

今天是世界睡眠日,你睡得好吗

专家医生支招的“保健方子”请收好;今天上午滬澜社区有义诊

本报记者 李思璇

早晨睁开眼,不确定自己到底睡着了没有;
一闭眼就做梦,一晚上一个梦接着一个梦;
身体困到不行,可上床后死活就是睡不着;
睡了很长时间,第二天还是打哈欠……

越来越多的小伙伴开始抱怨自己“睡了个假觉”,陷入“晚上睡不着、白天睡不醒”的恶性循环。今天是世界睡眠日,你睡得好吗?我们来问问专业的医生,如何提高睡眠质量。

长期失眠怀疑自己神经衰弱

住在盛泰名都的老钱,几年前和朋友合开一家公司,但是因为经营不善,公司去年初倒闭了,于是老钱变成了失业人员。恰逢今年儿子要结婚,他想着怎么着也得给儿子解决一套婚房,可是如今的他却无能为力,心里压力颇大。近来他感觉自己身心疲惫至极,总是睡不着,大脑咕嘟咕嘟转个不停,满脑子想着怎么赚点钱给儿子结婚用。一睡不着,心情就更沉重,想想以往的惬意生活,再想想现在,有时会整夜失眠。

为了让自己快点入睡,老钱想了各种办法,比如喝牛奶、听舒缓的音乐、睡前泡脚,结果都以失败告终。

久而久之,天一黑老钱就害怕,总觉得睡觉是最令他痛苦的事情。“我的失眠症已经持续好几个月了,我都怀疑自己已经神经衰弱。”

最后,医生给老钱开了一些安眠药物,儿子和老钱的老伴也对他进行了心理疏导,帮助老钱慢慢走出失眠的困境。

这些帮助失眠的“保健方子”请收好

昨天,记者走访邵逸夫医院下沙院区、省中医院下沙院区以及两家社区卫生服务中心后得知,每年因为失眠前来就诊的患者不计其数,并且有日益上升的趋势。

下沙街道社区卫生服务中心全科副主任医师汤卫华告诉记者:“我有遇到过比较严重的患者因为长期失眠,自己跑去药店买安眠药吃。日子长了,药量越吃越大,但是睡眠不仅没改善,反而身体也弄差了。”汤卫华说,如果有长期睡眠障碍,应尽快到医院就诊。

这么多年面对失眠症患者,汤卫华医生自己也总结出一套帮助睡眠的“保健方子”治疗失眠——

一、心理治疗,要改变看待问题的思维方式,要有良好的心理承受能力,及时缓解压力,保持积极乐观的心态,学会享受快乐。

二、药物治疗,包括安神、抗焦虑的。汤卫华说:“很多人很抗拒吃助眠类的药

物,担心会有依赖,但真有睡眠问题,也别害怕吃安眠药,其实睡不好带来的危害大大超过了安眠药的副作用。当然,药不能乱吃,一定要在专业医师指导下,选择正确的药物和用量。”汤卫华说。

三、饮食运动,这往往被人所忽视,但这是最根本的,也是很有有效的。睡眠不好的人晚上不要喝茶或含咖啡因的饮料。

四、每晚坚持泡脚,同时做点穴位按摩。穴位按摩有4个穴位,第一个穴位是安眠穴,在耳垂之间连线的中点。第二个穴位是神门穴,在手腕横纹的偏内侧尽头。第三个穴位是四白穴,在眼睛瞳孔下方一寸的地方,按摩后能改善脑供血,改善睡眠,改善记忆力。第四个穴位是太阳穴。每天晚上一次,每个穴位5分钟,神门穴要用双手按。只要坚持,对促进睡眠会有一定帮助。

今天的这场活动,将为失眠者提供帮助

你有以下睡眠障碍吗?

1.睡眠量不足:入睡困难;浅睡、易醒或早醒等;

2.睡眠量过度增多:短时间不可抗拒性的睡眠发作;睡眠瘫痪;入睡前幻觉;

3.睡眠中的发作性异常:梦游症;梦呓(说梦话);夜惊(在睡眠中突然骚动、惊叫、心跳加快、呼吸急促、全身出汗、定向错乱或出现幻觉);梦魇(做噩梦);磨牙、不自主笑、肌肉或肢体不自主跳动等。

今天是世界睡眠日,针对越来越多的失眠患者,省中医院下沙院区神经内科将

举办世界睡眠日大型专家义诊活动,届时会有相关专家来解答睡眠相关问题,并提供免费睡眠质量调查、中医体质评测、相关神经精神量表测试,健康宣教,以及中医护理技术:耳穴、贴敷、艾灸等。

如果你或你的亲朋好友有睡眠困扰,或是有服用安眠药的疑问,想了解权威睡眠质量检测,那就赶紧来参加酒吧。

时间:2018年3月21日8:30-11:00

地点:滬澜社区

义诊专家:浙江省中医院神经内科资深医师及护理团队

“爱肝日”义诊 教你如何护肝



今年3月18日是全国第15个“爱肝日”。近日,开发区卫计分局、浙江省中医院下沙院区走进了大学城(东郡、云涛)社区,联合组织开展了主题为“爱肝护肝,珍惜生命”的义诊宣教活动。

在义诊宣教服务现场,记者看到,省中医院下沙院区肝病科、中医内科和眼科等科室的20余名医护人员为居民开展义诊咨询服务,开发区疾控中心向居民发放“3.18爱肝日”宣传资料,开发区爱卫办的工作人员向居民发放“国卫复评”宣传资料及“除四害”药品,白杨街道社区卫生服务中心为居民开展现场签约服务。

义诊中虽然时而飘着细雨,但是挡不住居民前来咨询的步伐,活动现场气氛热烈,活动共接受居民咨询300余人次,发放各类宣传资料800余份。

省中医院下沙院区肝病科主任朱肖鸿对大家提出的问题一一耐心解答。朱主任说,近年来,随着我国卫生条件的改善和医疗水平的提高,病毒性肝炎等传统肝病的发病率已大幅降低,但脂肪肝、药物性肝损伤等非感染性肝病的发病率逐年增高,建议大家在享受生活的同时关爱肝脏。

目前,大学城北区已有居民6000多户,医疗资源相对不足。卫计分局表示,他们将联合有关部门,加快推进大学城社区卫生服务机构建设,尽早满足居民的卫生健康需求。

本报记者 李思璇 通讯员 何易雯

下沙举办 第三届心血管社区论坛

近日,第三届下沙心血管社区论坛在邵逸夫医院下沙院区成功举办。杭州市卫计委基妇处处长周华、开发区卫计分局局长汪新君、邵逸夫医院党委书记刘利民、浙江省医学会心血管分会候任主任委员傅国胜和来自基层的100余位社区医护人员参加了论坛。

记者了解到,论坛旨在探讨心血管疾病的全程管理理念和技能,着力将心血管疾病的医院治疗、社区康复、健康教育、双向转诊等构成一个闭环,为心血管病患者提供一个全周期、连续的全程健康管理服务。

通过建立辖区心血管病全程管理工作机制、搭建信息交流平台、提高社区医生慢病管理能力来进一步加强辖区省市医院与社区卫生服务机构合作,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,努力构建面向全人群、覆盖全生命周期、连续的卫生健康服务体系。

此次会议,还举行了杭州市下沙医院在线转诊平台项目启动仪式和浙江大学邵逸夫医院胸痛中心区域网络医院授牌仪式。

本报记者 李思璇 通讯员 何易雯