

围绝经期失眠来袭? 行为认知治疗帮你睡个安稳觉

躺在床上眼皮沉重,身体明明疲惫不堪,大脑却格外清醒,翻来覆去难以入眠;耳边细微声响都被无限放大,夜半惊醒后再难入睡……这份煎熬,是不少围绝经期女性的日常。3月21日是“世界睡眠日”,如何应对围绝经期失眠问题,不妨通过本文了解一下。

失眠不只是“睡不着”

很多人误以为失眠就是单纯入睡困难,事实上,失眠是一种主观睡眠障碍,并非简单的“睡不着觉”。

围绝经期女性失眠发生率高达40%~60%,远超同龄男性。医学上,失眠主要表现为具备合适睡眠环境与机会,却依旧无法保障睡眠时长与质量。长期如此,还会影响日间正常生活。

比如卧床后长时间无法入睡、夜间频繁惊醒且难以复眠、凌晨过早醒来无法再睡,都属于失眠范畴;伴随而来的日间疲劳、情绪烦躁、注意力涣散、记忆力减退,更是失眠带来的直接影响。专家提醒,这类症状每周出现至少3次、持续超过3个月,就属于需要专业干预的失眠障碍,切勿拖延求医。

激素波动是主因

围绝经期女性之所以易被失眠缠上,根源是卵巢功能衰退,导致体内雌激素、孕激素水平剧烈波动。这两种激素直接调控大脑睡眠觉醒中枢,同时还影响体温调节与情绪神经递质平衡,激素骤降会直接打乱正常睡眠节律。

夜间突发潮热盗汗,是打断睡眠的最常见诱因,突如其来的燥热

与大汗,让睡眠变得支离破碎;激素波动引发的焦虑、烦躁等情绪问题,又会进一步加重失眠。

行为认知治疗助眠

优质睡眠离不开深睡眠阶段,也就是常说的“黄金睡眠”,这段时间是身体修复、大脑代谢废物清理的关键期。

认知行为治疗是目前公认的一线非药物调理方法,通过纠正不良睡眠习惯、缓解卧床焦虑,从根源上改善睡眠质量。

具体来讲,日常需固定作息,每天按时上床、准时起床,保持卧室凉爽黑暗安静;睡前1小时远离手机、电视机等电子产品,可通过温水浴、轻柔拉伸、正念呼吸放松身心。此外,午后避免饮用咖啡、浓茶,白天适度进行户外活动。

针对潮热盗汗严重的女性,可在妇科医生全面评估后,进行规范的激素补充治疗,进而从根源上缓解症状。

上海市第一妇婴保健院妇科 徐韶华(主任医师)

玫瑰痤疮将迎来「解药」

玫瑰痤疮常被误当作皮肤敏感,患者面部反复潮红、灼热,严重影响生活。十多年前,国内对该病认知不足,诊疗缺乏统一标准。

依托大量临床病例,湘雅医院团队建成全球较大规模的玫瑰痤疮临床数据库与样本库,完成国内首个大样本流行病学调查。调查发现,中国患者的病症多以面颊潮红、红斑为主,与西方患者存在明显差异。因此,团队牵头制定了国内专家共识与诊疗指南,为规范诊疗立下“标尺”。

在研究中,团队注意到受试患者存在代谢指标异常,进而锁定关键代谢物α-酮戊二酸。历经近4年攻关,团队终于揭开谜底:该物质并非致病“元凶”,而是身体的“自救信号”,能激活OXGR1受体,让异常扩张的面部血管收缩,从而缓解红斑。随后,湘雅医院联合山东大学,解析受体精细结构,并借助人工智能精准设计出高活性、高选择性候选药物A-1。动物实验结果显示,该药改善红斑效果显著,安全性优于传统药物。目前,研究团队正在开展毒理药理研究,未来有望推出口服及外用制剂。

据“中国科学报”公众号



本图由豆包AI平台辅助生成

45岁的张先生(化名)熬夜加班后,眼前突然出现黑影与闪光,视线像被幕布遮住。就医检查才知是视网膜裂孔引发脱离,若不及时手术,视力可能永久受损。

眼睛“内壁”脱落 延误治疗可致盲

视网膜是紧贴于眼球后壁的一层薄薄的光感受组织。它可以将光转换为视觉信号,然后通过视神经将信息传递到大脑。

视网膜脱离的成因多种多样,其中,玻璃体老化和变性是最常见的诱因。玻璃体是充填在眼球内部的透明凝胶,随着年龄的增长,它可能液化并逐渐与视网膜分离。在此过程中,如果玻璃体过度拉扯视网膜,很可能导致裂孔出现。一旦裂孔形成,液化的玻璃体会通过裂孔进入视网膜后方,使视

网膜逐渐浮了起来,最终导致脱离。如果问题仅限于视网膜裂孔或局部小范围的视网膜脱离,激光凝术或冷凝术通常是首选方式,可封闭视网膜裂孔,防止液体进入视网膜后方。

视网膜脱离范围较大时需要手术治疗。玻璃体切除术是一种常用的方法,它通过移除液化的玻璃体,注入气体或硅油,帮助视网膜重新附着在正确位置。另一种方法是巩膜扣带术,医生会在患者眼球外部缝合一个硅胶带,将视网膜推回眼球壁。 据《健康报》

居家腹透“三驾马车”

