保持健康生活方式 助力找回优质睡眠

中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》指出,59%的人存在失眠症状,入睡困难、易醒早醒是最主要的睡眠困扰。事实上,失眠发病率激增,不仅会严重影响患者的生理、心理和社会功能,长期失眠会破坏血管,早期发现并给予适当干预,有可能减少中风、心梗等心脑血管疾病的发生率。

认知行为疗法(CBT-I)是美国医师学会、美国睡眠医学会、中国睡眠研究会建议治疗失眠的首选疗法,是通过改变与一个人睡眠相关的思想和行为达到改善睡眠的目的,睡眠卫生教育即其中的重要环节。针灸推拿是中国传统特色疗法,在治疗失眠方面有独到的优势,疗效显著且不良反应少。如果当前正在经历失眠,睡眠卫生教育和穴位按摩都是非常简便有效的自我调理方式,不妨尝试一下。

创建助眠环境

做好时间计划,每天留出充足的睡眠时间。一般而言,成人7~8小时,青少年9~10小时,儿童大于10小时,老人5~6小时

保持作息规律,每天就寝和醒来的时间尽量固定,能帮助建立“生物钟”,提高睡眠质量。不管夜间睡了多久,第二天准时起床,不可赖床。

限制日间午睡时间,白天保持清醒状态有助于增加睡眠驱动力,促进夜间睡眠。失眠患者白天补觉可能会导致睡眠驱动力的不足,然后又进一步加重失眠。如午睡时间必须控制在30分钟内。

卧室应舒适而且不受光线和声音的干扰,舒适、安静的睡眠环境能减少夜间觉醒。铺上地毯、拉上窗帘及关上门会,确保卧室夜间的温度适宜,睡眠环境过冷或过热都可能会影响睡眠。

在睡前放松自己,可以尝试深呼吸、冥想、听舒缓的音乐,做点睡前瑜伽等,避免高强度体力或脑力活动。

上床后避免其他活动如工作、看电视、刷手机、吃东西等。

不要强行入睡,若入睡困难(30分钟内无法入睡),可起身离开卧室,做一些其他的事情,例如读书、走动,不要做兴奋性的活动,当感到困倦时再上床。把闹钟、手机放到视线不及的地方,夜间反复看时间会有挫败感、愤怒和担忧,这些情绪会干扰睡眠。

学会管理压力和焦虑,培养积极的心态,学会正视和应对生活中的挑战,减少负面情绪的产生。日常需要找到适合自己的方式来表达情绪,例如写日记、与他人交流、进行艺术创作等。

调整生活方式

定时进餐,保持饮食的均衡和多样性,避免过度饥饿或暴饮暴食,这些都有助于维持血糖稳定和身体机能的正常运作。晚餐不宜过晚,给身体留出足够的时间消化。临近睡觉时应减少饮水量,以避免夜间频繁起夜影响睡眠质量。

避免刺激性食物。长期、大量食用辛辣、油腻或刺激性的食物可能会导致胃部不适,进而影响睡眠质量。

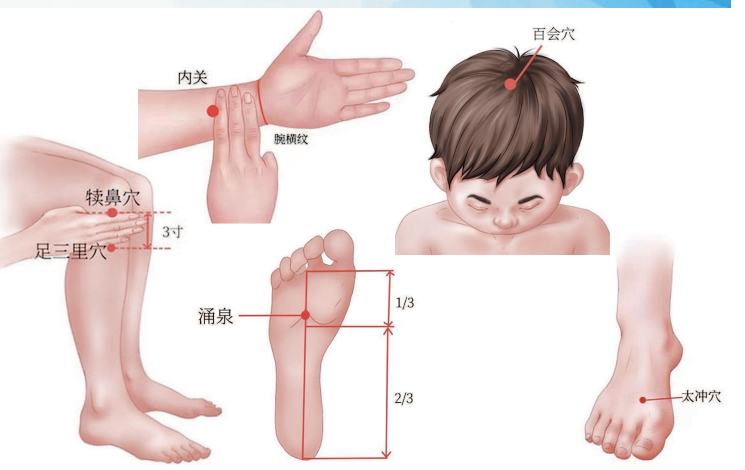
增加助眠食物的摄入。温牛奶、香蕉、坚果等,有助于促进睡眠,可以适量食用。

减少咖啡、茶、可乐等含咖啡因饮品的摄入、限烟限酒。

规律的体育运动对睡眠卫生健康非常重要。选择适合自己的运动类型、时间和强度,并保持规律的运动习惯,这些可以帮助改善睡眠质量,提高身体素质。但尽量避免在临近睡觉的时间进行剧烈运动,因为运动会使身体处于兴奋状态,从而导致入睡比较困难。可以在早上或下午进行运动,晚上则选择进行轻松的活动。

