

春季养生,从“睡个好觉”开始

“晚上睡不着,早上不想起?”“老做梦、打鼾是不是睡眠差?”“中医治疗失眠有什么优势?”2024年3月21日是第24个世界睡眠日,为普及睡眠健康理念、提高睡眠疾病防范意识,3月21日,无锡市中医医院在门诊大厅开展了主题为“健康睡眠 人人共享”的睡眠健康咨询活动,帮助市民朋友们早日收获夜夜好眠。

“春天是万物苏醒的季节,肝气愈发旺盛,晚上睡觉就会出现多梦、易醒的状态,白天容易犯困,就是常说的春困。”该院治未病科主治中医师王永莉介绍,中医上失眠又称“不寐”,主要是因为脏腑阴阳失调、气血失和,就会出现失眠。

35岁的陈女士是一名白领,近期工作压力大,连续几天有失眠的困扰,这也让她日常感到心神不宁。“因为睡不好觉想来医院的失眠专病诊疗中心咨询,正好赶上了睡眠健康科普活动,要听听专家的建议。”陈女士说。“对于短期失眠患者来说,积极的情绪调节很重要。此外,在中医治理上可以选择针灸、埋线等中医特色疗法。”王永莉建议,除这两种

疗法外,还可选用内服中药、膏方调理、平衡火罐、刮痧、耳穴埋豆、穴位贴敷等方式疏通经络气血,达到阴阳调和,在助眠的同时调理体质。

“我父亲平时醒得很早,晚上鼾声明显,对身体会不会有什么影响?”一大早,小吴就带着父亲来到了市中医医院向专家咨询睡眠健康问题。记者了解到,小吴的父亲今年59岁,打鼾已有20余年,以前觉得白天劳累晚上打鼾属于正常现象,没有引起重视。随着年龄增长,小吴发现父亲高血压日益严重,白天也出现注意力不集中、嗜睡的症状。

“睡觉打鼾不代表睡得香,相反很可能是得了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。”该院耳鼻咽喉科主

任医师舒畅提醒,这类患者夜间处于浅睡眠状态,反复出现呼吸暂停,会引发高血压、心脑血管等方面的疾病。舒畅介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征在成人中发生率是20%-30%,出现症状的患者可以前往医院进行多导睡眠监测,结合病情轻重制定个体化治疗方案。此外,3岁到14岁的儿童也是高发人群之一,严重的打鼾鼻塞会影响智力发育,一旦出现需及时前往医院就诊。

活动现场,市中医医院免费为患者测量血压、心率,发放知识科普宣传手册。针对市民朋友不同的睡眠问题,专家们指导他们培养健康的睡眠习惯及生活方式,通过科学改善睡眠质量,让他们重拾健康与活力。(高佳美)



日前,梁溪区广益护理院邀请了市级医院中医、康复专家开展义诊活动。据悉,广益护理院与广益街道社区卫生服务中心实行“一套班子、两块牌子”运行管理模式,和中心共享医疗团队、设备以及“六位一体”服务,实现了养老和医疗服务的无缝对接,是一所集医疗、护理、康复、临终关怀为一体的公立嵌入式医养结合型护理院。运行半年多来,已收治护理患者109人次。

(广一)

图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com

春暖花开鼻子痒怎么办?

春天是外出踏青、登山赏花、享受明媚春光的好时机。每当春暖花开之际,花粉在空气中飘散时,就很容易被人吸入呼吸道。过敏体质的人吸入花粉后,会产生过敏反应。过敏要做好早期预防,及时阻断过敏进程。

过敏其实是身体对于外界的过激反应。简单来说,过敏是身体的免疫系统过于积极地进行日常防御工作。除了病毒、细菌之类的外来物也被身体视作敌人,拉响了免疫反应的警报。由此可见,过敏不是

免疫力下降,而是身体的过度反应。常见的4种疾病有过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、支气管哮喘、过敏性皮炎。

