

“经颅磁”出手 失眠被赶走

许昌市中心医院南区医院引进经颅磁刺激治疗仪,开辟康复治疗新途径

■记者 刘地委 文/图



治疗师为失眠患者治疗。

失眠对很多人而言可能是极大的困扰,躺在床上辗转反侧却彻夜难眠,是很痛苦的事。持续的睡眠障碍可导致躯体和精神损害,引发心血管疾病、

精神疾病。日前,许昌市中心医院南区医院康复治疗中心引进经颅磁刺激治疗仪并投入使用,开辟康复治疗新途径。

前不久,52岁的张先生因头晕、头疼、失眠等问题到许昌市中心医院南区医院康复治疗中心就诊。张先生告诉医生,他的睡眠质量不好,有点儿声响就很容易醒,醒后入睡困难。尤其是近两个月,他的睡眠质量更差,夜里平均睡眠时间不足4小时,失眠严重时只能口服安眠药,但后来服药也没有效果。由于睡眠不足,白天张先生总是头晕、头疼,

严重影响日常工作。

针对张先生的症状,许昌市中心医院南区医院康复治疗中心主任王永杰使用经颅磁刺激治疗仪对其进行治疗。经过一周的治疗,张先生的头晕、失眠等症状明显减轻;两个疗程后,头晕、失眠等症状消失,未再复发。“我终于能睡安稳觉了。”告别失眠的张先生感激地说。

王永杰介绍,经颅磁刺激技术是一种利用脉冲磁场作用于中枢神经系统,使之产生感应电流,改变皮层神经细胞的动作电位,引起一系列反应,从而影响脑内代谢和神经电活动的技术。该技术是一种无痛、无创的绿色技术,既可对头部穴位进行刺激和按摩,也可以通过磁信号无衰减地透过颅骨刺激大脑的神经。目前,经颅磁刺激治疗技术已广泛应用于精神心理科、神经科、康复医学科,深受广大患者青睐。

王永杰进一步解释,磁性是物质的属性之一,人体具有一定的磁性,也有

磁场。磁疗通过对神经进行刺激,从而作用于全身,或作用于人体一定的穴位,还可以改变人体的生物电流,影响神经的兴奋性,常用于止痛、镇静、消炎、促进吸收及修复损伤等。

磁疗除了治疗各类软组织损伤、炎症、神经痛外,还对脑卒中、胃肠功能紊乱、高血压等疾病,以及妇科、儿科、眼科、耳鼻喉科、皮肤科常见病有不错的治疗效果。

磁场过大或者过小都会影响健康。对于不同的患者,需用不同强度、频率的磁场刺激相应的部位,才能取得良好的治疗效果。因此,许昌市中心医院南区医院康复治疗中心安排专人外出学习磁疗的相关知识及操作方法,能为各类康复患者提供个性化治疗方案,为患者的身心健康保驾护航。



控制高血压,应该科学管理+适当运动

■记者 刘地委

10月8日是全国高血压日,今年的主题是“18岁以上知晓血压”,旨在促进18岁及以上成年人定期监测血压,开展高血压防治教育和科普宣传,控制高血压危险因素,切实提高高血压的知晓率、治疗率和控制率。

许昌市中心医院心内科专家郭明拴提醒,长假期间人们容易疲惫、情绪波动、作息不规律,加上秋季气温变化大,会使血管收缩,血压随之变化。如果长假期间因出游等原因没有及时服药,那么有熬夜现象的人最好长假后好好检查一下血压,及时调整药物。

虽然很多人知道高血压是一种慢性病,但高血压的症状有时不明显,所以有的患者认为“我现在没有不舒服,不用吃药”。只要血压降下来,有的患者就把药停了。这样做非常危险。高血压患者通常需要长期服用降压药,对血压进行持续有效的管理。如果血压降下来马上停药,血压会再次升高。血压波动过大,对心、脑、肾等器官的损害更严重。

坚持长期服用降压药,可保护心、脑、肾等重要器官,减少心梗、卒中、肾衰竭的发生,降低死亡率。遵照医嘱坚持服药对于高血压预后很有好处。

定期对血压进行监测是诊断和治疗高血压的基础。高血压对老年人的危害更大,老化的心脏和血管更易出现意外。所以,高血压患者应积极监测血压,最好家里常备一个血压仪,每天定时测量并进行记录,就诊时将血压变化情况展示给医生,方便医生调整用药。医生会根据患者控制血压的情况,选用长效、平稳的降压药。如果对一种药物的效果不满意,患者不要自行换药,要在医生指导下增加剂量或联合用药。

高血压患者往往受肥胖、遗传、代谢功能紊乱等因素影响,这可能与其家庭生活方式及体质有关。因此,凡是有高血压患者的家庭,都应该格外注意生活方式,调整饮食结构,合理运动。

研究表明,适当进行运动对高血压的防治是很有益的。散步、打太极拳很适合高血压患者。每天散步15至50分钟,高血压患者的舒张压可明显下降,症状随之改善。打太极拳时动作柔和,全身肌肉放松,能促进血压下降。



