

不用药也能治失眠

很多人提起应对失眠,就直接想到各种安眠药。其实,在医院,医生应对失眠还有一些行之有效的非药物治疗方法,例如失眠的心理治疗、运动治疗和中医按摩治疗,失眠患者不妨一试。

□ 据《快乐老年报》

心理疗法 失眠心理治疗以刺激控制法和睡眠时间限制疗法这两类最为有效。

刺激控制法主要是通过减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,在床上只做与睡眠相关的事情。比如失眠人群不在床上看电视、玩手机、阅读等;只在感到有睡意、困倦的时候(并非疲惫)上床睡觉。例如做了几小时运动后,身体觉得疲惫,这并非困倦,不适合睡觉,此时就不要上床休息。再比如,躺在床上15~20分钟后仍无法入睡,就应果断起床做一些轻松的事情,待感觉到困倦后再上床睡觉。

睡眠时间限制疗法主要是采用睡眠日记的方式,记录、调整失眠患者的睡眠时间,减少患者在床上清醒的时间,使其在床上的时间尽可能接近实际睡眠时间,从而使睡眠

效率(睡眠效率=实际睡眠时间/总卧床时间×100%)达到标准,改善睡眠质量。

运动疗法运动是失眠有效的非药物干预、治疗方法之一,在国内外都很受推崇。运动疗法主要是以中高强度的有氧运动与中等强度的抗阻力运动来治疗失眠。根据2010年世界卫生组织提出的运动指导,成年人至少每周5次,每次至少30分钟中等强度有氧运动(通常是快走、慢跑)。需注意的是,运动强度很关键,散步等低强度运动并不能改善睡眠。老年人适宜选择简单、易学的八段锦等进行锻炼。

中医按摩部分简易的中医按摩治疗可以由失眠患者自助完成,从而缓解失眠情况。平日里,失眠患者可以自行按摩一些常见穴位,如百会穴、合谷穴。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处,用手掌按摩头顶中央的百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按50圈,每日2~3次。合谷穴别名虎口,位于手掌1、2指掌骨间,失眠者时常按摩或搓揉有很好的安神镇定功效。

吃蟹时和吃蟹后1小时内勿饮茶

星报讯(记者 马冰璐) 常言道,秋风起、蟹脚痒。眼下正是吃螃蟹的好时节,专家提醒,品蟹之余,莫忘了下列注意事项。

死蟹不宜吃:螃蟹是一种杂食生物,不可避免地会带有大量的细菌和病毒。当螃蟹活着的时候,由于新陈代谢,能够抑制微生物的繁殖,可一旦螃蟹死了,这些微生物就会大量繁殖。

生蟹不要吃:蟹以动物尸体或腐殖质为食,蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。如果不煮熟或生吃醉蟹,会将螃蟹体表、体内的病菌或寄生虫食入体内而致病。

不与茶水同食:吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹

痛腹泻。

不和柿子同食:柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,还可能引起结石症等。

此外,专家提醒,以下几类人吃蟹必须谨慎:吃蟹有过敏史或有过敏性哮喘、过敏性皮炎的人,尤其是有过敏体质的儿童、老人、孕妇,最好不要吃蟹;胆囊炎、胆石症、肝炎、急性慢性胰腺炎以及严重心脑血管疾病的患者,尽量少吃或不吃蟹;腹泻、胃痛、感冒、发烧或本身脾胃虚寒的人不宜吃蟹,因为蟹不易消化吸收,会加剧脾胃不适;蟹黄中胆固醇含量高,患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄,否则会加重病情。

疼痛可能是身体发出的“求救信号”

专家:慢性疼痛是疾病,应及时治疗

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 根据流行病学的调查显示,全球成年人慢性疼痛的平均发病率约为30%,在中国至少有一亿以上的慢性疼痛患者。10月14日是“世界镇痛日”,昨日,合肥市第一人民医院疼痛科专家张海燕提醒,疼痛可能是人体发出的“求救信号”,需要引起重视,市民应及时到医院进行明确的诊断与治疗。

“长期以来,很多人认为疼痛只是疾病的症状,不会危及生命,只要疾病治好,疼痛就会消失,所以大多数有疼痛症状的人会抱着忍一忍的心态,不会及时到医院就诊。”据张

海燕介绍,疼痛现已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征,其实慢性病痛是一种疾病,已成为继心脑血管疾病、肿瘤等严重影响人类生活和生命质量的另一大杀手,必须引起高度重视。

