

入睡困难,靠吃安眠药才能睡着,张女士想问—— 我受失眠困扰多年,怎么办?



每周一诊

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求专家的帮助,拨打电话 13592191890,本报记者帮您问专家!

身边病例

市民张女士今年59岁,已受失眠折磨3年。“我又是一夜没睡。”“昨天晚上睡不着,吃了安眠药才勉强入睡。”……近些年,张女士经常向家人这样抱怨。长期失眠导致张女士脸色很差,也没有精神,开始出现健忘的情况,她怀疑和吃安眠药有关。

“朋友推荐过几个私人诊所,说是治失眠的偏方。”张女士说,这些私人诊所的药并不便宜,都是中草药,一次得400元左右,她吃了半年,失眠症状并没有减轻。

张女士担心花了冤枉钱也没效果,她想问问专家,有什么办法可以根治她的失眠。

析病因

过度关注失眠+滥用安眠药使病情加重

针对张女士的症状,市第二人民医院神经内科四病区主任王彦阔表示,她应该是得了失眠症伴有焦虑情绪,这是最常见的一种睡眠障碍。常见临床表现是入睡困难,睡眠质量下降,记忆力、注意力下降等。

王彦阔介绍,失眠症的患病率很高,欧美等国家患病率在20%至30%。2002年,全球10个国家的失眠流行病学研究结果显示,45.4%的中国人在过去的1个月中曾经历过不同程度的失眠。一般中老年人出现失眠的情况较多,但现在很多年轻人也会出现失眠的症状。

引起失眠症的原因有很多,包括生理、心理、精神疾病、躯体疾病及在

治疗疾病的过程中所用的药物等。张女士过度关注自身的睡眠问题,从而产生焦虑,而焦虑又会加重失眠,形成恶性循环。

张女士长期服用安眠药,对肝肾功能也会有一定的损害,还会抑制中枢神经兴奋,导致患者第二天头昏、乏力、注意力不集中。此外,长期服用安眠药最大的危害是成瘾性、依赖性,任何安眠药物连续服用一段时间,比如一个月以上都有可能成瘾。停药后患者会出现失眠加重,或者难以忍受的戒断症状,长期服用安眠药还可能会造成患者认知功能下降。张女士出现健忘的情况应该和长期服用安眠药有关。

说治疗

王彦阔表示,张女士服用的中草药或许有一定缓解效果,但从根本上解决失眠症,最好到正规医院的精神科或精神科门诊,通过询问病史、相关辅助检查及心理评定量表等明确病因以后,从而根据病因进行治疗。目前临床治疗失眠症的药物主要包括苯二氮卓受体激动剂、褪黑素受体激动剂和具有催眠效果的抗焦虑抑郁药物,但使用不当会产生药物依赖及停药反弹的情况,张女士应该根据医生的要求服用药物。

“治疗失眠还可以通过心理疗

药物+心理治疗双管齐下

法。”王彦阔说,张女士首先要了解一些睡眠卫生知识,消除失眠带来的恐惧,养成良好的作息习惯。还可以在利用饮食疗法、芳香疗法、按摩、顺势疗法等缓解紧张焦虑的情绪,从而达到辅助入睡的作用。睡觉之前不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮料。

最后,王彦阔提醒市民,很多失眠大多是心理疾病,良好的心态对治疗失眠有很大的帮助,因此,做好心理行为自我调节对改善失眠具有重要的意义。(本报记者 王亚楠)

不排队 不等候 无接触 总医院上线 “医保移动支付”

□记者 杨岸萌

本报讯 扫码进入小程序,可以挂号、缴费,同时实现医保报销,整个就诊过程不用来回排队。11月9日,平煤神马医疗集团总医院“医保移动支付”功能正式上线。

使用时,在支付宝界面搜索“平煤神马医疗集团总医院”进入小程序,或者支付宝扫描医院张贴的二维码进入“平煤神马医疗集团总医院”官方平台进行挂号;问诊完成,医师开具处方单后,在小程序首页选择门诊缴费,进入缴费页面,核对“待缴费项目”,核对无误后点击“确定”;选择待缴费项目,点击医保移动支付进入医保电子凭证线上授权页面选择同意授权,获取医保电子凭证授权支付;确认支付,使用医保支付。医保电子凭证授权成功后,进入确认付款页面点击去支付,在待支付页面核对是否使用了医保支付,选择确认支付即可。

“医保移动支付”功能将门诊挂号、缴费、结算等功能都搬进了手机里,参保人用手机支付小程序就能实时完成医保个人账户确认、门诊统筹结算,极大地方便了就医群众。

“医保移动支付”是市医保局基于深化医保电子凭证应用,运用信息化手段深入医保支付场景的新探索。参保人在手机上就能实现就医过程实时医保结算,同时还可以查询检查报告、费用清单等就诊信息,真正实现了让信息“多跑路”,让群众“少跑腿”,有效缓解群众“看病难”问题。

