

## 经常失眠怎么办 中医专家让您睡个好觉

□本报记者 魏应钦

失眠多属心身疾病。随着现代社会生活节奏的加快,遭受失眠痛苦的人越来越多:有的晚上辗转反侧,久久不能入睡;有的多梦急躁,心情郁闷……究其原因,频繁饮酒、过食脂肪厚味、运动不足等不良生活习惯等是造成这类疾病的罪魁祸首。诸如此类多种失眠

病人,在市中医院脑病科名誉主任唐云华主任中医师那里运用纯中药治疗,不少都得到了较好改善。

唐云华主任中医师,系国家中医药管理局第三批全国优秀中医临床人才、河南省首届中医药青苗人才指导老师。其兼任河南省中医药学会经方临床研究分会常务委员、平顶山市中医药学会脑病专业委员会

主任委员、平顶山市医学会神经病学分会副主任委员;师承国医大师张磊教授,国家级名师、陕西中医世家王幸福主任中医师等。从医30多年来,他长期在临床一线工作,近年来潜心研究应用经方和纯中药治疗各种失眠。

51岁的市民孙女士已进入更年期,一年前就开始潮热出汗,睡眠渐差,近一个月来频繁

出现心烦失眠、多梦、急躁等情形;30岁的刘女士曾被诊断患抑郁症,长期服抗抑郁、抗焦虑、镇静安眠类精神药物,欲断不能,欲减不行;20多岁的张女士因个人感情原因,心情郁闷,常常在凌晨两三点醒来,很难再入睡……这些失眠患者慕名找到唐云华后,都得到了良好的治疗。

唐云华非常重视患者的整

体调整,从形体、面色、肤质、语声等方面推断患者的体质寒温虚实以辨其阴阳属性;通过问其工作性质等知其精神状况以及身体调适能力;根据性格个性如急躁、温和等综合观察,并结合十问内容,通过舌苔、脉象等全面分析其脏腑虚实及阴阳气血盛衰,选择适宜方剂加减治疗,使众多患者远离失眠困扰。

## “妊娠合并巨大子宫肌瘤”孕妇 在郟县妇幼保健院顺利生产

□记者 王春霞  
通讯员 李秋环

本报讯 郟县一名孕妇在孕检时发现,子宫里除了胎儿,还有一个巨大的子宫肌瘤,还有一个巨大的子宫肌瘤,选择保胎的话,风险很大。幸运的是,这名孕妇遇到了好医生,迎来一个母子平安的完美结局。6月30日,接受“剖宫产+子宫肌瘤切除术”的产妇顺利从郟县妇幼保健院出院。

家住郟县王集乡的姬女士此次是第三胎,孕检中发现自己患了妊娠合并巨大子宫肌瘤。由于肌瘤体积较大,而且会随着孕期雌激素水平的升高而增大,后期可能影响胎儿发育,姬女士在多家医院问诊,得到的答复都是建议引产。姬女士非常看重这个孩子,不愿引产。为此,她整日以泪洗

面,纠结不已。后来,她丈夫王先生带她到郟县妇幼保健院问诊。经验丰富的该院孕产保健部主任管翠云通过血液、超声等各项检查后综合评估,认为姬女士可以保胎妊娠。姬女士与家人商议后,决定在家安心养胎,定期准时进行孕期检查,严格遵医嘱,她相信自己一定能够平安顺利生下宝宝。

6月24日,已孕38周的姬女士突感下腹疼痛,在家属陪同下入住郟县妇幼保健院产二科。主管医师牛巧红对其进行详细评估,管翠云带领科室成员对姬女士的情况进行充分讨论,精心为其制定手术方案。6月25日,手术顺利开始,管翠云、牛巧红为姬女士行“剖宫产+子宫肌瘤切除术”。手术历时50分钟,术中出血

400ml,手术清除巨大肌瘤,体积达11cm×11cm,产妇及新生儿情况稳定,安全返回病房。

针对此例生产,管翠云说,孕期发生妊娠合并子宫肌瘤,瘤体会因怀孕的刺激而进一步增长,有时可因供血不足或宫腔变窄而妨碍胎儿发育,引起流产及早产。因此,她建议如有此类情况的孕产妇平时应注意不要做剧烈运动,避免使用含有激素的化妆品,尽量少食用激素含量过高的食物(豆制品、洋葱、茴香)及保健品(蜂王浆、花粉)等。饮食宜清淡,应富含足够的营养,纠正偏食及不正常的饮食习惯,不宜食用刺激性食物等,适宜食物:牛奶、菠菜、山药、白菜、油菜、香菇、瘦肉、鸡蛋、鲫鱼、苹果、鸭梨、大枣、花生、黑米等。

