

帮你重获健康睡眠

市人民医院东昌府院区“深睡小屋”探营

文/图 鞠圣娇

9月18日下午,市民吴丽玲(化名)如约到聊城市人民医院东昌府院区综合楼三楼的“深睡小屋”,她将在这里再一次享受酣畅淋漓的深睡眠。

半年前,吴丽玲睡眠开始变差,有时越想睡越睡不着,因此引发了情绪问题。她用了许多偏方,效果不明显。她不愿意吃安眠类药物,了解到聊城市人民医院东昌府院区开设了睡眠医学中心,可以采取中西医非药物疗法帮患者摆脱失眠困扰时,她便前来就诊。

初次就诊时,睡眠医学中心主任李明详细询问她的情况,通过睡眠评估量表和中医辨证明确吴丽玲属于“思虑太过、情志不舒、肝郁气结”导致的失眠,想要好好睡觉的想法使她更加急躁,进一步影响睡眠。李明告诉吴丽玲,她的睡眠不是大问题,采取措施后一定能够缓解目前的情况,建议她放下对睡眠的执念,如果躺在床上实在睡不着,可以起来去做点别的事。

“很多患者对睡眠的认知存在误区,我们会采用心理行为认知疗法帮大家正确认识睡眠,心理行为认知疗法是治疗失眠的首选。同时,配合‘深睡小屋’、中医传统内服外治法、音乐疗法、芳香疗法、高压氧疗法等非药物疗法改善患者睡眠困境。”李明介绍,睡眠医学中心由中医科、神经内

(外)科、耳鼻喉科、呼吸科、口腔科、内分泌科等多学科参与,睡眠管理师、中医师、心理治疗师、护理人员等组成服务团队,秉承“五气一元、觉睡双管”的治疗理念,采用综合疗法来干预患者睡眠。比如,中医师对于长期、不间断服用安眠类药物的失眠症患者,通过“焦氏”头针配合“靳三针”施以头针;对于因焦虑、抑郁等情绪导致的睡眠障碍,心理治疗师可进行干预。

看到吴丽玲对睡眠的渴望,李明建议她先到“深睡小屋”好好睡上一觉。“深睡小屋”是睡眠医学中心治疗睡眠障碍重要的一环,这里装修简单,深色调的墙壁和合适的温湿度让人心情平静,慢波治疗仪与人体大脑睡眠慢波形成叠加和增幅,调节大脑深度睡眠稳态,让人们实现“倒头就睡”,拥有更优质的睡眠。

睡眠医学中心的中医师为吴丽玲进行了针灸,通过刺激特定穴位,调节人体神经兴奋度。随后,吴丽玲还体验了经颅磁刺激治疗,这是一种非侵入性的神经调控技术,用脉冲磁场作用于大脑皮层,通过调节大脑神经元的兴奋性,进而改善睡眠质量。临床效果证明,经颅磁刺激治疗对原发性失眠患者的睡眠质量很有帮助,已被广泛应用。吴丽玲在经历这些睡眠程序后,躺在床上,慢慢进入梦乡。1个小时的深睡眠让她感到轻松。她担心



患者在体验深睡眠

晚上会因为白天的这一觉而睡不好,李明让她放宽心,因为充足的睡眠可以使大脑得到休息,缓解植物神经紊乱症状,最终会帮助她有好的睡眠。配合一些安神的中药,几次治疗下来,吴丽玲的睡眠确实改善了,这让她更愿意到“深睡小屋”睡一觉。

到“深睡小屋”享受睡眠的,不仅有吴丽玲这样的睡眠障碍患者,还有一些学生、白领等学习、工作压力较大

的人群,通过一次深睡眠放松神经、缓解压力,更好地应对学习和工作中的挑战。

“睡眠本应该是自然而然发生的事情,如果确实睡不好,一定要到正规医疗机构就诊、评估,不要自行服用药物。”李明提醒市民,自行服用药物有可能导致药物依赖,有些患者通过建立合适的睡眠程序,就能达到改善睡眠的目的。

