

老年人睡眠差 别消极对待

□张策

《中国睡眠研究报告(2022)》显示,2021年我国居民每天平均睡眠时长为7.06小时,64.75%的被调查者每天实际睡眠时长不足8小时,超过8小时的比例仅为7.97%。42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。61岁及以上的老年人中,46%因健康问题而睡不好。老年人自我评价睡眠质量非常差的占比为9.7%,与之相比,年轻人自我评价睡眠质量非常差的占比只有4.2%。

老年人就该觉少吗?睡眠障碍背后的原因到底有哪些?有没有提升睡眠质量的好办法呢?临床诊疗发现,老年人的失眠与生理、心理、环境和药物等多种因素有关,并且原发性睡眠障碍、躯体疾病及不良生活习惯也会加重老年人的失眠症状。想要确定失眠的根源,需要专业医生的诊断。

老年人为什么会睡不好

随着年龄增长,人体中神经系统的结构和功能逐渐出现进行性改

变,睡眠调节功能逐步下降。同时,老年人躯体疾病多样化,疼痛等身体不适也会导致失眠。很多老年人存在多重用药,一些药物也会干扰睡眠节律,如利尿药会导致夜间多尿,氨茶碱等平喘药会使中枢神经系统兴奋,部分抗高血压药物会诱发失眠。

除了疾病以及用药带来的失眠外,自身的精神、心理因素及生活习惯也同样可诱发老年人失眠。与年轻人相比,老年人心理更脆弱,往往感觉寂寞和孤独;丧偶、家庭关系不和谐、儿女不孝、经济压力大也会使老年人的情绪每况愈下;白天反复打瞌睡、睡眠时间过晚等也会导致失眠。

失眠对精神损害大

研究显示,40%的失眠者会并发精神症状,以焦虑为主,抑郁次之。失眠一般不会致命,但长期失眠的人脾气暴躁、攻击性强、记忆力减退、注意力不集中,且容易出现疲劳、健忘、抑郁、焦虑等症状。严重失眠还可导致器质性疾病,如冠心病、高血压、糖尿病等。同时,失眠还会导致免疫力下降、自主神经功能紊乱、消化不良等。

失眠有多种类型,包括入睡困难性失眠、睡眠保持困难性失眠、清晨失眠和病理生理失眠。在老年人群睡眠障碍中,最常见的失眠类型是睡眠保持困难性失眠和清晨失眠。

从时间长短看,老年人失眠主要分为两种,即短期失眠和长期失眠。短期失眠也叫急性失眠,一般是被情志因素所左右,如家里突发大事、思想压力大、情绪失控等,易使老年人连续几晚睡不着觉,但在诱因化解后,自然就能轻松入眠了。临床治疗急性失眠,一般只需要消除应激环境因素、调节情绪即可,严重者可服用短效药物改善睡眠,但不建议长期用药。

长期失眠也叫慢性失眠症,是老年人的常见病症。慢性失眠症包含原发性失眠和继发性失眠两种。前者在老年人群中相对少见,主要表现为不明原因入睡或维持睡眠困难,持续时间至少1个月,并伴有显著的忧虑、社交或职业功能受损。后者往往呈现焦虑、抑郁等状况,可能由高血压、冠心病、糖尿病等慢性病所引发。不同原因的失眠在治疗方案上有着本质区别,老年人应选择正规医

疗机构进行诊治,根据准确的诊断结果来用药。

改善睡眠从点滴做起

能不能通过非药物手段提高老年人的睡眠质量呢?老年人的生活习惯是长期养成的,若想从生活细节入手来改善睡眠,就要保持良好的心态、规律作息、合理饮食,才能实现“吃得好,睡得香”。

良好的睡眠习惯是提升睡眠质量的重要一环。老年人要规范自己的作息,夜间无论何时入睡,早晨都应按时起床,同时尽可能保持安全、舒适、安静及温度适宜的睡眠环境。有睡眠问题的老人应尽量避免日间小睡和午睡,建议睡觉前两小时适量运动,如散步或慢跑等。入睡前,沐浴、按摩、静坐可松弛肌肉和神经,让睡眠变成一件轻松、愉悦的事情。不宜在睡前喝咖啡、茶、酒,吃零食,抽烟。