“长期的局部疼痛会形成复杂的局部疼痛综合征或中枢性疼痛,使普通的疼痛变得非常剧烈和难以治疗,导致机体各系统功能失调、免疫力降低而诱发各种并发症,甚至致残或危及病人的生命。”张海燕提醒,疼痛可能是人体发出的“求救信号”,需要引起重视,市民应及时到医院进行明确的诊断与治疗。

□ 生活百科

30℃温开水是首选

秋燥来临,建议老年人正确喝水,每天饮水量不少于1500ml,但有水肿、肾功能不全、肝硬化腹水等病的患者应限制液体的摄入,遵医嘱确定饮水标准量。建议变“被动喝水”为“主动喝水”,在一天中少量、多次、定时饮水。喝水首选30℃以下温开水,不会过于刺激肠道蠕动、造成血管收缩。

□ 综合

刮胡子选对时间

清晨是剃须的最佳时间,这时的皮肤比较放松,剃须可减少被刮伤的概率。不要在洗澡前剃须,刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的小创口,比较敏感,这时马上洗澡,容易引起剃须部位的不适,甚至发红。运动前也不宜刮胡子。运动时,身体的血液循环加快,大量的汗液会刺激皮肤,引起不适甚至感染。

□ 据《重庆晚报》

中国创伤救治联盟 向我省45家医疗机构授牌

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 据文献统计,创伤目前已成为我国继心脏病、恶性肿瘤、脑血管疾病之后的第四大死亡原因。昨日,记者获悉,中国创伤救治联盟中心建设单位安徽地区授牌仪式在合肥举行,中国创伤救治联盟向我省45家医疗机构授牌,并将帮助这些医疗机构完成各自医院创伤救治中心的规范化、标准化建设。

据文献统计,随着我国社会经济的飞速发展,城市建设和交通日新月异,各种突发事件等意外伤害导致的创伤患者也趋于增多,严重创伤已成为临床致死、致残的重要病种,创伤目前已成为我国继心脏病、恶性肿瘤、脑血管疾病之后的第四大死亡原因。鉴于此,2016年9月,“中国创伤救治联盟”在北京应运而生,成立以来,中国创伤救治联盟在北大人民医院科学、高效的运作下,在普及创伤救治概念、减少严重创伤事件发生、提高严重创伤救治水平和降低临床严重创伤死亡率、致残率等方面做出了许多卓越的贡献。

授牌后,省内的医疗机构,将在中国创伤救治联盟的帮助下,紧扣创伤救治体系建设标准,持续改进,完成各自医院创伤救治中心的规范化、标准化建设,全面提升我省创伤救治服务能力和急救救治技术水平,不断加强省内各级医院创伤专科的联系交流,同时促进医疗资源的合理分配及全省各级医院创伤领域的协调发展。

安徽省病理诊断中心揭牌

星报讯(李明 何杰 方萍 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,中国科学技术大学智慧病理学研究所、中国科学技术大学生命科学与医学学部临床医学院病理学教研室、安徽省病理诊断中心在中国科学技术大学附属第一医院临床病理中心同步揭牌。中国科大附一院病理学科带头人、中国科学院院士卞修武教授表示,智慧病理学研究所的“智慧”二字有两层含义,一是病理学为医学之本,病理学是临床诊断的“金标准”;二是病理科医生被称为“医生的医生”,病理学发展方向一定是通过人工智能、大数据等现代化智慧手段的充分运用,更好地为患者服务,为临床和科研服务。

新成立的临床病理中心位于中国科大附一院南区,占地面积约7000㎡,工作人员近百名,涵盖临床病理诊断、基础研究及生物样本库多种功能,负责院校医疗、教学及科研中病理学相关工作,并致力于转化医学研究,加强原始创新。中心现已基本设立神经病理、分子病理、肾脏病理及超微病理等各亚专科,承担医院各院区所有临床病理诊断工作。

临床病理中心整合医院三个院区的人力资源、设备及技术优势,依托卞修武院士负责的智慧病理研究所具有的先进技术平台,利用数字病理及人工智能技术,积极推进下一代诊断病理,建立高效的一体化病理诊断医疗服务模式,努力建成国内领先、国际一流的病理学综合中心。



狂犬病是迄今人类唯一100%致死的急性传染病。近日,世界狂犬病日宣传活动走进合肥市新景花园小区,疾控专家和民警现场宣传狂犬病防控知识和文明养犬知识,呼吁广大市民争做文明养犬人。

□ 徐薇 云冈 记者 马冰璐 文/图