

先辨别类型 再对症调理 中医中药调治失眠优势多

当下很多人被失眠困扰着，褪黑素、安眠药等成了许多失眠患者的“救命稻草”，可长期依赖药物不仅疗效减退，还会产生各种不良反应。失眠除了服药，真的没有其它办法治疗了吗？

无锡市中医医院副主任医师徐晓燕介绍，中医治疗失眠症有很多方法，前提是先搞清失眠类型。中医认为失眠的原因很多，肝郁血虚、痰热扰心、心肾不交、阴虚火旺及胃中不和等因素，均可影响心神而失眠。中医治疗失眠的基本方法是调整阴阳平衡、补虚泻实，注重视整体治疗，根据患者的个体差异，辨证用药，起到调理脏腑、气血阴阳的功能，从而达到治疗根本的目的。

除了中药内服外，中医治疗失眠还有很多非药物疗法干预，如针灸推拿、刮痧按摩、耳穴贴敷、中药足浴、中药熏蒸、艾灸、雷火灸等。光足浴保

健方，中医院就推出了几种，分别对应不同的失眠人群。

中药方面还有药膳食疗。中医医院健康管理中心孙慧茹主任中医师介绍，如今正是膏方季，慢性失眠或反复发作的失眠者，入冬服用膏方，既可增强体质，提高睡眠质量，又能调畅情绪，改善其他伴随症状。除了膏方，中医食疗还有中药入膳或代茶饮。中医院自制的舒心调神方，取玫瑰花、合欢花、代代花等药材为配方，以茶代药调神安心，适合情绪低落、焦虑不安、长吁短叹等气郁体质人群。入膳食疗方面，酸枣仁粥养血安神、乌龟山药枸杞煲汤滋阴安神、党参麦冬五味子饮益气养阴、刺五加桑寄生脊骨汤补肾安神，不光利于助眠，还有利于体质调养。另外，一些体育疗法如太极拳、八段锦、形意拳等，可外练筋骨皮

内练精气神，也有助于失眠治疗。

在物理治疗方面，中医院引进的经颅磁刺激治疗仪，利用脉冲磁场作用于大脑，调节大脑皮层的兴奋性，促进修复神经细胞，改变脑血流量，从而达到改善睡眠的作用。心理治疗现在已成为治疗失眠的一线方案，中医院临床心理科临床开展松弛训练、认知调整、行为治疗、音乐治疗等方法，提升患者心理健康水准，帮助患者建立正常的睡眠模式。

总之，中医中药治疗失眠对症下药办法多多，如果是身体因素引起的失眠，要先调理体质和治疗疾病；对于伴有焦虑、抑郁情绪的失眠症患者，更是不能简单地药物治疗，还要进行相应的心理治疗，患者心情放松了，睡眠质量自然改善了。

（张纪红）

想尽办法让儿童开心输液

4岁男童小杰近日到锡山人民医院东亭分院儿科输液时，反抗情绪很强烈，心理紧张。护士小殷在操作前进行心理疏导，不断用语言鼓励患儿，加上物质奖励诱导，最终静脉输液的过程很顺利，小家伙很开心地戴上勇气奖章，并在以后的静脉输液治疗过程中表现得很勇敢。锡山人民医院东亭分院儿科想了很多办法让患儿开心输液。

1岁以内婴儿静脉穿刺前，护士用玩具转移患儿注意力。一名护士一手拿玩具，吸引患儿的注意，从而放松患儿紧张的心情，另一名护士进行静脉穿刺选择；对于小婴儿（6个月内），指导家长予患儿安抚奶嘴，输液前进行非营养性吮吸。这两种方案，一方面提高了静脉穿刺的成功率，另一方面减少了患儿的恐惧心理，使患儿和家长更好地配合治疗。此外，还会给

1-3岁幼儿的头部贴上勇敢星星贴纸，3岁以上穿刺配合儿童奖励星星纪念章，鼓励患儿间比比谁更勇敢，以竞赛的方式帮助少儿降低对穿刺的恐惧。

对于住院患儿，每周五护士把患儿组织到病区活动室，为他们讲些小故事，患儿沉浸在精彩的故事之中，使他们忘记输液的疼痛，不知不觉结束了一天静脉输液的过程。

（小董）

高龄老人骨折，余生只能卧床？

百岁的朱老先生在行走时不慎跌倒，造成右腿骨折，不能行动，丧失了生活自理能力，再加上疾病带来的疼痛，老人痛苦不堪。江南大学附属医院（原无锡四院）骨科王全明主任医师医疗小组检查后，确诊为右股骨粗隆间骨折。“如果不手术，百岁老人很可能会因长期卧床引发肺部感染、褥疮等问题”。为此，团队为老人多学科会诊，制定了个性化的治疗方案。由于老人有肺心病、肺气肿、房室传导阻滞等疾病，医生为其安装了临时心脏起搏器，改善微循环，调整血压血糖，止痛消肿，并在此基础上，

