

认识失眠,助您走出“睡眠困境”!

健康知识

辗转反侧、难以入眠、多梦易醒、精神萎靡……随着现代人工作节奏的加快与生活压力的增大,睡眠障碍已成为困扰人们的一大难题。曾有调查显示:76%的受访者有人睡眠困难,能“一觉天亮”的青年人不到11%;93%受访者有睡前玩手机及追剧、购物的习惯……那么,您是否也面临着这样的困扰?您对自己的睡眠状态了解吗?如何走出“睡眠困境”,拥抱幸福生活?

1.失眠的常见表现有哪些呢?

失眠常见以下几种临床表现:
一是没有原因的失眠。如:睡觉的时间到了,拉上窗帘,关上电脑手机小台灯,掀开被子躺进暖暖的被窝,奇怪的事情就突然来了,我怎么一点都不困?脑袋怎么还这么清醒?睡觉是怎么睡的来着?这种缺乏困意的失眠属于中医精劳的表现,多见于老年人和久病的人。

二是虽然有困意,大脑很想睡但身体睡不着。如:我好困啊,明明很困,但是怎么都睡不着,一躺床上就烦躁不安、思绪纷纭,过去几天甚至几年发生的家长里短大事小事,都开始像放电影一样在脑子里循环播放。这种类型的失眠,其实是由焦虑引起的,又称心理性失眠,占失眠患者的多数。中医与肝、脾、心等脏腑的情志病相关,中医治疗还要根据患者的自身情况,针对性调理脏腑气机。

三是主观性失眠,患者通常自认为没有睡实,外面的动静他都一清二楚,但旁人看到的他已经睡着了,还打了一晚上的呼噜,而且第

二天醒来,并没有睡不好觉疲乏困倦的表现。这种情况下,除了用缓解焦虑的药物外,还要加以开窍醒神的方法进行治疗。

四是由于身体的其他原因间接导致的失眠。如:躯体不适导致的失眠,大家熟知的“胃不和则卧不安”。胃病怎么能影响到睡觉呢?很多人可能会有这样的疑惑。造成这种失眠典型的疾病为胃食管反流病,饱和和夜间卧位状态下,胃部胀满,膈肌上抬挤压胸廓,反流作为一种刺激因素,刺激神经系统的兴奋性,从而引起睡眠问题。另外胸廓病、颈椎病、不安腿综合征等现代常见疾病,都可以引起失眠的发生,典型的特点是翻来覆去的调整睡姿,但怎么躺都不舒服,这些都是躯体不适导致的失眠,可以用气机不和、经络不和来概括,在治疗失眠时,要排除这些容易忽略掉的因素。

2.失眠与中医的哪些脏腑相关呢?

失眠与中医的肝、心、脾脏密切相关。中医认为“肝藏血,肝舍魂”睡眠的深度由肝血决定,肝血舍魂,决定着睡眠的稳定性,肝血充足会进入深度睡眠,睡眠浅的人,可以从调肝入手,睡眠的深度不足,多梦易醒与中医的肝脏相关。中医认为“心主血,血养神”,心血充足可以保证睡眠的持续性,补血养心以延长睡眠时间。睡眠时间不够,还没到早晨天亮,就再也睡不着了与中医的心脏相关。中医认为“脾在志为思”,睡觉时间也够,夜半不醒,但就是睡前思绪多,入睡困难与中医脾脏相关,调畅脾脏气机可改善思虑过重导致的失眠。

3.失眠了该怎么办呢?

