

今天你睡好了吗？

市中医院内科主任医师贺新民指出，失眠症或可合并心理问题，治疗失眠症须根据个人体质，辨证分形，讲究个体化治疗

■本报记者 刘 臻

4月15日，深受失眠之苦长达十余年的57岁陈女士来到市中医院心脑血管科门诊，找到了内科主任医师贺新民。她自诉入睡十分困难，常常连续一个小时都睡不着，合并夜尿频多等症状。晚上睡不着，白天哈欠连天，精神困倦，乏力，陈女士感觉身体越发吃不消，心情更是抑郁，甚至有轻生的念头。

“我先给你开一些中药，再配合一些抗抑郁的药物。不要想太多，放宽心，也不要强迫自己一定要睡够多少个小时，只要能睡着就行。”贺新民一边开处方一边宽慰道。在门诊过程中，贺新民密切注意患者的精神情绪，并与之交流，做好心理咨询，劝其解除烦恼、消除思想顾虑、避免情绪激动，睡前不喝浓茶，每天参加适当的体力活动并养成良好的生活习惯。

失眠症或可合并心理问题

失眠是一种困扰现代人健康的常见病症。贺新民表示，如陈女士一般，失眠症合并抑郁症等心理疾病的患者不在少数。目前我国为数众多的失眠患者中，有85%伴发其他疾病，其中50%与精神疾病有关。

据了解，失眠症状是抑郁症、焦虑症发生前的重要症状，并贯穿于抑郁症、焦虑症患者整个病程的始终。2003年的流行病学调查显示，在抑郁症患者中有61.2%的女性、68.6%的男性存在失眠症状。与此同时，失眠也是诱发抑郁焦虑情绪的重要因素之一。新近一项针对216名慢性失眠患者的研究发现，46%的患者被诊断为精神障碍，其中抑郁障碍最为常见。而另一项针对

1200名患者近4年的随访研究则提示，失眠患者发生中度抑郁的相对危险性比其他人增加了4倍。

除此之外，失眠还受到患者所处的社会环境、工作生活特点等诸多因素的影响。贺新民指出，青少年整夜打游戏、白领熬夜加班以及现代人常有的睡前沉迷于手机等电子产品等不良习惯，都可能造成睡眠功能紊乱，或是使一次性失眠发展为长期慢性失眠。

贺新民说，在接诊患有失眠等睡眠疾病的患者时，除了病情之外，医生还要详细询问患者的性格、婚姻状况、学习工作情况问题，以便更好地对症治疗。

治疗失眠症须“个体化”

中医称失眠症为“不寐”“目不瞑”或“不得眠”。

“引发失眠症的原因有很多，有生理的也有心理的，也有无缘由的。有些患者就因为一次偶然的感冒过后则开始出现睡眠障碍。这则可归结为阴阳不协调，现代医学称为植物神经功能紊乱。”贺新民认为，“治疗不寐也须根据个人体质，辨证分形，讲究个体化治疗。”

57岁的李先生因失眠、胃口差等症状来院就医。通过望闻问切，以及了解其相关情况，贺新民诊断导致其失眠等原因在于

脾胃亏虚、气血两虚，为其开了7副中药。一个星期后，李先生再次来到门诊，表示失眠与胃口不佳等症状已经有所好转。

“一般而言，服用7—10副中药，症状可好转。但是想要彻底摆脱失眠问题，还须要1个月左右甚至更长的时间。因为改善睡眠属于神经功能范畴，非一朝一夕即可，须久久为功。”贺新民强调，治疗过程中，患者自身也须调整好情绪心态，正确理性看待失眠问题。

除此以外，耳穴揸针、银针穴灸等外治法是目前中医治疗失眠的新型疗法，临床效果较为显著。



专家简介 贺新民，内科主任医师，擅长心脑血管疾病，全国第六批老中医药专家学术继承指导老师。

>>> 相关链接 高质量睡眠小妙招

- 贺新民建议，想要拥有好睡眠，要学会养成睡眠的好习惯。
- ①营造良好的睡眠环境。睡前要远离电子产品，不要让大脑过于兴奋，不建议睡前玩竞技类游戏，看搞笑综艺，睡前可以读书，或者听听舒缓的音乐，让工作了一天的大脑放松下来。
 - ②调整心态，舒缓情绪。睡前不要过于兴奋或激动，保持舒缓、放松的心态。
 - ③规律作息。规律生活，控制体重，这是避免多种睡眠障碍的良方。肥胖的人会因咽喉的腺样体肥大，导致气道阻塞，进而影响睡眠。保持清淡饮食，吃太饱太油腻，会给肠胃带来负担，也容易影响睡眠质量。
 - ④适量运动。对于长期入睡困难的人来说，睡前可以选择做瑜伽、慢跑等体育运动。适量的运动可以使肌肉反复在紧张与松弛中得到锻炼。当然不可以过度劳累，一般每天累计达到30分钟左右的运动即可。
 - ⑤控制咖啡因和尼古丁的摄入。咖啡因和尼古丁具有刺激大脑、保持清醒的作用，所以在睡前尽量避免饮用茶和咖啡类饮品。
 - ⑥睡觉时间过长或过短都不可取，成人保持7—8小时的睡眠时间即可，依靠酒精来催眠也同样不可取，过量饮酒容易导致酒精性肝病。



