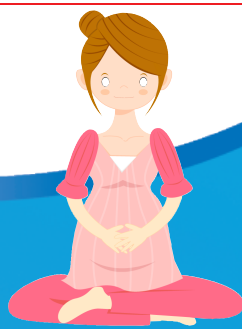


想要怀健康宝宝,睡好是必须的



如果你备受失眠困扰,且尝试多种方法都未能改善,建议你去找杭州市七医院院长、省级名中医、中西医结合治疗失眠专家张永华教授。

据悉,张教授刚研究完成了《中西医结合治疗慢性失眠的临床评价》。因为解决了纯西药治疗失眠的弊端问题,他受邀中华中医药学会心身疾病分会,将在中国睡眠研究会中医专业学术年会上分享这一研究成果。

张永华追踪300位失眠患者发现,中西医结合治疗失眠不仅可以在疗效上实现标本兼治,而且因消除了吃西药后的不适感而大大提高了患者的医从性,中西医结合治疗3个月后又坚持治疗的病人比纯西药治疗高出15%。

每晚吃助眠西药
也只能睡5小时

张永华出生于中医世家,有深厚的家学渊源,在经过专科院校的深造后,很快成为一名中西医结合治疗肝病的专

家。后因工作调动进入杭州市七医院这家省内最大的精神心理疾病专科医院工作,没想到这一变动竟给他的研究带来了新的灵感和思路。

失眠了怎么办?大多数人的做法是,找医生开点助眠的或抗焦虑抑郁的药吃吃。“西药直接作用于大脑控制睡眠的神经递质,效果可谓是立竿见影,但有些人对药物非常地敏感,稍微减量就睡不够,而加量又会出现头晕、乏力、嗜睡、反应慢等症状,所以纯用西药在药量上很难控制。”张永华教授说,他翻阅了许多典籍资料后,试着给予中药汤剂辅助治疗,结果患者们纷纷表示对自己睡眠满意了许多。

其中有一位中年男性患者,是某IT公司的技术负责人,很多压力都在他的身上,所以长期受失眠困扰,基本上一个晚上只能睡3个小时,后来看了医生后吃上助眠的西药,能勉强睡到5个半小时,但白天的精神状态还是不佳,因为他的工作状态很大程度上能决定公司命运,所以全公司的

人都为他的睡眠问题担心。他几乎看遍了杭城的睡眠专家,也用遍了临床的助眠药物,结果都是稍微减量就睡不好。最后,他找到张永华教授,配合用了点中药,让他每晚能睡足6小时,整个人很快就精神焕发起来。

女性长期失眠
会影响受孕

在多年治疗失眠临床工作中,张永华教授还发现,失眠竟然还会影响到女性受孕。这是因为失眠的人多少都会伴随情绪问题。首先,西医认为,情绪会影响下丘脑垂体靶线轴,这里直接控制着甲状腺、卵巢等与怀孕密切相关的器官功能。而中医也认为,肝主疏泄,情志不遂,就会影响肝的功能,而肝又藏血,妇人以血为本,生孩子尤其需要藏血。可见,女性在备孕期间睡眠不好会很难怀孕是从中西医都说得通的道理。

相信大家也听说过这样的怪事,夫妻结婚多年都未生育,女方以为自己得了不

孕症而整天以泪洗面,后来领了一个小孩回来,她竟然很快就怀孕了。“这就是情绪的神奇作用,之前她因压力大,情绪不好而难受孕,可领回一个孩子后她没了生孩子的压力,情绪平和下来,自然受孕的概率也大大提高。”张永华教授说。

那些长时间备孕而未果的女性因心理负担重而失眠是人之常情,他印象中有一位31岁的女患者,结婚5年了一直想怀孕都没怀上,然后就出现了睡眠不好、情绪不好、月经紊乱等一连串问题,只有在吃了帮助睡眠的药后状态才会好一点,可她又很担心吃药时不小心怀上会影响孩子,所以药也是吃吃停停。后来,张永华教授花费了半年的时间,帮她从纯西药治疗逐渐转到纯中药调理,最后迎来了她怀孕的喜悦。

不过,张永华教授强调,中医虽有诸多优势,但也存在一定的弊端,严重的失眠问题还是得靠西药来解决。(何丽娜)

信息化助力“医”路畅通

今天是第二门诊部顺利开张的第一天,大厅屏幕上清晰地播报着“请某某到某某诊室就诊”,患者像往常一样挂号、取药、做检查,就诊“医”路畅通,看着井然有序的就医秩序,信息科的每个人长长地松了一口气“这段时间的加班值了”。



为了保证第二门诊部的顺利开张,对信息科来说,“5+2白加黑”是常态。调试网络、搭建诊间环境、窗口科室的大屏幕调试、短时间内开发量身定制的程序……,每一个细节都要保证万无一失。接到信息化建设任务,信息科的每个人二话没说,全身心地投入工作



中,科里的女汉子赵春伟为保证第二门诊部程序开发顺利进行,顾不上家里的孩子高烧,还说“不能因为家里的事耽误工作的进度。”

医院信息科员工用自己朴实无华地实际行动默默地助力着第二门诊部的“医”路畅通。(信息科 章俊航)



二宝来了大宝患了“同胞竞争障碍” 高情商爸妈这样做

“喂,小妹啊,这两天你们过来看小宝,如果要带礼物,记得给我们大宝也准备一份哦!”金女士继续在电话里补充道,“对了,进门之后先不要抱小宝,和我们大宝要打个招呼的哦!”