睡眠这么重要,但是饱受失眠困扰与折磨的人不在少数,怎样才能拥有像婴儿一样甜甜的睡梦呢?长期失眠调整不过来,可以用什么方法辅助睡眠呢?
一是要养成良好的作息习惯,早睡早起,



少熬夜。房间要保证空气流通,温度适宜。睡觉之前不要进食。二是遇到睡不好的时候不要着急,过度担心自己的睡眠而使自己陷于失眠的恐惧之中。此时可以选择听听轻音乐或者看看书转移注意力让自己内心沉静,这样有助于睡眠。必要时找医生治疗,切记不可自己用药。三是失眠的中医药治疗。可以选用中药助眠方剂配合针灸、耳穴、刮痧等中医适宜技术综合调理,改善睡眠。下面推荐两个适合年轻人及老年人的助眠茶饮方。

年轻人助眠方

刺五加籽50g,炒酸枣仁5g,合欢花10g为一日量,水煮沸开即可,可以增加深睡眠,提高睡眠质量。

适用人群:加班工作或学习的年轻人。年

轻人因生活压力大,常常主动熬夜,睡眠时间不够充足,对睡眠质量的要求更高。需要“一夜无梦”“一觉到天明”的深度睡眠状态才能“解乏”,让第二天的精力更加充足饱满,神采奕奕,本茶饮对这一类人群最为适合。

老年人助眠方

枸杞子、菟丝子各30g,黑芝麻、刺五加籽各50g为一日量,水煮沸开即可,可以养精填精、助眠、抗衰老。

适用人群:适用于“缺乏困意”而被动熬夜的失眠患者,多见于老年人及长期失眠、体质虚弱者。这种类型的人,表现为“精不足”可由劳思过度耗伤精血,或年老体衰精气不足所致。

(滁州市第一人民医院 吕凤娟)

新知台

警惕老年男性健康的沉默杀手——前列腺增生

前列腺位于盆腔内,呈栗子大小,在男性生殖系统中具有分泌前列腺液、协助射精和控制排尿等功能。随年龄增长终身生长。虽然肉眼看不见,但却掌握男性排尿、射精等“生杀大权”,对男性身心健康来说尤为重要,可以说是男人的“生命腺”。前列腺最常见的三大疾病分别是前列腺增生、前列腺癌、前列腺炎。良性前列腺增生(BPH)是引起中老年男性排尿障碍最为常见的一种良性疾病,良性前列腺增生(BPH)的发生率随年龄的增长而增加,一般发生在40岁以后,61-70岁男性人群中良性前列腺增生(BPH)的发生率达50%,81-90岁时大于83%。

随着我国人口老龄化日益严重,良性前列腺增生患者的绝对数量明显增加,几乎会成为每个老年男性的“标配”,受到越来越多的社会关注。在预期寿命不断延长的同时,患者对于生活的质量和要求也不断上升。

前列腺增生的危害

增生的前列腺会对尿道及膀胱出口产生挤压作用,此时尿路就会变得狭窄,引发尿频、尿急、尿失禁、夜尿增多、排尿困难等,还会导致一系列泌尿系统疾病,如血尿、泌尿系统感染、尿路梗阻、肾功能损害等,严重危害男性人群健康,此外,受疾病症状影响,部分患者会在睡前或者出行前刻意限制饮水,以避免夜尿增多或在外来不及如厕。夜间频繁起夜,对睡眠造成严重影响,久而久之,可能引发一系列问题,生活质量急剧下降。

自我识别前列腺增生的高危信号

排尿次数增多、排尿踌躇不畅、夜间尿失禁、排尿中断等。

前列腺增生需要做哪些检查

1、尿常规。监测是否有血尿、蛋白尿、脓尿等。2、直肠指检。以了解前列腺的质地、大小、形状、有无硬块等。3、超声检查。查看膀胱残余尿量,精确测定前列腺体积大小,观察泌尿系统有无积水、结石或者占位性病变等。4、血清前列腺特异性抗原检查。有助于诊断或排除前列腺癌以及估计疾病进展的可能。5、尿流率测定。直接观察排尿状态的好坏,是否存在尿流梗阻。