市中医院支援湖北医护队长尹慧竹：

“坚守岗位，尽心守护患者的健康”

■本报记者 刘 臻



“全副武装”



尹慧竹

“我是医护人员，还是党员，没有后退的理由”

1月23日，来不及与父母家人商量，来不及回乡看望刚病危好转的奶奶，在抗疫支援号角吹响时，尹慧竹主动请缨前往湖北黄冈。她说，“我是医护人员，还是党员，没有后退的理由。”

1月25日，正月初一清晨，当千家万户沉浸在农历春节的喜悦和团聚的温馨中，尹慧竹带着家人亲友们“保护

自己，平安归来”的嘱咐，与队员们踏上了前往黄冈的列车。

1月29日晚上，她身着厚重的隔离服、戴上防护镜，“全副武装”地进入位于大别山医疗中心东五区病房，正式开始了“战斗”。

3月18日，随着湖南医疗队收治的最后一名确诊患者在大别山区域医疗

中心出院，至此，黄冈市“四类人员”全部清零。在尹慧竹等医护人员的日夜奋战下，黄冈抗疫斗争迎来了胜利的曙光。

“我们圆满完成黄冈的救治任务，我和我的队员零感染，都会平安归来。”病区关门后，尹慧竹拨通了家里的电话，将好消息告诉了家人。

但不隔离爱，这是她在病房里最大的感受。

有一次，尹慧竹把药水和装置连接好，准备给患者做雾化，刚想打开装置却被病人阻止，“谢谢你，你放着吧，等你出去了我再来做。”由于雾化装置没有过滤器，感染的风险也会随之增加。这位患者是社区医生，正是考虑到此，坚持自己完成雾化治疗。“我当时心里又温暖又难过，我对他说‘没事没事’，但他却很坚持。直到我走出病房后，他才脱下口罩开始治疗。”尹慧竹回忆。

“娃，辛苦了，大过年的来这里救我们……”有一回，尹慧竹给一位老人打完针后，老人拉着她的手说。

“没关系的，奶奶，我们一起战胜病毒。只要您能早日康复出院，就是我们最开心的事情。”

这样宽慰的话，尹慧竹在病区里不知说了多少遍。

了，都没办法拒绝。她说我就像她的孙女一样。其实很多时候，我只是做了应该做的事情，尽了作为医护人员应尽的责任。”尹慧竹认为，其实只要多一点爱心、多一点耐心、多一点责任心，就可以收获患者的理解。

经历了这次疫情，尹慧竹对自己的职业有了新的认识，“我更加热爱这份职业，更加珍爱身边的家人朋友，更加珍惜自己现在所拥有美好生活。”

每次在我给她打针时，李奶奶都往我口袋里塞各种吃的。老人太热情了，就会觉得一切辛苦和努力都是值得的。”

李奶奶是尹慧竹所在病区的老病号，平日里打针的时候，尹慧竹帮她及时地更换药水，下午不忙的时候会跟她聊聊天，做一些健康宣教等。一来二回，老人与她建立感情。后来每次老人来住院都要点名住在尹慧竹所管的病房，让她做自己的责任护士。

“每次在我给她打针时，李奶奶都往我口袋里塞各种吃的。老人太热情

市卫健部门：

防疫和安全培训进企业

本报讯（记者 刘 臻 通讯员 吴 燕）疫情发生以来，为做好园区企业复工复产，我市卫健部门指定四家医院派出医疗小分队，协助园区开展疫情防控和安全生产培训，确保做到复工复产两不误。

4月16日，在衡阳大华建材有限公司，衡阳华程医院医务人员从人员健康检测、现场应急隔离、就医防护、应急消杀等方面对员工进行现场指导。同时，围绕日常工作中遇到的突发事件、发生意外的急救、现场创伤护理及骨折后的转移搬运，并通过借助“模拟人”重点讲解了徒手心肺复苏技术的操作方法。

市中心医院：

特邀专家指导“超声造影”



张玉指导医生开展超声造影技术

本报讯（记者 刘 臻 通讯员 刘 惠）4月15日，市中心医院特邀暨南大学附属医院超声科专家张玉来院指导开展超声造影技术，成功开展17例肝脏、甲状腺、乳腺等部位的超声造影检查，并进行《超声造影在乳腺临床应用》学术讲座。

