成年以后,万事都得三思而后行。“男孩哭时母亲会对他说,‘你不是女孩子’,或说‘你是男子汉’,或者说:‘看那个小孩就不哭。’如果客人带小孩子来玩,母亲会在自己孩子面前,和来访的孩子很亲昵,并说:‘我希望这个小宝宝能做妈妈的孩子,我就要这样聪明伶俐的孩子。你都长大了,可还是尽做傻事。’”小的时候,我的父母也曾这样哄我,仅仅是为了不让我淘气,希望我在同龄人中更加优秀,可是我一直告诉自己,等以后有了孩子,一定不可以这样。真的,无论什么年纪,当发现自己曾经受到嘲弄,意识里一定是害怕的,原来最安全最亲密的人也骗过自己尽管那是善意的。其实《菊与刀》从出版到现在已经半个多世纪了,里面对日本民众的描写都不太符合日本

现代社会的法则,尤其是说到日本女性的时候。现在的日本,已经不以生养绵延为荣了,也不接受在家相夫教子,她们有自己的抱负和想要的生活。

大多数人了解世界的方式就是看一些碎片化的新闻,而新闻报道的对象不太可能是普通民众的生活,复杂的舆论会掩埋你的认知。其实我始终觉得不管在哪个国家,友善的人一定是占大多数的,只是每个地方有着自己不同的文化,有着不同的生活方式,我们不应该在不了解的情况下,总是蒙着眼一味地指责那些与自身的不同。我也曾是“热血青年”,只是发现了更好的方式表达,我很爱祖国的文化,很爱我们的传统精神,只是在这个日益多元化的社会,你越来越好,我们的国家才会越来越强。 沈育晓/文