穴位按摩助力睡眠

中医认为失眠的总体病机为阴阳失调,与心、肝、脾、肾关系密切,临床上多以养心、疏肝、健脾、滋肾、安神等为治则进行治疗。穴位按摩是以中医学的脏腑经络理论为基础,在特定的经络或穴位上,以手指或手掌进行点、按、揉等手法刺激,以达到疏通经络气血,调和阴阳的作用,操作简便而效果显著。失眠患者可对以下穴位进行穴位按摩:



百会穴 在头顶部,两耳尖与头正中线相交处。百会穴与大脑联系紧密,是督脉之腧穴,具有调神安神、清利头目的作用。

太阳穴 在头部,当眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷中。太阳穴具有醒脑安神、缓解疲劳的功效。

安眠穴 位于项部,在翳风穴(耳后凹陷处)与风池穴(枕骨下凹陷处)连线的中点。安眠穴具有安神助眠的作用,是治疗失眠的经验效穴。

内关穴 位于手臂内侧正中,距离手腕横纹约三指宽的地方。内关穴具有宽胸理气、宁心安神的作用。

足三里 在小腿外侧,辖鼻(外膝眼)下3寸,胫骨前嵴外1横指处。足三里具有健脾益气、养血安神的作用。

太冲穴 在足背,第1、2跖骨结合部之前凹陷处。太冲穴具有疏肝理气、安神助眠的作用。

涌泉穴 位于足底,屈足卷趾时足心最凹陷处。涌泉穴具有补肾益精、安神定志的功效。

建议选择以上穴位进行穴位按摩,用食指或中指的指腹轻轻按压穴位,可顺时针和逆时针方向打圈按摩各1~2分钟,力度适中,以局部产生胀麻感为准。各穴间隔1~2分钟,每日睡前1小时左右进行。按摩时要注意力度适中,避免过度用力导致疼痛或不适。在按摩穴位的同时,可以进行深呼吸,帮助放松身体和心情,更有利于进入睡眠状态。

每个人的睡眠需求和问题可能不同,因此需要根据个人情况进行适当的调整和管理。如果失眠问题持续存在或严重影响生活质量,建议及时前往医院就医治疗,由专业的医生进行详细的评估和提供适当的治疗建议。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 针灸科

杨文佳(副主任医师) 李露桐 王倩倩

认清自闭症中的多动现象

每年的4月2日是“世界自闭症关注日”。虽然名为自闭症,但有超过6成的患者都有“多动”的症状,如喜欢奔跑、吵闹、好动、无法控制情绪等。不过,医学上认为自闭症孩子的“多动”和普通多动症孩子有很多不一样:

前者“多动”起来毫无顾忌,我行我素,从来不考虑环境和场合。他们也从来不考虑别人的感受和看法,对他人的愠怒不理睬,大多带有怪异的特征。后者“多动”起来一般不会过于“离谱”,老师一瞪眼会安静至少几分钟。

自闭症患者走路或跑步时的协调能力不够协调,甚至会有奇怪独特的步态。

在学习上,他们的精细动作也存在问题,如写字和使用剪刀的能力比较低下,在体育课上常常无法跟上大家的节奏,动作明显缓慢。

如果出现以上情况,家长一定要及时带孩子到医院进行脑电波检查,并做自闭症评定量表测试,。

北京市儿童医院精神心理科

崔永华(主任医师)

微创封堵可“掩耳防栓”