由于味蕾退化、活动量减少、牙口不好,很多老年人会出现食欲不振、进食量少等问题。科学合理的饮食对于提高老年人睡眠质量也有很大帮助。有条件者可以找营养师开个食疗方。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

守护好身体的“小蝴蝶”

甲状腺结节预防知多少

□图/溪红柿



1.养成良好的饮食习惯。多吃新鲜的蔬菜和水果,补充维生素,提高机体的免疫力;多吃富含碘的食物和注意碘摄入量,碘摄入过量或者缺乏均可增加甲状腺结节的发病风险;避免吃辛辣刺激的食物,辛辣刺激的食物,对人体的各个器官都会有影响。



2.保持良好的心态。现代社会生活节奏快、工作压力大及情绪不畅是诱发甲状腺结节的因素之一。平时应尽量学会调节自己的情绪,保持心情愉快,可以适当发展一些爱好,如看书、写字、听音乐、跳舞等,给生活减压。



3.养成良好的生活习惯。平时在生活中要积极锻炼身体,但要避免运动量过大,可以选择一些舒缓的运动。要保持充足的睡眠,避免熬夜,养成早睡早起的好习惯。最好保证每天的睡眠时间在8小时左右,这样有利于自身免疫力的提高。



4.养成定期体检的习惯。甲状腺结节早期症状隐匿,不易被发现,养成定期体检的习惯,有利于早发现早治疗。每年到正规的专科医院或者综合性医院进行体检,一般女性在35岁后应每5年检测一次血液中甲状腺激素的水平。

成渝健康行

本报讯(通讯员 灯灯)为积极响应成渝地区双城经济圈建设与重庆市委政府“一号工程”,推进癌症区域医疗中心和西南地区癌症防治协作网络建设,提高川渝地区癌症防治服务能力,近日,重庆大学附属肿瘤医院与岳池县人民政府、岳池县人民医院签订合作协议,共同推动岳池县肿瘤医院、重庆大学附属肿瘤医院岳池分院建设工作,并在岳池县人民医院开展了医联体建设义诊活动。

活动当天,岳池县肿瘤医院、重庆大学附属肿瘤医院岳池分院签约揭牌

重庆大学附属肿瘤医院与岳池县人民政府签订院地战略合作协议

仪式在岳池县吴雪艺术中心会场举行。随后,在岳池县人民医院举行公立医院高质量发展专题讲座,重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠做“基于高质量发展的医院治理创新实践”专题讲座,医保科主任赵玉兰做“医保制度改革驱动医院创新管理”学术汇报,在场听众纷纷表示受益匪浅,为重庆大学附属肿瘤医院专业学术见解与管理经验点赞。

当日,重庆大学附属肿瘤医院公益筛查车开进岳池县,专家团队在岳池县人民医院开展专家进病房及大型义诊活动,专家们认真听取每位患者的病史介绍,耐心解答患者疑问,并对检查中发现的问题提出专业性治疗意见,岳池百姓在家门口享受到权威专家优质服务。

此次义诊邀请了重庆大学附属肿瘤医院胸部、腹部、妇科等肿瘤科室的专家,为现场100多名患者进行了义诊,进一步提升肿瘤防治能力,满足人民群众健康需求。

本报讯(通讯员 灯灯)9月12日是“中国预防出生缺陷日”,为贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》,加强出生缺陷防控宣传教育,引导全社会更加关注和支持出生缺陷防治和“母婴安全”,9月9日,陆军军医大学第二附属医院“母婴安全一体化诊疗巡讲”活动走进武隆。

本次活动由重庆市妇幼保健学会、重庆市武隆区医学会主办,重庆市妇幼保健学会超声诊断与介入治疗专委会、陆军军医大学第二附属医院、武隆区妇幼保健院承办,重庆市各级医疗机构从事产前筛查及妇产科相关医务人员参会。