姜老太修肤堂 中医调理 老慢性皮肤病

本报讯 近日,市区矿工路中段姜老太修肤堂推出的免费体验、免费口服、免费定制方案、免费指导活动吸引了不少皮肤病患者。

据了解,姜老太修肤堂的“四联疗法”通过脐疗、食疗、理疗、心疗四个环节,让患者在感受变化的同时,享受专属定制的调养方案:脐疗通经络、行气血、抗过敏;食疗补正气、祛邪毒、调五脏;理疗止痒痒、修皮损、养肌肤;心疗树观念、理情绪、调心态。

在“四联疗法”的实施过程中,首先以穴位压力贴刺激脐部神阙穴,调节经络以达到疏通经络的作用。凡有皮炎、湿疹、银屑病、荨麻疹、瘙痒等各种皮肤病的患者,均可到市区矿工路中段长途汽车站东100米路南姜老太修肤堂免费试用。(王伟伟)

打了7年“流星球” 防感冒常喝“五根汤” 听听七旬曹阿姨的养生经

□本报记者 王春霞 文/图

一根毛线编的麻花绳,两端缀上布做的球,球里装上粮食或草籽。双手舞动绳子,球就像流星一样在空中翻飞,看得人眼花缭乱。这是一种叫做“流星球”的健身运动。

今年73岁的曹阿姨家住市区鹰城广场附近。每天上午,她都会和几位老朋友一起在鹰城广场上练“流星球”,已经坚持7年。由于注重养生和运动,曹阿姨腰背挺直,腿脚灵活,既无“三高”,也没有其他慢性病,身体很健康。

“流星球”挺适合老年人

11月8日上午,记者在鹰城广场见到曹阿姨时,她正和朋友一起练“流星球”,动作娴熟,不时变换着花样。

曹阿姨和老伴儿育有三个闺女,如今三个女儿均已出嫁,她和老伴儿过着幸福的晚年生活。退休后,曹阿姨打过羽毛球,练过太极拳、太极扇、太极剑,抖过空竹,从2015年开始,她跟着宋老师练起了“流星球”。

“年龄越来越大,这个运动很安全,活动量不是太大,还能活动全身,很适合老年人玩。”曹阿姨说。

“流星球”的绳子是软的,想要把它抖直并变出花样来,需要下一番功夫。“像‘一枝花’这个动作,我练了三



曹阿姨在练“流星球”

年才学会。”曹阿姨边说边演示起来。

功夫不负有心人,经过天天练习,曹阿姨已经学会了“单手舞花”“双手舞花”“扁担舞花”“猴王舞花”“一枝花”等多种动作。

“每天练一练,感觉全身很舒服,身体有活力,连感冒都很少得呢。”曹阿姨开心地说。

防感冒,她有小妙方

说起感冒,曹阿姨说,她有个小妙方叫“五根汤”,可以防治感冒。这个秘方是她看健康类电视节目时一位知名老中医教的方子,她当时觉得好,就记了下来,结果多年来屡试不爽。

“五根”指的是白菜根、葱根、香菜

根、茴香根和姜。曹阿姨说,当发现鼻子发酸、打喷嚏,有感冒的初期症状时,用这“五根”煮汤,喝了很有效,平时没事煮点喝可以预防感冒。如果小孩子不愿喝,可以用这个汤来下面条,也能起到同样的效果。

早餐营养要全面

由于每天坚持运动,曹阿姨的睡眠质量很好,很少起夜。每天早上5点左右,她就自然醒了,起床准备老两口的早餐。

将提前泡好的黄豆、黑豆、花生、莲子、红枣、葡萄干、枸杞等从冰箱里拿出来,再泡一些银耳,合在一起打成糊,每天早上老两口一人喝一碗。稀的有了,还要蒸两个鸡蛋,每人一个,再配点包子、红薯或山药,上海青在滚水里焯一下就行。曹阿姨说,早餐很重要,营养要全面。

早餐准备好了,她就开始在室内练气功,一个半小时之后开始吃饭。8点左右出门到鹰城广场上运动。中午吃完饭午休一个小时,下午还是到广场上活动,跟朋友们聊聊天,或打会儿牌。晚饭吃得就比较简单了,打一碗南瓜黄豆糊或做碗稀粥就行了。

“我们基本不在外面吃饭,自己做饭吃着放心还省钱。”曹阿姨说,退休了有大把的时间,可以吃好玩好,自己身体好,也少给孩子们添麻烦。