得了前列腺增生怎么办

前列腺增生是一种老年人生理性良性疾病,专科医生会综合考虑患者评估的结果,治疗方式的有效性、个体患者的治疗偏好,以及患者在治疗的起效速度、副作用、对生活品质提高和疾病进展方面需要满足的期望等方面,采取非手术、药物、外科治疗等常见方法。当良性前列腺增生(BPH)导致以下并发症,如反复尿潴留、反复尿路感染、血尿、膀胱结石、大量残余尿、肾功能减退等,建议采用外科手术,对增大的前列腺进行部分或者完全切除,绝大多数患者都能取得良好的治疗效果。治疗目标在于减轻症状,解除梗阻,预防并发症的发生。

如何预防前列腺增生的发生和进展

科学的饮食习惯,多饮水,以清淡、易消化为佳,多吃蔬菜水果,少食辛辣刺激性食物;避免久坐和憋尿,久坐会压迫前列腺,影响前列腺的局部血液循环,且久坐的同时常伴长时间的憋尿,加重前列腺负担;尽可能少骑自行车,大可不必担心。采取健康的生活方式,适度进行体育锻炼活动,如散步、太极拳、八段锦等;戒烟戒酒,少饮咖啡和浓茶;节制性生活,长期频繁的性生活会使前列腺处于充血的状态,男性应适量控制,既不纵欲,也不禁欲,据自身情况而定;保持心情舒畅,避免忧思恼怒,切忌过度劳累,防止受寒;预防上呼吸道感染,及时治疗泌尿生殖系统感染,积极预防尿潴留的发生;重视体检,早期筛查PSA、肛诊、B超等,早期发现,早期治疗。

关于前列腺增生常见的误区

1、排尿出现问题自然现象吗?有人认为,年纪大了,排尿不好是自然现象,不用过于在意。事实上,排尿出现问题是尿道梗阻(前列腺)或膀胱收缩无力所引起的,不是自然生理老化的现象,而是一种病态,需要及时就医。如果听之任之,会造成诸多并发症,严重影响生活质量,甚至威胁生命。
2、良性前列腺增生会恶变成前列腺癌吗?良性前列腺增生不会转化为癌症,但它与前列腺癌可能同时并存,前列腺增生手术也不能预防前列腺癌的发生。
3、前列腺增生手术出血多风险大,能不做就不做?目前前列腺增生手术非常成熟,各种手术仪器设备越来越先进,安全高效,大大降低了手术风险和出血的发生,远期疗效佳,大可不必担心。
温馨提示:老年男性反复出现白天排尿次数增多,起夜次数超过2-3次,排尿等待时间延长,排尿不顺畅,应及时去医院做直肠指诊、前列腺B超或尿流率来明确诊断前列腺增生。寻求专业有效正规医疗机构及医护人员的帮助,勿轻信网络、虚假广告宣传等,别怕尴尬,早治疗、早康复,积极享受自己幸福的晚年生活。
(合肥市第一人民医院 高兴怡)

肝癌患者的超级食谱:增强免疫力,抵御癌症

健康提醒

肝癌作为肿瘤科疾病中较为常见的一种,对人体的生命安全产生极大的威胁。临床除了开展常规方式治疗,合理的饮食也是非常必要的,其不但能促使患者的免疫力得以提高,还可使症状得以缓解,从根本上促使生活质量明显提高。

一、增强免疫力的关键营养素

蛋白质:免疫系统中蛋白质作为一种重要的组成部分,不但可加快组织的修复速度,还可生产抗体。而乳制品、豆类、蛋类、鱼类、瘦肉类等均可作为优质的蛋白质来源。

维生素:维生素E、维生素C、维生素A作为强效的抗氧化剂物质,可促使免疫功能得以增强。而坚果、菠菜、橙子、胡萝卜等含有维生素较多的食物对身体的恢复有所帮助,应该增加摄入量。

