

特色门诊

本报记者 鞠圣娇

饿了就吃饭,困了就睡觉是人类的本能,但快节奏的生活下,很多人正被失眠困扰着。

有人在床上辗转反侧,难以入眠;有人睡着后,十分容易惊醒;还有的人虽然睡了,但一觉醒来却感觉像是一夜没睡……1月12日,是聊城市第四人民医院健康睡眠门诊负责人、副主任医师张洪乐出诊的日子,他的患者就诊时都有一肚子话想向他倾诉,也有很多疑问等他回答。健康睡眠门诊是干啥的?张洪乐如何帮助患者?记者对此进行了采访。

拯救被“偷”走的睡眠

健康睡眠门诊“助您好眠”

这些问题,都是睡眠障碍

睡不着、睡不好、睡不醒——张洪乐介绍,临床上能见到多种睡眠障碍,但大体可以分为这三类。睡不着,即难以入睡,最常见的就是失眠,躺在床上超过30分钟无法入睡,如果这种状态每周超过3次,就可以被诊断为失眠;睡不好,表现为多梦易醒、早醒、睡眠节律紊乱,睡眠中发生诸多睡眠事件等;睡不醒,表现为睡眠时间过长,白天过度嗜睡等。

有的患者因为工作需要每周轮流上白班、夜班,在每次倒班前两天会出现睡眠紊乱。有的患者患了睡眠时相延迟综合征,白天醒不来,晚上精力旺盛,常把自己称为“夜猫子”。还有些年轻患者,哈哈大笑时就浑身酸软,甚至会瘫倒在地;还有的老年患者,入睡后就拳打脚踢,自己却浑然不知……

睡眠质量可以反映身心状态,长

期的睡眠障碍也会带来许多健康问题,如心脑血管疾病、内分泌紊乱、抑郁症、痴呆等,这也是聊城市第四人民医院开设健康睡眠门诊的原因。很多睡眠障碍患者找到张洪乐时,已经多方求医,有的已经出现了抑郁、焦虑情绪,张洪乐每接待一位患者都要问诊20—30分钟,耐心了解其病因和症状,对患者进行心理疏导,并给出有针对性的建议。

睡个好觉,从改变生活习惯开始

市民刘琳(化名)十分渴望睡个好觉,也准备了喝热牛奶、泡脚等很多睡前程序,希望身体能平静下来,顺利进入梦乡,但她越是重视睡眠,越是睡不着。“这是睡眠恐惧症,一想到要睡觉了就害怕,更加影响睡眠,有这种情况的患者也不少。”张洪乐说,这也反映出睡眠障碍患者的一个误区:过分重视睡眠,而且强迫自己入睡。

对于睡眠障碍患者,张洪乐会首先纠正他们错误的认知观念及行为,

帮助他们了解睡眠相关知识,然后改变睡眠习惯,应用心理治疗、物理治疗、药物治疗、中医中药治疗四位一体的综合性个体化治疗方案。根据睡眠节律、睡眠动力和身心放松这三个要素,张洪乐一直推行简化版的认知行为治疗法,即“上、下、不、动、静”五步疗法来帮助失眠者改善睡眠,“上”即晚上10时30分上床,“下”即早晨5时30分下床,“不”说的是白天不补觉、不午睡、不赖在床上做与睡眠无关的事,

“动”是白天有氧运动1小时,“静”指的是每天静心1小时,可尝试正念呼吸、身体扫描等。

健康睡眠门诊还拥有多导睡眠监测系统(PSG)、睡眠呼吸初筛仪、重复经颅磁刺激治疗仪(r-TMS)等设备,能准确发现患者睡眠问题并进行治疗。比如,有的患者总是感觉自己睡不好,私自加药,但经过多导睡眠监测系统发现,患者睡眠质量还可以,通过改变患者认知,让患者回归了正常。

打呼噜不是睡得香

很多人认为睡着后打呼噜是正常的,但实际上打呼噜有可能是疾病的表现。张洪乐介绍,打呼噜可分为良性呼噜和恶性呼噜。如果呼噜声起伏均匀,在多导睡眠监测中呼吸气流变化显示是平稳的,那就是良性呼噜。但是一声长呼噜,间隔10多秒再猛一呼气那就有可能是睡眠呼吸暂停的表现,这是需要治疗的疾病。如果患者

熟睡后鼾声响度超过60分贝,妨碍正常呼吸时的气体交换,称鼾症。

“鼾症如果不治疗,有可能导致睡眠呼吸暂停,有的人甚至在睡梦中就可能失去生命。”谈起曾经的一名患者,张洪乐感到很惋惜,该患者比较胖,有严重的鼾症,睡眠中的血氧饱和度远低于正常值,建议佩戴呼吸机治疗并减重,但是患者认为呼吸机昂贵