记者手记

好心态带来好睡眠

□ 鞠圣娇

采访中,一位睡眠障碍患者感叹道:“有了好心态,才有好睡眠。”的确,睡眠受心态影响,也影响着我们的心理。而想拥有好心态,更依赖于我们自己的努力。

当我们“睡不着觉”,认为自己有睡眠障碍时,可以了解下睡眠障碍到底是什么。其实,睡眠障碍有着明确的诊断

标准,比如我们常见的失眠,其症状为每周发作三次以上、时间持续一个月,仅有几次睡不好,不应该给自己诊断为睡眠障碍。正是因为看到大家在睡眠方面的困扰,市人民医院东昌府院区开设了睡眠医学中心,帮助大家正确认识睡眠,摆脱对睡眠的恐惧心理。

影响现代人睡眠的因素实在太多,有的人因为白天没时间放松而“报复性

熬夜”,有的人因为生活、学习、工作的压力而久久不能入眠,还有的因为担忧自己的睡眠而更加睡不着。睡眠是人的本能,我们应该摆正心态,与睡眠“和解”。在生活中,我们要合理安排时间、提高工作效率,也要学会劳逸结合,避免无效内卷。

即便出现了睡眠障碍,也不要太过担心。如今,医疗技术的发展可以解决

这一问题,如有的人因为打鼾影响睡眠质量,就可以运用现代医疗手段,治疗这一疾病,从而保障睡眠质量。患者还可以通过养成良好生活习惯、适度运动等方式,重新拥有好睡眠。

总之,我们不能逃避睡眠问题,而应该直面它,要相信总有办法睡个好觉,我们也有能力让自己睡个好觉。

男童颅脑外伤 市二院医师化险为夷

□ 鞠圣娇 宛然 管冬冬

“多谢你们!当时真是吓坏我们了,家里可不能存放这些危险物品了。”9月18日,2岁男童乐乐(化名)的父母带孩子到聊城市第二人民医院神经外科复查,他们握着主任医师王志新,感谢他将孩子颅内的螺丝刀顺利取出。

8月24日,家住河北的2岁男童乐乐玩耍时,发现了一把梅花螺丝刀,就在他拿着螺丝刀跑着玩时,突然摔倒在地,攥在手中的螺丝刀成了凶器,刺入他的颅内。而且,螺丝刀刺破皮肤的位置在眉弓上方,距离眼睛位置很近,刺入部分约长3厘米,幸运的是螺

丝刀未伤及眼睛和大血管。乐乐的家人被吓坏了,在本地医院做CT检查后,为求更好疗效,父母带他从河北来聊城市第二人民医院就诊。

乐乐来到急诊科后,接诊医师立即启动绿色通道,召集神经外科等相关科室紧急会诊。神经外科主任医师王志新详细了解了病情,他认为螺丝刀刺入男孩颅内,不仅给孩子造成颅脑损伤,不洁净的螺丝刀还会对周围组织造成污染,导致颅内出血、颅内感染风险。需要立即取出异物,开颅彻底清创,清理污染脑组织,彻底止血,修补破损硬膜、修补颅骨,封闭创口。在跟家属讲明病情后,医护人员和家长一起对乐乐进行安慰,稳定

乐乐的情绪,确保手术能够顺利进行。

手术室值班麻醉医师、护士接到手术通知后,积极进行手术准备,巡回护士提前在手术床上铺设好保温毯,以便手术过程中为患儿保暖。乐乐麻醉成功后,王志新先用大扳钳将留在皮肤外的螺丝刀剪掉,为皮肤表面消毒、铺设手术单,暴露手术视野。随后,王志新为其进行了手术。在固定颅骨瓣时,王志新选择应用可吸收颅骨连接板、可吸收螺钉,避免金属连接板、螺钉长期滞留患儿颅内。经过王志新娴熟的操作和麻醉医师、手术室护士的配合,手术圆满成功,从患儿进入手术间至手术结束仅用了两个小

时。

手术后,乐乐在神经外科住院一段时间后,出院回家。最近,乐乐已经恢复了健康,只需到整形美容科进行抗疤痕治疗即可。

针对此事,王志新提醒说,铅笔、螺丝刀、筷子等棍状硬物和剪刀、镊子等有尖头的东西,都有可能变成伤害孩子的凶器。当孩子手持这些硬物跑动时一旦跌倒,就会反射性紧握手持物,导致这些物体刺入人体,从而带来不可预料的风险。因此,家长要将这类物体妥善保存,一旦发生危险,千万不要自行拔出,需要到正规医院进行治疗,避免二次伤害。