矿物质:免疫系统中硒元素、锌元素占据着非常重要的位置,硒元素可帮助抗氧化,锌元素对免疫系统的生成可起到促进作用。矿物质主要来源于五谷物、坚果、海鲜等食物。

Omega-3脂肪酸:能发挥抗炎的效果,可促使免疫反应明显增强。而核桃、亚麻籽、海虾、三文鱼等食物均含有大量的Omega-3脂肪酸物质。

二、肝癌患者的超级食谱

1.早餐
藜麦水果早餐餐,食物材料如下:1/2杯煮熟的藜麦,1个切片的苹果,1个香蕉,1/4杯蓝莓,1汤匙亚麻籽,1杯低脂酸奶。

做法:混合亚麻籽、水果以及煮熟的藜麦之后将酸奶加入进行均匀地搅拌。

营养优势:藜麦中含有大量的纤维以及蛋白质,水果能为机体提供大量的抗氧化剂以及维生素。Omega-3脂肪酸主要是来源于亚麻籽。

2.午餐

海虾菠菜沙拉,食物材料如下:100克海虾,2杯新鲜菠菜,1/2杯樱桃番茄,1/4杯坚果(如杏仁或核桃),2汤匙橄榄油,1汤匙柠檬汁。

做法:在沙拉碗中放入坚果、樱桃番茄、菠菜等食物,并将海虾煎煮或者焯水后放入碗中。调味料选择柠檬汁以及橄榄油,给予均匀的搅拌。

营养优势:海虾可为机体提供丰富的Omega-3脂肪酸,菠菜中含有维生素C以及维生素A,矿物质以及健康脂肪主要是来源于坚果。

3.晚餐

鸡胸肉炖蔬菜,食物的材料如下:200克去皮鸡胸肉,1杯切块的胡萝卜,1杯切块的西兰花,1杯切块的红薯,1个洋葱,2瓣蒜,1汤匙橄榄油,适量盐和胡椒。

做法:热锅冷油放入橄榄油加热,并将蒜、洋葱加入炒香,随后将鸡胸肉块加入之后直到

变色,将所有的蔬菜块加入且将足量水倒入,直到蔬菜处于熟烂的状态,最后添加胡椒以及盐做调味处理。

营养优势:鸡胸肉可提供优质的蛋白质,而西兰花、胡萝卜中抗氧化剂、维生素较为丰富,红薯中的矿物质、纤维等较为丰富。

三、饮食注意事项

1.避免加工食品

加工食品中富含大量的防腐剂以及添加剂,以上的化学物质会在一定程度上导致肝脏的负担有所增加,严重的会引起毒性的积累。常见含有防腐剂、色素、人工甜味剂的快餐,加工肉类、速冻食品、罐头食品等加工食品,以上的加工食品不但具有较低的营养价值,还有高热量,其不健康的脂肪、糖以及盐较多,会导致肝脏负担有所加重,对正常功能会产生影响。

2.限制酒精摄入

酒精对于机体的肝功能会产生严重的影响,作为一种肝毒性物质,过量饮酒的情况下会严重损伤肝脏,严重的会引起肝功能衰竭以及肝硬化等症。肝癌患者只要接触酒精便会导致肝脏的负担增加,对自我修复以及再生能力会产生影响。所以,肝癌患者需要对酒精的摄入给予严格限制,尽可能的避免出现饮酒行为。若出现酒精成瘾情况,应该到医院咨询,慢慢的减少酒精摄入,直到完全戒除。

3.保持均衡饮食

饮食的均衡性不但能促使机体健康得以维持,还可促使机体免疫力明显提高。

(天长市人民医院 凌霄云)

“头号红颜杀手”乳腺癌的日常预防

健康关注

乳腺癌常被称为女性的头号“红颜杀手”,稳居女性恶性肿瘤发病率首位。根据世卫组织发布的数据,2020年全球乳腺癌新发病例已超过肺癌,成为全球第一大癌症。调查显示,在我国,超过50%的女性饱受各种乳腺疾病的折磨,近年来我国乳腺癌发病率远远高于世界平均水平,严重威胁到女性的身体健康,对女性朋友造成了较大困扰。研究表明,健康的生活方式能降低乳腺癌的患病几率,了解预防癌症的生活指南,通过改变健康行为可以促进女性健康,预防乳腺癌的发生。