实施了右股骨粗隆间骨折闭合复位内固定术，患者痛苦大大减轻。由于老人身材瘦弱，皮肤纤薄，术后卧床很容易造成压疮，护士每小时巡视患者，观察老人病情及其主诉，并为其翻身拍背保持患者的舒适体位，耐心做好每一项基础护理和生活护理。目前患者病情稳定，不日即可出院。

对于无法手术的老年骨折患者，也不能一味选择卧床制动，而是要在保证安全的情况下积极开展康复。一名80多岁的高龄妇女跌倒致骨盆多发性骨折，因体质和多种基础疾病无法手术，本想在家

卧床静养。惠山区康复医院骨与关节康复科为该患者制定了积极的康复计划，4周后老人在助行器辅助下次步行距离已大于50米，无明显疼痛不适，生活基本自理，复查骨盆，骨折无移位。该科主任蔡伟森介绍，一般情况下经过2-3个月的卧床制动，骨折多数能愈合，但是长期制动会导致压疮、肺部感染、尿路感染和深静脉血栓等严重危及生命的并发症。少部分老人即使侥幸保住了性命，但是由于关节粘连、肌肉萎缩、肌力下降、功能丢失等情况，也基本丧失了生活自理能力，降低了生活质量。

（卫文）



推进实施“互联网+明厨亮灶”

昨天，市民从市中心一家餐厅透明的厨房操作间前走过。据了解，今年我市继续推进实施“互联网+明厨亮灶”，截至11月底已覆盖10594家，提前完成今年“互联网+明厨亮灶”工程建设覆盖1万家餐饮服务单位目标。

（还月亮 摄）

一个腰椎病一个颈椎病 八旬夫妇结伴治筋 希望康复了参加 “筋伤导引防复发旅行团”

患腰椎间盘突出87岁的蔡老伯前年曾在易可中医医院治疗，他感觉疼痛好多了，就没坚持治。半个月前，他腰痛再次复发，去了其他医院检查，医生说还是腰椎间盘突出，除了手术没有其他办法。蔡老伯老伴姚阿婆无意提起了去年治疗的易可中医医院，加上老伴颈椎不适，近日两人结伴来到这里。

2年前没遵医嘱 这次他要好好治

蔡老伯腰痛3年，走路感觉大腿后面似乎被根筋牵着痛，走路无力。前年曾到易可治疗5次，当时疼痛缓解了，他没有按照医嘱治。

易可中医医院顾问、上海曙光医院传统科主任余安胜为蔡老伯进行了检查，

发现他不仅有腰椎间盘突出，腰椎还向后滑脱，关节错位。蔡老伯说，这次一定要好好遵医嘱治，不然每天太痛苦了。余安胜说，关键要治筋，治疗分三个阶段，从祛痛到防复发都有不同的治疗方法。

颈椎病老伴也加入治筋队伍

姚阿婆84岁，2015年开始发病，脖子痛，肩膀也会疼。晚上睡觉都要折腾一两个小时，要找到一个合适的姿势，才能睡着，不然要么颈椎不舒服，要么肩膀不舒服。余安胜经过手诊并结合

CT检查，确诊老人是神经根型颈椎病，4-5颈椎间盘突出。颈椎病和腰椎病一样，治筋也很关键。姚阿婆说，她准备和老伴一起好好治，治好后也参加这里的“筋伤导引防复发旅行团”。

“男神”医生擅长保守治疗

讲话温文尔雅、看病面带微笑，在上海，余安胜被患者誉为“男神”医生。余安胜特别重视保守治疗，多年前他自己患颈椎病时也是坚持保守治疗，至今颈椎病未复发。

余安胜说，颈肩腰腿疼多数情况是筋出了问题，筋和骨是连在一起的，筋受伤了会反作用于骨，疼痛自然明显。而拍片时，很多情况是拍不出筋的问题，需医生细致手诊并结合临床症状。

治筋很重要，筋理顺了，自然不会影响到骨头了。有些患者是骨错缝伤到筋的，治疗时一定要不能忽视筋的问题。在临床上，筋的治疗分大筋和小筋，易可中医医院对于治这两类筋有着不同的治疗方法，以高频电火花为主的三阶段治筋体系，有效解决了药物直达病灶、营养神经根、消除无菌性炎症、松解粘连组织等问题，解决了治筋难题。

（江南）