心脏的左、右心房内各有一个特殊的解剖结构——心耳,它们形状像耳朵,因而得名。血液进入心耳后不易流出,若淤滞其中,就会形成血栓。

房颤患者的心房率高达每分钟350~600次,这是一种无效收缩。心房内的血液流速减慢,左心耳的血液流速更慢,更易形成血栓。有研究显示,房颤持续时间超过6分钟,就足以形成血栓,左心房增大、左心功能差、血液黏滞、心耳内部皱褶较深的患者血栓形成风险更高。如果血栓脱落,会随着血流到处“跑”,在较细的动脉处无法“通行”,可导致脑栓塞、下肢动脉栓塞、肠系膜动脉栓塞等。

心耳是心脏进化过程中形成的“遗迹”,切除或封堵心耳不会影响心脏功能,却能很大程度地降低心源性卒中风险。外科手术切除或结扎心耳,对心脏损伤较大,得不偿失。在某些特殊情况下,如患者因其他疾病需要进行心脏外科手术,若合并房颤,可同时进行左心耳切除或结扎手术。

目前临床常采用的经导管左心耳封堵术是一种微创介入手术,医生在患者的大腿根部进行穿刺,经股静脉、房间隔把封堵器送入左心房,然后将其释放并堵住左心耳。手术创伤小,患者康复快,术后不影响生活、工作,仅需避免术后几天的剧烈运动,之后就可进行各类运动。植入的封堵器多为镍钛合金材料,术后不影响磁共振等检查,且不受机场金属探测器等的影响。

上海市第九人民医院心血管内科

张俊峰(主任医师)

春日谨防特应性皮炎

春季是过敏性疾病的高发季节,尤其是特应性皮炎,会出现皮肤瘙痒、干燥、反复发作的皮疹等情况,被称为皮肤科的“一号疾病”。清华大学第一附属医院变态反应科岳红红副主任医师表示,关注“衣、食、住、行”这4个方面,可有效预防特应性皮炎复发。

穿衣方面,特应性皮炎患者应尽量穿纯棉、宽松透气的衣物,洗衣时避免刺激性强的洗涤剂。

饮食方面,切不可盲目忌口,食物规避应以合理的过敏原检查和病史为基础,确定为食物过敏再进行规避,同时也要选择可替代的食物。

出行方面,合并花粉症的患者在春秋季节,尽量少去花草树木多的地方。如果外出要充分做好防护。

平时应保持室内空气新鲜、定期开窗通风,在空气干燥时注意保持适宜的室内温度及湿度。

亚运

手术后该如何“补”

正确的术后饮食就如同为伤口愈合按下了“加速键”,为新生细胞提供充足营养,促使伤口在最短时间内恢复如初。不仅如此,合理饮食还能有效降低感染风险,助力身体在术后迅速恢复到最佳状态。

那么,哪些食物更适合术后的伤口愈合和身体康复呢?

高蛋白食物是身体康复的基石。蛋白质是构建和修复组织的基本营养素。手术后,身体对蛋白质的需求增加。每天至少摄入1~2种富含优质蛋白的食物,如鱼、鸡胸肉、豆腐、鸡蛋、奶制品等。

维生素C是免疫力的守护者。维生素C不仅能增加人体免疫力,还能促进胶原蛋白合成,对伤口愈合至关重要。每天至少摄入2~3种富含维生素C的食物,如橙子、柚子、草莓、红辣椒、西兰花、土豆、菠菜等。

锌是伤口愈合的微量元素之星。锌能助力细胞生长和分裂,牛肉、猪肉、禽类、豆类、坚果等都富含锌。

不饱和脂肪酸是伤口的消炎药。鱼类(如三文鱼、鳕鱼、金枪鱼)、亚麻籽、核桃、橄榄油等富含不饱和脂肪酸,它能有效减少炎症,促进伤口的愈合。

上海市杨浦区中心医院

王静(主任护师)

上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association
本版由上海市健康教育协会协办

静安区民政局社会事务科
本公告刊登日期为2024年4月3日

寻找弃婴(弃儿)生父母公告

为维护儿童的合法权益,现将捡拾弃婴儿的情况进行公告。请弃婴儿的亲属自本公告刊登之日起六十日内,持有效证件与本报广告部联系,逾期无人认领,将按有关规定安置弃婴儿。

姓名	华偎妮
性别	女
出生年月	2010年9月22日
2010年9月在上海市静安区大宁路540弄47号104室后门捡拾	
被捡拾时随身携带物	无
身体特征	无