

世界睡眠日:更年期失眠,找准分型再治疗

3月21日是世界睡眠日,今年的中国年度主题为“健康睡眠,人人共享”。门诊中,经常会遇到处在更年期的女性,随着性激素水平逐渐下降,她们生理和心理上都发生了许多变化,睡眠障碍是其中最常见的问题。

难以入睡、早醒、睡眠过程中多次醒来等都是更年期的常见睡眠问题,这是由于随着更年期的到来,女性的卵巢逐渐停止产生卵子,雌激素水平下降,这些激素变化会对睡眠产生负面影响。此外,更年期常见的症状,如潮热、夜间出汗、心烦、急躁、情绪易波动、头痛、关节疼痛、易疲乏等,也会干扰正常睡眠,导致失眠。

精准治疗才有效果

失眠在中医文献中被称为“不



图 IC

寐”“不得眠”“目不瞑”等。中医认为其病因在于人体气血脏腑功能失调,主要发病部位在心,又与脾、肾、肝、胃密切相关。

更年期失眠的主要病因是肾虚肝郁,从临床上看,这些患者往往夜寐不安、情绪抑郁、神疲乏力、肋肋胀

痛、还有耳鸣、腰酸膝软、舌质偏红、舌苔薄白等症状。

治疗一般以疏肝益肾、解郁安神为原则,临床上选用六味地黄丸与逍遥散缓解症状。

除此之外,还有心脾亏虚型、心肾不交型、肝郁气滞型、血虚脏躁型、痰热内扰型等诸多分型,其症状与治疗方法各不相同。

健康生活改善失眠

由于更年期失眠症状往往不是孤立的,所以在出现失眠以后,尤其是经过自身调整后仍然无法改善的

患者,应该及时去正规医院检查,请专科医师进行诊治。专科医师会通过综合评估分析,为患者找出失眠的原因和判断失眠的临床症型,给予适当的治疗,必要时还要进行针对性地心理疏导。

失眠患者应该树立起信心,一方面要调整好自己的饮食、作息、情绪等,另一方面要遵循自然界的昼夜节律和人体本身的睡眠规律,倡导科学的生活作息方式,严格按照医嘱,认真接受治疗,使自己早日摆脱失眠困苦。

除了药物治疗之外,家属亲友的理解、体贴、安抚、鼓励也显得非常重要,这样才能提高女性更年期生活质量。

上海市中医文献馆失眠专科 施明(主任医师)

60岁的陈先生最近半年总是感到疲乏无力,咳嗽,晚上睡着后大量出汗,前不久还出现了低热。到医院检查后被确诊为“肺隐球菌”感染。

原来,陈先生在一家养鸡场工作,每天接触家禽。其感染的病菌俗称“鸽子肺菌”,一般存在于家禽粪便与正常人的皮肤中,主要侵袭肺部与大脑,会造成发烧、剧烈头痛,喷射状呕吐、咳嗽不止甚至出现意识障碍和昏迷。

值得注意的是,该病的呼吸道症状与肺结核很相似,临床不易区分、极易被误诊。

上海市第七人民医院 供稿

乘客粗心丢现金 司售联手速寻回

“杨师傅,多亏有你,否则我都不知道怎么和家人交代。”日前,乘客傅先生拿着一面锦旗,来到利津路调度室,激动地握着455路驾驶员杨华的手向他表达谢意。

原来,3月8日清晨,乘客傅先生带着一个行李箱和一个黑色双肩包乘上了杨华师傅驾驶的455路公交车,当车辆到站后,傅先生拉着行李箱就急匆匆地下了车,把随身的黑色双肩包遗忘在了座位上。等到他再想起这事时,车子早已开走。

早上9点左右,傅先生赶到调度室寻求帮助,包里面有2万元现金,这是他多年的积蓄,这次带在身上有急用,如今包丢了,他担忧不已。

接到求助后,当班调度员耐心地询问傅先生乘车的具体时间和方向,迅速排查到了傅先生所乘坐的正是杨华师傅驾驶的455路公交车。幸运的是,杨华师傅在抵达普安路终点站进行一程一检时,就发现了这个包,已妥善地保管好。

在经过仔细核实后,调度员确认这正是傅先生遗忘的双肩包。这一刻,傅先生的脸上终于露出了释然的笑容。他激动地向杨华师傅和调度员表示了由衷的感谢。

“啤酒肚”非富贵 可能患上“下交叉综合征”

年纪轻轻就腆着一个“啤酒肚”,这并非是富贵的表现,而是健康出现了问题。这些人群站立时若身体前倾,便会出现腰痛、走路时容易失去平衡、左右鞋底的磨损程度也各不相同等情况,可能患上了“下交叉综合征”。

这是一种由于肌力不平衡所导致

的下肢生物力学结构失衡,又被称为“骨盆交叉综合征”。人们的耳垂、肩峰、躯干中间、膝关节和踝关节一般处于同一条直线上,而该病患者会出现骨盆前倾、腰椎过度前凸、腰椎侧移、髌关节过度屈曲、膝关节超伸和腿部侧旋等异常体态,从侧面看,体态呈S型。

通过康复锻炼(例如伸展运动和核心训练)以及生活方式的改变(减少久坐等),可以有效地改善“下交叉综合征”的症状。建议在医护人员的专业诊断与评估后,制定个性化的锻炼计划。