小妹脸上却是大写的“懵”——姐姐这是要干嘛?

事情是这样的!金女士一直想要两个孩子,热闹嘛,同胞兄弟姐妹长大后还能相互照应。所以在全面二孩政策放开后,她和丈夫很快又有了一个,5个月前,小儿子出生了。

不过就在1个月前,金女士偶然发现刚上小学、已经8岁的大女儿并不是很喜欢小弟弟——有一次,金女士倚着门发现,女儿竟然在打还在摇篮里的弟弟!虽然下手不重,但看得出不是玩闹。

见状,金女士并没有当面指责女儿,“一方面怕女儿趁我和她爸爸不在对弟弟变本加厉,更是怕伤了孩子的自尊心,不管怎么样,两个都是我的孩子嘛”。

所以取而代之的是,她和丈夫经常带姐弟俩一起出去玩,甚至让小姐姐参与照顾弟弟,如果亲戚朋友要来家里,

就像上文提到的提前打好“招呼”。所有的这些,只不过都是想尽量弥补姐弟俩的情感裂痕。

“由奢入俭难”,成长环境影响着你的娃

“但我很难过,我不知道同胞姐弟会发生这样的事,是我跟她爸不小心冷落了吗?”金女士一直想不明白的是,在她眼里女儿向来心地善良。出于好奇,金女士来到杭州市第七人民医院儿童心理科主任周国岭处咨询。

“这一代的孩子,生下来和长辈接触的时间最多,平时都是家里的独宠宝贝,有好玩的好吃的东西都尽量的优先满足他(她),一下子多了个弟弟或妹妹,大人的注意力免不了被分去一些,尤其母亲可能会把更多的精力投入到照顾小弟弟(妹妹)身上,这样嫉妒心就来了。”俗话说得好,“由俭入奢易,由奢入俭难”。突然多了个弟弟或者妹妹,情感上自然“由奢入俭”。

前几日在食堂吃饭,就有同事和周国岭聊起了生二胎的事——问四年级的儿子“想不想有个小妹妹”,语音未落就得到果断的答复“不要!”

当爹的就奇怪了,这孩子还能穿越到未来,提前感受有了小妹妹后自己可能会遭遇的冷落吗?当然不是,可能身边的同学、邻居、亲戚等说了很多关于二胎的是是非非,这是来自于成长环境的耳濡目染。

长大了的孩子想要妈妈喂奶,正常吗?

同胞竞争和同胞竞争障碍其实是两回事,竞争是人类的天性之一,凡是被认定为“障碍”必有其过于异常之处。

很多时候,是医生询问了家庭情况后,有些家长才恍然大悟——“好像是从生了老二后,大孩子开始反常”。

周国岭提醒,同胞竞争障碍如果表现出明显的情绪上的波动,可以在医生的指导下合理用药,而对于同胞竞争障碍本身,目前还没有明确疗效的药物,主要通过心理疏导的办法。

同胞竞争障碍也属于童年情绪障碍的一种,如果长期不控制,长大后出现焦虑症、抑郁症等情绪障碍的可能性会比其他孩子大。

(翁含露)

杭州的李小姐年芳21,面容姣好,读书时就被同学戏称“班花”,她对自己的相貌,也一直自信满满。

不过,前不久的一次同学会让她突然间开始莫名的焦虑和不安。

起因是,同学会上,一位男同学笑着对她说,你脸上有皱纹了!说者无意,听者有心。哪曾想,就这么一句话,让李小姐夜不能寐!回家后,她便不停的照镜子,担心自己老了,担心自己不好看了。第二天,她就直奔美容院对皮肤做护理,做完美容护理又担心护理不到位,担心美容师手法不够好,总之是各种担心...

于是她每天都去美容院做保养,有时候会一天去二家不同的美容院。一个月去美容院的次数由2、30次向40多次发展,最后,接近50次!

后来美容院发现她的皮肤已经很脆弱了,担心再护理下去反而不好,拒绝再为她做美容,并建议她去医院治疗。没办法,她又去了整形外科就诊,外科医生说她脸上没有皱纹,不需要做任何处理,但她仍然担心,坚持要求医生再仔细看看,看她如此执着,整形医生于是建议她去杭州市第七人民医院心理科就诊。

为她坐诊的是七院心理科医生罗伏钢。罗医生说,李女士初步诊断为焦虑障碍。经过给以认知治疗,改善焦虑和安神治疗一个月后,症状已经完全消失,同时给予相应的心理治疗,目前患者病情趋于稳定。

同时他强调,如果出现紧张,担心,睡眠差的情况,连续多天一直存在也无法缓解的话,建议可以早期在咨询一下,是否存在心理问题的可能,如果有也能进行早期的心理干预和治疗。

(王桔)