10月9日,市民王女士将一面写有“除病痛医术高超,保健康医德高尚”等字的锦旗送到了许昌岭云骨伤医院,感谢该院医护人员精心为她治疗。图为王女士与该院院长蒋彩云(前右二)等人合影。

记者 马晓非 摄

“收心处方”帮你摆脱节后综合征

■记者 刘地委

刚经历长假的你是不是有厌倦乏力、工作效率低的情况,甚至出现原因不明的眩晕、胃肠不适?专家表示,这些都是节后综合征的表现。长假后怎么进行调节,回归正常的工作、生活?10月12日,记者采访了许昌市中心医院健康管理中心主任田锦芳。

田锦芳介绍,节后综合征是人们在长假之后出现的各种生理或心理症状,如感觉厌倦,提不起精神,工作效率低,还包括原因不明的恶心、眩晕、肠道反应、焦虑、神经衰弱、眼睛不适等。此时,人们应该注意保养身体,调整生活和工作的节奏。

针对长假后出现的精神焦虑、烦躁

等症,田锦芳建议,上班族要静下心来,做好心理暗示,在精神上、心理上提醒自己“假期已过去,要正常工作了”,从而慢慢平复浮躁的心情,逐步进入工作状态。

一些“空巢老人”从家人团聚的高度兴奋、儿孙满堂的异常热闹回归平静的生活,一时难以适应,会感到孤单、抑郁、无聊。子女回到工作的城市,步入正轨后别忘了多给独居的老人打电话,以免他们在长假之后无所适从。

长假期间如果经常通宵打牌、熬夜,长假之后可以通过午睡补充睡眠,但切勿贪睡,否则越睡越没有精神。晚上要早点儿休息,让睡眠变得有规律,回到正常的作息状态。

长假期间,不少人由于摄入过多高

脂肪、高热量的食物,加重了肠胃的负担,引起消化不良。长假后应尽量避免吃油腻的食物,多喝小米粥,吃水果、蔬菜等清淡、易消化的食物。同时,要适量运动,每日可运动半小时至1小时,尽快将身体机能调整到正常状态。

一般情况下,经过一周左右的调整,节后综合征会得到缓解。若仍然有比较严重的焦虑等症状,可尝试一些缓解的方法。比如,可以对工作进行梳理,将之前没有处理完的工作用最简捷的方式尽快处理完。

多做一些放松训练,对摆脱焦虑也很有效。例如,工作一段时间后深呼吸两次,轻轻地按摩头部,下班后慢走几分钟等。同时,静心思考上班后应该做的事情,使自己调整到工作状态。

关注心理健康 发现问题及时就医

■记者 刘地委

今年10月10日是第29个“世界精神卫生日”,宣传主题是“弘扬抗疫精神,护佑心理健康”,旨在通过宣传让公众了解更多的心理健康知识,正确面对心理问题,提高对心理健康的重视程度,促进社会和谐稳定。

许昌市建安医院心理专家杜贵平说,很多人认为“健康”就是无病无痛。其实不然。按照世界卫生组织的定义,健康不仅是身体没有疾病、痛苦,而且包括性格、精神与社会适应能力等处于完全健康状态。

目前,精神障碍已经成为较严重的疾病,但公众对常见的精神障碍的认知率仍比较低,对心理健康服务缺乏专业、

有效的认识。这对建设和谐家庭、和谐社会是不利的。

人们最易患抑郁症、焦虑症、恐惧症、强迫症4种心理疾病。由于受经济、文化、思想观念等影响,很多心理疾病患者就医时走了不少弯路。最常见的是“患病不知病”,即患者发病后家人不知道其患病,常常当成“思想问题”“性格问题”或“刺激反应”,延误了治疗。家人知道其患病,但碍于面子,怕去专科医院治疗被人知道,于是不接受专业治疗,从而延误病情,病情严重后才到专科医院治疗。

抑郁症是我们常见的一种疾病。近年来,该病的患者明显增多,但70%的患者没能得到及时、正确的诊治。很多患者虽然没有走向极端,但是不知道这种病是“焦虑”等“元凶”引起的各种身体不

适,盲目就诊,导致无效治疗,医疗资源、患者的时间和金钱被浪费。

预防心理疾病,人们要增加对焦虑、抑郁等心理疾病的了解。日常生活中,大家一定要重视心理问题的预防,有意识地学习和掌握一些心理健康知识,养成健康的生活习惯。压力比较大时,会运用心理健康知识进行自我调节、减压。自我调节、减压无效时,要向专业机构、专业人员求助,进行有效的治疗。

“心理疾病的治疗关键在于早发现、早介入。进行正规、系统的治疗,才能省时、省力、早康复。”杜贵平说,近年来,我国慢性病高发,患者长期与疾病抗争可能出现一些心理问题。如能减轻他们的焦虑、抑郁,改善其睡眠,很多症状会消失。