尿毒症患者进入终末期肾病后,透析是延续生命的重要方式。腹膜透析(简称“腹透”)可居家开展,对心血管影响小,能更好地保护残余肾功能,成为不少患者的选择。想要居家腹透安全有效,关键要驾驭好规范操作、感染防控、定期培训这“三驾马车”。

腹透必须严守无菌操作、规范流程、精准记录三大原则。操作前要清洁消毒环境、戴好口罩、规范洗手;检查透析液包装、清澈度及有效期,用恒温袋加温至37℃,严禁微波炉加热。

感染防控是重中之重。腹膜炎和导管相关感染是最常见的并发症,也

是腹透失败的主要原因。操作要在洁净区域进行,远离污染源;做好导管出口护理,定期消毒换药,洗澡做好防水,避免牵拉导管。一旦出现透出液浑浊、腹痛、发热、出口红肿流脓等症状,要立即联系医护人员。

此外,患者置管后应尽快接受系统培训,熟练掌握腹透操作与应急处理。

上交大医学院附属仁济医院 肾脏科 李振元

近日,国家卫健委主任雷海潮在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上表示:“早期发现的癌症,治疗效果良好,甚至不影响正常工作生活;但遗憾的是,大多数患者确诊时,已经拖到了中晚期,治疗花费高,效果却大打折扣。”针对高发癌症,他给出一套检查“金标准”组合:

乳腺癌 40岁起开始筛查,每1~2年进行一次乳腺X线(钼靶)检查。

肝癌 建议35岁以上男性、45岁

以上女性的肝癌高危人群(乙肝、丙肝患者、有家族史、肝硬化、非酒精性脂肪肝等)应进行甲胎蛋白+超声检查,每6个月检查一次。

宫颈癌 21岁及以上有性经历的女性,建议每3年进行一次TCT(宫颈细胞学)检查。30岁以上女性,推荐每5年进行一次HPV与TCT联合检查。

防癌检查的“金标准”

肾癌 35岁以上的人群,建议每年进行一次“B超+尿常规”联合筛查;对于50~70岁肾癌高发年龄段的人群,更应定期进行筛查。

甲状腺癌 20~29岁的人群每2~3年应做一次颈部超声检查,30岁以后每年需做一次检查。

据“国家卫生健康委员会”官网

新型机器人“狙击”脑胶质瘤

近日,中国科学院沈阳自动化研究所联合中国医科大学附属盛京医院,成功研发出一种面向脑胶质瘤治疗的毫米级机器人。

脑胶质瘤因病灶区域复杂、药物递送难度大,一直是医学界公认的难题。科研团队此次开创性地利用自然界中的单细胞生物——硅藻作为治疗机器人的结构母体。硅藻拥有天然的多孔二氧化硅结构,且坚硬透明,成为药物装载与靶向递送的理想容器。

中国科学院沈阳自动化研究所研究员焦念东介绍,通过人工智能算法,在外部磁场的精准控制下,这些毫米级机器人能够穿越脑组织的狭窄缝隙,沿预设轨迹靶向精准运动至胶质瘤病灶区域。该技术直接保留并利用了硅藻细胞内的内源性叶绿素作为光敏剂。机器人抵达病灶后,通过激光激活叶绿素产生光动力效应,实现对癌细胞的精准杀伤。

据“央视新闻”公众号

答读者问

读者王女士:我今年40岁,施行宫腔镜手术前发现有贫血,请问能否进行手术?是否要等指标正常后才能进行?

上海市同仁医院妇产科主任医师丘瑾:宫腔镜手术是目前常见的一种微创手术,它被广泛应用于宫内疾病的诊疗上。一般来说,血色素在70g/L以上,对于宫腔镜手术和麻醉来说都是安全的。

此外,贫血在短期内往往不会改善。在进行宫腔镜手术时,医生可以在迅速止血的同时明确诊断病因。如果一味等下去,可能错过最佳治疗时机。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

突发血尿,当心「胡桃夹综合征」找上门

两个月前的清晨,24岁的小刘(化名)在洗手间发现肉眼血尿,尿液鲜红且伴有小血块,因有顾虑她始终未告知家人,独自隐忍了数周。直到症状加重送医后,他被确诊为“胡桃夹综合征”。

“胡桃夹综合征”属于先天血管解剖结构引发的疾病,通俗来讲就是体内形成了天然“血管夹子”。人体左肾静脉刚好穿行于腹主动脉与肠系膜上动脉的夹角之间,正常状态下夹角空间充足,不会压迫静脉;可青春快速发育、体形偏瘦长的人群,这一夹角会逐渐变窄,直接挤压左肾静脉,导致静脉回流受阻、肾内压力升高,进而诱发一系列不适症状。

这类病症高发于16~30岁的年轻人,患者大多身形瘦长,主要症状以肉眼或镜下血尿、蛋白尿为主,常伴随左侧腰腹部隐痛,部分男性患者还会出现左侧精索静脉曲张,身体出现这类异常时,需及时就医排查病因。

医学上,左肾静脉造影是诊断“胡桃夹综合征”的重要手段,但属于有创检查,相比之下,腹部B超无创便捷、结果清晰,是临床首选的筛查和确诊手段,普通患者通过B超即可明确病情。

症状轻微的患者,随着身体发育,动脉夹角周围脂肪增多,压迫感会自行缓解,日常只需避免剧烈运动、预防感冒即可。病情严重者则需进行手术治疗。据《保健与生活》杂志