且佩戴不方便,没有进行治疗而不幸去世。

“睡眠障碍治疗是一个长期过程,不是一蹴而就的,有健康的睡眠习惯就会拥有健康的睡眠”,每当有患者希望通过药物立刻改善睡眠状态时,张洪乐都会这样告诉患者,并根据患者的生活、工作、学习等特点帮助其建立良好的睡眠习惯。

如何缓解焦虑情绪

心灵甘露

鞠圣娇

你会感到焦虑吗?聊城市心理健康服务中心心理咨询师刘来彪发现,焦虑情绪已经开始影响很多人的正常生活。比如,有人因为工作没完成,急得吃不好饭、睡不着觉;有人与朋友、同事有了矛盾而心神不宁,担心以后无法和谐相处;有人定了很多目标,却因为没能完成而懊悔、埋怨自己……还有人因为焦虑情绪而失眠、紧张,感到疲惫和挫败,对很多事失去了兴趣,甚至怀疑人生。

“从心理学定义来说,焦虑情绪是与处境不相称的痛苦情绪体验。”刘来彪说,焦虑是人的一种本能情绪,适量的焦虑情绪能够帮助我们面对突发事件,但过分焦虑会拖垮人生。刘来彪分享了几个缓解焦虑情绪的办法。

首先,别想太多,先行动再说。有人想去一家大公司工作,但了解后发现该公司面试门槛高、工作压力大,一直在纠结要不要投简历,并为此而焦虑。“这种行为很常见。很多时候我们因为顾虑太多,不敢踏出第一步。”刘来彪表示,很多人被想象中的困难“吓死”了,因此不敢迈出第一步。他建议应该先行动起来,踏出第一步后,或许会迎来新天地。

培养兴趣爱好。兴趣爱好会让我们感受到生活的美好,带来愉悦的心情。比如作家林清玄曾做过服务生、码头工人等,是写作的爱好支撑着他;贝多芬一生命途多舛,是音乐这个爱好帮他找到了生命的意义。不论是画画、拍照、旅游还是烹饪,都可以作为我们的爱好。专注于其中,能让我们暂时摆脱生活的一地鸡毛。

学会“断舍离”。为了显得合群、能与他人搭上话,你有没有硬着头皮参加不感兴趣的聚会,追过不喜欢的剧,或者不敢拒绝别人?这些行为不仅没让我们感到快乐,却让我们越来越

焦虑。刘来彪认为,对于和我们三观不同的人,我们应该学会“断舍离”,远离无用社交,把生活的重心放到自己身上。

尝试运动。生理层面,人在运动时会释放出让人感觉良好的化学物质——内啡肽。所以,当我们焦虑时,不妨动起来,去健身房挥洒汗水,或到户外散步,或打球、爬山、慢跑、跳舞。此外,经常运动还有助于释放体内堆积的毒素,使我们看起来更年轻、健康,有活力。

与大自然亲密接触。刘来彪说,现代人生活在钢筋水泥筑成的“建筑森林”中,内心情绪无法得到释放,因此不如在陷入困境时,到大自然中感受草地、落日、晚风,在大自然的宁静中感受生活的美好,重新拥有前行的力量。

最后,刘来彪提醒市民,焦虑情绪就像一个追着跑的小怪兽,你越是因为害怕而四处逃窜,反而越是无法摆脱它。面对焦虑的情绪,最好的办法是找到适合的途径去化解它。

聊城市获评 市级全国基层中医药工作 先进单位

本报讯(梁丽娟)日前,在国家中医药管理局印发的《全国基层中医药工作先进单位的决定》中,聊城市获评“市级全国基层中医药工作先进单位”,临清市、冠县、东阿县、高唐县获评“县级全国基层中医药工作先进单位”,聊城市实现全国基层中医药工作先进单位全覆盖。

2021年,我市高度重视中医药工作,出台了一系列支持中医药事业发展的政策和举措,中医药适宜技术培训和基地建设扎实推进,实现了县级全国基层中医药工作先进单位,二级甲等中医医院,基层医疗机构国医堂建设和政府办综合医院、妇幼保健机构、传染病医院中医药科室设置“四个全覆盖”。

我市创新推动中医药高质量发展,将中医药高质量发展指标纳入2021年对县(市、区)高质量发展综合绩效考核指标,给予基层中医药事业发展强有力的支持,争取医保政策支持,为中医医疗机构提高3%医保预付总额。

制图/宫亮杰