目前,世界卫生组织建议,治疗过敏性疾病可采取“四位一体,防治结合”的方法。

第一,避免接触过敏原。这是预防过敏性疾病的有效方法。

第二,对症用药,缓解症状。比如,使用抗过敏药来缓解过敏症状。

第三,脱敏治疗。主要是将过敏原致敏蛋白配制成不同浓度的脱敏制剂,经反复注射或通过其他

给药途径与患者反复接触,逐渐增加脱敏制剂的剂量,从而提高患者对该过敏原的耐受性。当再次接触此类过敏原时,患者的症状就会减轻或者不再过敏。脱敏治疗是世界卫生组织推荐的唯一对因治疗方法。

第四,患者要接受健康教育,提高预防和治疗过敏性疾病的意识。

最直接的预防方法是减少外出,避免到花粉较多的地方。有日光性皮炎、季节性皮炎的患者,要注意尽量避免阳光的直接照射。

(健康报)

礼赞生命 感恩奉献

2024年遗体(器官、角膜)捐献清明缅怀纪念活动举行

3月21日,在依山傍水、松柏环绕的无锡市遗体(器官)捐献志愿者纪念园(青城公墓),无锡市红十字会隆重举行了“生命·礼赞—2024年无锡市遗体(器官、角膜)捐献缅怀纪念活动”,缅怀追思为医学科学事业和人类文明进步作出贡献的遗体(器官、角膜)捐献者们,弘扬他们大爱无私、志愿奉献的精神。来自全市遗体(器官、角膜)捐献者家属代表、登记捐献遗体(器官、角膜)的志愿者、医学院校师生、器官捐献协调员、遗体眼角膜捐献接收站工作人员以及红十字会系统工作人员等近200人参加了活动。

苍松翠柏之下的纪念园庄严肃穆,全体人员面向捐献者纪念碑深深鞠躬、默哀悼念。随后,江南大学医学院的学生代表向纪念碑敬献花篮。“盲人将重见光明,心脏将再次跳舞,那是我架起的生命之桥,那是我筑就的生命之路……”无锡卫生高等职业技术学校学生轻轻诵读诗歌《生命礼物》,向为人类健康事业作出积极贡献的器官捐献者和“无言良师”们致敬。

今年72岁的窦秀兰是一位退休干部,当天她代表遗体捐献登记志愿者发言,她告诉记者,2001年她就签订了遗体捐献登记书,她有一个小小的愿望,就是想在有生之年,为宣传和推动我市的遗体捐献工作尽一点绵薄之力,为子孙后代造福。希望全社会有越来越多的人了解、登记遗体捐献,也希望亲属多多理解、支持他们的想法。

广受社会关注来自山东肺移植受者小吕的妈妈也来到了活动现场,她说:“去年12月我女儿不幸感染重症肺炎,是好心的无锡人和陈静瑜教授的医疗团队给了女儿第二次生命。作为受助者的家庭,我们非常感激器官捐献者和他们的家属,正是因为他们的无私大爱和理解支持,才让我们身处绝境的生命看到了生的希望,让我们感受到人性的美好和社会的温暖。”她希望将这份沉甸甸的爱继续传递下去,2023年12月27日,她们夫妻俩也郑重地签订了人体器官捐献登记书。

据悉,我市于1993年正式启动遗体捐献工作,2011年起开展人体器官捐献工作。多年来,全市红十字会系统坚持“人民至上、生命至上”,大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,积极倡导“自愿无偿,高尚利他”的捐献理念,深入开展遗体和人体器官捐献的宣传动员、志愿登记、捐献见证、缅怀纪念、人道关怀等工作,取得了显著成效。截至目前,全市累计遗体、器官捐献志愿登记人数达3.6万余人,角膜捐献登记数达924人,累计实现遗体捐献511例、实现器官捐献131例、实现角膜捐献262片,捐献的422个大器官让器官衰竭的患者重获新生。(葛惠)