在现场与会人员的见证下,陆军

陆军军医大学第二附属医院母胎安全一体化诊疗巡讲活动走进武隆

军医大学第二附属医院分别与武隆区人民医院、武隆区妇幼保健院签署“产前诊断转诊合作协议”,并授予他们“陆军军医大学第二附属医院母胎安全一体化诊疗合作单位”。

考核工作,参与指导孕产妇与新生儿危重症评审工作,共同提升孕产妇保障能力。

人们对出生缺陷防治工作的认识,提出了一系列保障母婴安全工作切实可行的干预措施,为大家呈现了一场丰富的学术盛宴。

重医附属璧山医院启动“急救科普后备箱”集市活动

色潮红、呕吐、腹痛、胸闷、呼吸困难,甚至出现晕厥、幻觉、休克等严重的情况……”现场,急诊医学科护士长张君针对集市人群特点,就急性酒精中毒的预防、注意事项、用药安全等内容进行了细致的讲解,并邀请市民学习头部受伤后的简单处理方法。

重庆医科大学附属璧山医院急诊医学科主任张远顺介绍,科室启动“急救科普后备箱”健康集市活动,旨在通

过技能培训、现场演示、互动答题、情景表演等方式,将急救知识送到广大群众身边,让群众掌握基本的急救技能,为群众提供更加个性化、精准化的科普服务。(重医附属璧山医院供稿)

科学辟谣

吃坚果能溶解血栓?



□陈然

谣言:吃坚果能溶解血栓。
真相:不能。
吃坚果能溶解血栓这种说法是错误的,坚果本身并没有溶解血栓的作用。坚果中含有蛋白质、碳水化合物、维生素、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸等物质。丰富的不饱和脂肪酸有利于血脂代谢,可以保护心脏和血管,维持血管弹性,对心脑血管疾病有一定的预防作用,但是并不代表吃坚果有溶解血栓的作用,也不代表它能避免心脑血管疾病的发生和血栓的形成。
因此,不能把吃坚果当成治疗血栓的手段。如需治疗血栓,请到医院明确病情后,有针对性地通过手术、药物等方式治疗。(来源:科学辟谣平台)

中药房的酸梅汤火了 脾胃不好的人建议少喝

本报讯(通讯员 于涛)一杯酸梅汤,好喝又健康。最近,到中药房配酸梅汤,成了很多人的养生新时尚,其火爆程度不亚于前几天大热的“酱香拿铁”!在重庆两江新区中医院,除了可以配制酸梅汤,还推出了适合中国宝宝体质的“酱香中药”茶饮。

近日,家住金竹苑的陈女士就尝试了一把。她说,自己在手机软件上刷到制作酸梅汤的视频,很想尝尝中药房熬制的酸梅汤是什么味道,抱着试一试的心态来到附近的重庆两江新区中医院。中药房工作人员告诉她,只需挂号,找医生开单完善手续后就可以到药房取汤剂了。“医院还能提供代煎服务,太方便了!熬好的酸梅汤加点冰糖和冰块,就是一杯‘新中式’!算下来一天只要几块钱,比喝奶茶便宜多了,养生又健康。”拿到酸梅汤的陈女士很高兴。

重庆两江新区中医院主管药师周丹表示,酸梅汤由乌梅、山楂、陈皮等多味中药组成。相较于饮品店,中药房的酸梅汤原料来源、组方搭配更加安全、合理。

她建议,拿到酸梅汤的配方后,可先冷水浸泡半小时,大火煮开后转小火再熬15~20分钟。“酸梅汤具有美容养颜、生津止渴、清热解暑等功效。但小儿、体质虚寒及脾胃不好的人建议少喝。”



“更年期”不能放之任之 医生提醒:要“内外兼调”

本报讯(通讯员 于涛)“张医生,最近屋头人说我脾气又不好了,是不是更年期到了?”“张医生,怎么办,我最近一直失眠!”“张医生,我胸口皮肤一阵阵发红,还出汗出得凶,咋回事?”……

长寿区妇幼保健院妇科主治医师张琦时常遇到患者这样的主诉。一提到“更年期”,大多数人会联想到脾气暴躁、无理取闹。其实更年期保健有很多学问。

什么是更年期综合征

“更年期是每个妇女必经的生理过程,是从生殖期到老年的过渡阶段,多数出现在40~65岁之间。”张琦时常给前来就诊的患者科普,更年期综合征是指女性绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状。约80%的女性经历过至少1种绝经相关症状的困扰,中国女性因绝经相关症状主动就诊的比例仍较低,据统计,即使在国发内发达城市就诊率仍不足26%。