健康科普

1、早预防:防治乳腺癌的工作,第一步也是非常重要的一步,改变一些错误的观念,乳腺癌的发生跟生活中的很多细节与生活习惯等有密切的关系。

2、早发现:我国目前大部分乳腺癌患者

都是中晚期才发现,并且大部分是自己发现。而实际上早期乳腺癌很容易治愈,但是早期乳腺癌又因为没有明显症状而容易被忽视,了解常识、学会自检、早期发现可以帮助患者挽救生命。

3、早治疗:早期乳腺癌的手术费用可能不到晚期乳腺癌手术费用的十分之一,而且治愈率又很高,但是如果错过治疗时机,则可能导致很多原本不该发生的悲剧。及时治疗,集群体之力,帮助贫困乳腺癌患者,拯救一个母亲,就是拯救一个家庭。拯救一个家庭,就是为构建和谐社会做贡献。

乳腺癌的日常预防

均衡饮食。食物选择有助于降低乳腺癌发生的几率。多吃蔬菜、水果、豆类和五谷物,蔬菜有:白菜、西兰花、山药南瓜等;水果有:苹果、黑莓、梨子、猕猴桃等;豆类有:豆奶、大豆制品;谷物有:玉米、燕麦、高粱等。纤维素增加到每日20g,乳腺癌发生危险性将降低15%。减少摄入通过腌制、烟熏、盐渍发酵等方式制作的食物,这些加工食品可能会加速乳腺癌的患病过程。

限制酒精。饮酒对于女性来说,其危害要

比男性大得多,饮酒妇女患乳腺癌的危险性较低少饮酒者高,每日饮酒1杯或1杯以上者,乳腺癌危险性比很少饮酒者增高45%以上,这种危险性在绝经前妇女中最为显著。目前认为,酒精可刺激脑垂体前叶催乳素的分泌,而催乳素又与乳腺癌发生有关。因此,女性尤其是绝经前后的女性,应戒酒或少饮酒。

不要吸烟。吸烟与患乳腺癌的风险较高有关,尤其是在尚未经历更年期的年轻女性中。吸烟的多少、开始吸烟的年龄、持续吸烟的时间都会影响乳腺癌发生的可能性。

增强锻炼。肥胖者乳腺癌等癌症的发生率高于非肥胖者,世界卫生组织推荐成年人的健康BMI为18.5-24.9,并建议终身保持在健康指数范围内。因此有规律的体育锻炼可以降低患乳腺癌的风险。每周进行150-300分钟的中强度或75-150分钟的高强度运动,也可以两者兼得。

稳定情绪。不良的情绪能够影响到人体的内分泌系统,使得内分泌失调的情况出现。长此以往,容易引起乳腺疾病。因此情绪和乳腺癌是有关系的,想要预防乳腺癌,要注意少生气,开心消百病。

母乳喂养。可以的话,建议母乳喂养,母乳对于母亲和孩子都是一件好事,对于孩子来说,母乳喂养可以预防儿童感染和咬合不正,提高免疫力。对于母亲,母乳喂养不仅可以预防乳腺癌,还可以预防卵巢癌和2型糖尿病。

不乱用药。不乱用外源性雌激素。在生活中,很多女性为了使乳房丰满或避孕而服用激素类药物,结果导致内分泌紊乱,从而增加了乳腺疾病发生癌变的概率。忌食活血保健品,如西洋参、胎盘素、羊胎素等。

定期检查。女性最好定期进行每天一次的乳房自我保健护理,每月一次的触摸检查,每年到医院进行一次专业检查,简称“三个一工程”。年龄在20-40岁的女性,应于每月例假过后一周内做一次乳房自检。年龄在40-49岁的女性,除每月定期做乳房自检外,每年做一次专业性的乳房检查比较好。年龄在50岁以上的女性,每月应定期做乳房自检,且每年须做一次临床乳房检查和乳腺钼靶检查。检查一旦发现乳房有任何异样,即使再微小,也应该立刻咨询专业人士,不要因为害怕而延误了治疗的最佳时机。
(滁州市中西医结合医院 王莉)