## 市计生科研所不孕不育诊治中心专家: 流产后应精心护理 以免引发不孕

□记者 魏应钦

本报讯 今年29岁的王女士来自郟县,结婚4年一直未孕。近日,她来到市计生科研所不孕不育诊治中心检查,结果显示为双侧输卵管完全阻塞。原来,王女士之前曾怀孕过一次,在一家小诊所做了人流,之后没怎么休息就上班了。

“近几年来,因为输卵管阻塞导致不孕的女性越来越多。这些不孕的女性中,近1/3的人曾经做过人流。”该中心医生刘伟娜说,她们中大多数人都了解人流对身体造成的伤害,有的人甚至早上做完手术,下午就回单位上班。不注意人流后的保健护理和过多次数的人流使患上不孕症和各种妇科疾病的女性越来越多。

据介绍,临床上因输卵管阻塞、积水所致的不孕症占整

个不孕症人群的30%-40%,多见于曾生育过或流产的妇女,发病原因则绝大多数与炎症感染有关,而炎症的形成往往与经期、人流后不注意卫生保健有关。从医学角度来看,人流对身体造成的损伤比正常分娩更大。如果人流次数多的话,人体免疫力会下降,精力不集中,而且子宫内膜会日益变薄,影响受精卵的着床环境,怀孕后容易流产。

“要选择正规医院进行人流手术,因为手术条件差或操作不当等问题易引发子宫穿孔、不孕症、妇科炎症甚至手术意外等。术后康复很重要,大多数该类手术都需刮宫或吸宫,女性的子宫内膜组织会受到一定损伤。”刘伟娜说,患者人流后应休息14天,实在没有条件也要休息三四天,一个月内禁止性生活,以防生殖器官感染。

## 核酸采样点的母女志愿者

□本报记者 王春霞 /文  
通讯员 李希平/图

本报讯 进入6月,常态化的核酸检测成为居民日常生活中的一项内容。每天早晨都能看到有序的长队,遮阳棚下,身穿防护服的采样人员扫描身份证、采集咽拭子。他们冒着高温,不辞辛苦,认真细致。他们当中,有医疗机构的医护人员,更有不计报酬、默默奉献的志愿者。在湛河区沁园小区核酸采样点,就有这样一对母女志愿者,受到人们的称赞。

6月27日早晨不到8点,当记者赶到湛河区沁园小区内的核酸采样点时,远远地就看到了小区广场边上有秩序的长队。正在健身的赵大妈说:“程大夫他们热心得很,怕大家热着了,老是一早就来了,让大家趁凉快做核酸。”赵大妈说的程大夫,就是程晓锋,是这个核酸采集点上医务志愿者中的一位。只见程大夫和女儿李金繁身穿蓝色的防护服,正在为排队的居民采集核酸。程大夫把



图为程晓锋(左)和女儿李金繁

棉签伸到居民的咽部,熟练地转几圈,取出来,递给旁边的女儿。李金繁接过棉签,迅速把棉签头折进采样管内,母女俩配合得既规范又默契。

经了解,程晓锋和丈夫在湛河区沁园西路上开一家内科

诊所。今年5月疫情突发,主城区实行静态管理,全员核酸检测任务繁重。程晓锋积极地响应卫健部门的动员调配,成了一名社区医务志愿者,每天奔波于多个社区进行核酸采样。静态管理解除后,6月市

区主城区内实行常态化核酸检测,需要社会力量的补充。程晓锋再次响应卫健部门的动员成为志愿者,回到采样台前,为社区居民进行采样服务。近段时间以来,程晓锋和其他几名社区诊所的医务志愿者轮流值

班为周边多个居民小区提供采样服务,每天要承担近千份的采集任务。协助她的社区工作人员介绍说,这几位志愿者每天真的很辛苦,尤其是程大夫,自己家的诊所平日里也很忙,但是,爱人很支持她来当志愿者。核酸采样需要人手,程大夫不仅自己来当志愿者,还把放假的女儿也带来了。

程晓锋的女儿李金繁就读于河南中医药大学,是一名大一学生。6月3日学校放暑假,她回平后先是自觉居家隔离了7天,隔离结束后第二天,便到社区报名做志愿者。看着妈妈每天在小区广场核酸采样点上忙碌,她就做起了妈妈的助手。她说,父母是医生,常教育她做医生要有医道,更要有医德,要多做帮助别人的事。跟着妈妈到社区里做志愿者,能服务大家,还能锻炼自己。她乐在其中。社区的工作人员夸赞说:“有了金繁的加入,咽拭子采集的速度加快了许多,大大缩短了大家排队等待的时间。”