更年期综合征到底有哪些典型症状

张琦介绍,更年期综合征主要表现为以下几点:一是月经紊乱,绝经过渡期的常见症状,表现为月经周期不规则、经期持续时间长及经量时多时少。二是血管舒缩,主要表现为潮热,其特点是反复出现短暂的面部和颈部及胸部皮肤阵阵发红,伴有轰热,继之出汗,一般持续1~3分钟到1小时不等。三是自主神经失调,常出现如心悸、眩晕、头痛、失眠、耳鸣等自主神经失调症状。26%的更年期妇女有心悸,而失眠的比例则高达67%。四是精神波动,常表现为注意力不易集中,并且情绪波动大,如激动易怒、焦虑不安、多疑或情绪低落、自信心降低、抑郁、不能自我控制等情绪症状,记忆力减退也较常见。

除此之外,可能会出现一些远期症状:一是泌尿生殖系统综合征,超过50%的绝经后期女性会出现该综合征,主要表现为泌尿生殖道萎缩症状,排尿困难、尿频、尿急等反复发生的尿路感染。二是骨质疏松,绝经后雌激素缺乏使骨质吸收增加,导致骨量快速丢失,而出现骨质疏松。50岁以上妇女半数以上会发生绝经后骨质疏松。三是阿尔茨海默病,绝经后期妇女比老年男性患病风险高,可能与绝经后内源性雌激素水平降低有关。四是心血管病变,妇女绝经后糖脂代谢异常增加,动脉硬化、冠心病的发病风险较绝经前明显增加,可能与雌激素低下有关。

更年期综合征有哪些治疗措施

“无明显症状的话,要注意建立健康的生活方式。”张琦说,健康的生活方式包括坚持锻炼,增强体质,增加日晒时间,健康饮食,增加社交和脑力活动,以促进正能量。

如出现月经不调、情绪不佳、潮热不安等影响生活质量的症状,则需前往医院就医。一般治疗方式有激素治疗、中药治疗、中医疗疗、催眠疗法、运动疗法等。激素补充治疗有效性高,应在医生指导下应用。

更年期综合征患者日常生活要注意什么

张琦凭借自己丰富的临床经验,做了归纳整理:

体重管理:更年期妇女应保持健康、适宜的体重,BMI(体质指数)应在健康、正常的范围。以降低心脑血管病和骨质疏松症的发病率。

饮食管理:日常饮食做到均衡、定量,避免过食或少食。摄入足量蛋白质及含钙丰富食物,如鱼、蛋、奶等;预防骨质疏松,增加豆制品摄入,多食新鲜的蔬菜和水果,并搭配高纤维或全谷类食物。50岁以上的女性绝经后建议每日摄入钙1000毫克,注重维生素D的补充。

运动管理:定期进行体育锻炼,每周应坚持150分钟的中等强度有氧运动,可选择骑车、游泳、广场舞、慢跑、瑜伽、太极拳等方式。

情绪心理:练习放松技巧,有节奏地深呼吸,学习管理情绪;保持愉快、开朗、乐观、豁达的心态。有心理不适时,可向朋友、家人倾诉。出现严重的心理症状时,应及时寻求专业的心理帮助。

生活方式:保证足够的睡眠时间,有吸烟史的女性患者应鼓励戒烟,规律作息、避免熬夜、久坐或憋尿等不良习惯。

最后,张琦提醒广大更年期患者,更年期综合征看似简单,实则复杂,尤其是当今女性承受着较大的社会、生活、工作压力,遭遇更年期,一味地忍耐并不可取,应该积极应对。

保险业务机构变更公告
机构名称:都邦财产保险股份有限公司重庆分公司
机构负责人:谭君
机构电话:00096500118
原机构名称:重庆市永川区兴光大道125号11幢3-38至11幢3-41
原机构住所:重庆市永川区兴光大道125号14幢26-7
成立日期:2007年09月28日
营业执照:402160 联系电话:023-49585353
业务范围:财产损失保险、责任保险、法定责任保险、信用保证和保证保险、意外伤害保险、其他财产保险业务、短期健康保险和意外伤害保险。
上列保险业务的经营期限:
发证日期:2023年09月08日
发证机关:国家金融监督管理总局重庆监管分局