据悉，超声造影是在常规超声检查的基础上，通过静脉注射超声造影剂，来增强人体的血流散射信号，实时动态地观察组织的微血管灌注信息，以提高

病变的检出率并对病变的良恶性进行鉴别，评价器官功能状态的影像学检查方法，对检查甲状腺癌、乳腺癌、乳腺导管内乳头状瘤、肝脏局灶性增生等病变效果显著，可避免取样误差，提高微小病灶的显示率，有效引导靶向目标穿刺取检，对肿瘤穿刺消融术后评估，鉴别甲状腺术后疤痕及术后复发。目前新型超声造影剂安全性高、副作用低、无辐射、无肝肾心脏毒性，通过肺部经呼吸排泄，不良反应发生率低。

市疾控中心副主任刘军：

“只有战胜了疫情，才能过上幸福生活”

■本报记者 刘 臻

在今年年初这场抗击新冠肺炎疫情的没有硝烟的战争中，市疾控中心副主任刘军始终“钉”在第一线、冲在最前面，带领疾控人筑牢疫情防控战斗堡垒，全力捍卫市民的生命安全和身体健康。

提前谋划，做好战“疫”冲锋准备

2019年12月31日，当获悉新冠肺炎疫情的相关情况后，有着30多年防控疫情经验的刘军，凭借着专业的敏感性，意识到形势严峻，必须提高警惕。

他随即召集相关科室的同事进行了多次会议商讨。“我们就假如疫情扩散，做了相关的预判，并对防控物资准备、实验室调配等做了相关安排。”在疫情还未大范围暴发时，刘军等疾控人未雨绸缪，提前谋划，第一时间成立工作组，制定应急预案，全力做好战“疫”冲锋准备。

重视疫情，信息报送24小时不停歇

刘军说，在疫情防控工作的众多任务中，有一个相当重要的组成部分，便是信息的报送工作，“因为我们在阻击疫情的过程中，临床医疗部分主要是处理存量，疾控中心则主要负责控制增量，减少感染的发生。”

为了确保信息报送在控制疫情增量的这个过程中的精准高效运行，刘军组建了20余人的疫情信息组，每天24小时在岗，每人电话24小时畅通，以确保所有的信

1月16日，刘军等疾控人参加了国家疾控中心第一版防控方案视频培训会，1月17日，他作为疾控专家组织参加市级疫情培训会。在会上，他将已知相关数据信息进行公开，并以疫情流行状态以及后续发展为主题进行专家发言。

冲锋战“疫”一线，时间紧，任务重，人员少。疫情暴发后，作为衡阳市应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控专项组第二组疫情防控组副组长，刘军身兼数职，紧张有序地投入战斗。

他负责组织制定和修订了新型

息报送跟进工作24小时不停歇运行。

“由于数据的来源渠道很多，对于不同渠道的信息来源，我们首先要甄别数据的真实性和准确性。其实，这看似简单，却是一个不小的挑战。因为我们在实际工作中会出现一些数据不一致，甚至相互矛盾的时候，所以我们要在第一时间甄别出来哪些是真实有效的，哪些是有偏差的。辨别真假后，则要在海量数据中，去粗取精，提炼出最

负重逆行，在抗疫一线扛起责任

1月29日，衡阳出现了第一起聚集性疫情。当时，刘军受领导委派赶赴现场，对于具体情况进行调查、核实和指导。

“在调查的过程中，我感觉到当地传播风险很大。因为已经出现了流行病学相关联的几个病例同时发生的情况，这相当于在当地有聚集性疫情出现。经过充分了解后，我找到了当地相关负责人，并提出全面疫情处置建议。他们也十分重视，对建议进行了重点

安排与布置。就目前来说，这个区域后来没有出现新增病例。由此看来，防控效果非常显著。”刘军欣喜地说。

作为冲锋在一线的疾控人，刘军深知，稍有不慎就极易被感染，但作为疾控人，他更清楚自己的责任与担当。“我们在当地有聚集性疫情出现，大家的安全保障就更多一些。”刘军说，“我从事疾控工作30多年了，很多时候都是加班加点的状态，家人都

有用的信息。”刘军说。

不到十天时间，刘军等已完成了两期的风险评估工作。该工作涵盖了动态人群的明确分布情况，以及就后续疫情风险大小，如何克服，存在哪些困难和压力等都做了预判。

“我们只能把自己的工作做得更细、更精，才能够有效地避免疫情的进一步扩散，才能为我们后续防控措施提供防控思路，提供技术上的依据。”刘军说。

习惯了。但是说不愧疚也是假的，在外地上班的儿子仅过年期间能见面，老父亲将近80岁了，在年前还查出了肺部肿瘤，做了手术。本来想春节在家里多陪伴一下老人，但是因疫情的影响，也基本上就没有回去，心里觉得十分歉疚。”

“个人再大的困难也算不了什么，只有战胜了疫情，每个小家才能过上幸福的生活。”刘军说，这也是所有“疾控人”的心声。