上海市老年医学中心康复科 供稿

海派中医助力家庭健康

由上海市计划生育协会主办、黄浦区计划生育协会承办的“海派中医助力家庭健康”送医咨询黄浦专场活动,于3月5日上午举行。

上海市中医文献馆副馆长王海丽带领6位中医专家为市民提供中医咨询服务,耐心解答妇科、儿科、消化科及养生等方面的健康

问题。前来咨询的市民表示:“医生把脉问诊很认真,给出的健康建议也很实用。”

活动现场,区计生协的志愿者们向市民发放“健康黄浦行动”系列宣传折页及各类健康礼包,宣传健康生活方式、积极倡导新时代婚育文化和保护生育力理念。 黄季



虹口区推出免费避孕药具走进公租房服务

为进一步拓宽免费避孕药具的受众范围,让药具服务更加“便捷化”“人性化”,虹口区爱国卫生和促进中心与区房管局深入合作,在全区首发的针对公租房和保租房住户推出的便捷服务卡——“乐享卡”中嵌入免费避孕药具线上领取功能,推出免费避孕药具走进公租房服务。

考虑到保障性租赁住房的住户多

为都市年轻白领和一线务工人员等“新市民青年”,结合住户的生活工作作息和年龄段分布特点,中心发挥“互联网+药具+物流配送”新模式新作用,在“虹口公租房”公众号“乐享指南”模块上线“爱的礼物”小程序,市民手机扫码即可获取,“足不出户”就能享受便捷易得又兼具私密性的免费避孕药具送到家服务。

下阶段,中心将持续践行“乐享暖人心”的服务理念,继续开展“免费避孕药具进商务楼宇、创客园区和青年公寓”等系列服务活动。同时在市民频繁“打卡”的社区食堂、健身房等场所放置免费避孕药具宣传展板,张贴“爱的礼物”宣传海报,普及生殖健康健康知识。

庄梦萱

家医服务送上门 高龄老人有“医”靠

3月6日,奉贤区卫健委收到了一封表扬信,信中讲述了头桥社区卫生服务中心家庭医生陶花与109岁



的老寿星王泉生之间的感人故事。一天中午,陶花正在吃饭,手机铃声突然响起,来电的是王泉生的儿子。

了解到老先生无法进食还有点腹泻,陶花医生放下手中的碗筷,立即赶往老人家中。通过及时诊治与用药,老先生慢慢恢复了进食,身体也逐渐恢复。

原来,陶花医生每个星期都要探望王泉生,嘘寒问暖了解老人的身体健康、及时掌握病情变化、24小时接受电话咨

询并指导用药……这样的定期服务,十几年来风雨无阻。

据了解,2011年起陶花担任分水墩村的家庭医生,目前已累积签约了2000名村民。她定期每周驻村服务,提供健康咨询、心理关怀、诊疗与康复等多方面服务,针对辖区百岁、独居、残疾等高龄重点人群,提供居家护理指导,实现个性化居家医疗服务,同时组建了“家医村民联络群”,提供看病就医便捷通道,提升了老年人的就医体验。 通讯员 朱秀芳

一名20多岁的女孩因头晕头痛数月到医院就诊,经过颈部血管超声检查后发现,其双侧颈动脉竟然中度狭窄,最终被诊断为多发性大动脉炎。

该病多发生于亚洲地区的年轻女性,故被医学界称作“东方美女病”。

多发性大动脉炎是由于非特异性炎症造成血管病变(血管壁增厚或瘢痕收缩),引起动脉节段性狭窄、闭塞或狭窄前后动脉瘤样扩张,导致血流障碍,使病变部位组织器官缺血而发生的一系列综合征。

患病早期,患者多出现全身症状,如全身不适、易疲劳、发热、食欲不振、恶心、出汗等。随着病情发展,患者可出现血管压痛等症。

超声检查是筛查大动脉炎的首选方法。在声像图上,动脉管壁切面呈通心粉样,同时,血管壁内的中膜厚度会增加。

不过,只要及早发现和干预,进行规范的糖皮质激素和免疫抑制治疗,就能缓解病情的发展。

金山医院超声医学科 王树

女性补气,喝“三红汤”

女性往往气血不足,推荐常喝由红豆、红糖、红枣组成的“三红汤”。

红豆性平,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效,因其还富含铁质,有补血作用;红糖性温入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用;红枣富含钙和铁,是补铁补血的不错选择。将这三类食物相互配合,制作“三红汤”,能增加铁的摄入,提高身体耐寒能力。

准备红豆250克,红枣15~20枚,红糖适量。把红豆洗净,挑出杂质,浸泡两小时。红枣洗净,去核。锅中放入红枣、红豆,加入600毫升左右水,倒入红糖。大火煮开,保持沸腾状态约半分钟左右,香味散出开小火,焖到红豆熟烂,就可以喝了。

上海中医药大学 浩冰

答读者问

浦东新区甘女士来信咨询:我今年27岁,在进行口腔检查时发现一颗多生牙,不知道是否需要拔除?

上海交大附属第九人民医院口腔科主任房兵回答:人类恒牙数量正常范围是28~32颗,如果超出这个范围长出的牙齿即为多生牙。

若长在牙列内侧,就会占据正常牙的位置,使正常牙受到排挤,引起牙齿排列紊乱、前牙不能萌出、前牙拥挤、上中切牙向唇移位畸形等问题;若多生牙长在牙列外侧,就会形成双层牙,使得两牙之间有缝隙,造成食物残渣滞留和嵌塞,引起牙龈炎或龋齿。因此,一旦发现,都应该将其及时拔除。