

深夜还在 “数羊数鸡数星星”？ 关于失眠， 您了解多少？

本期对话:刘琦
市中医院脑病科住院医师

睡不着,躺在床上辗转难眠;数星星、数绵羊,从1到1000,却依然毫无睡意;脑袋无比清醒,整个人比白天精神得多……失眠的痛苦,不少人深有感触。

随着生活方式的改变,工作、生活压力的增大,目前因失眠问题到市中医院就诊的患者屡见不鲜。根据CCMD-3《中国精神障碍分类与诊断标准第3版》失眠症的诊断标准:是一种以失眠为主的睡眠质量不满意状况,其他症状均继发于失眠,包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后不适感、疲乏,或白天困倦,至少每周发生3次,并至少已1个月。

根据临床表现,失眠分为以下六类:

睡眠潜伏期:入睡时间超过30分钟;

睡眠维持:夜间觉醒次数超过2次或凌晨早醒;

睡眠质量:多噩梦;

早醒、醒后无法再入睡;

总的睡眠时间少于6小时;

日间残留效应:次晨感到头昏,精神不振,嗜睡,乏力等。

导致失眠的原因,大致可以分为心理因素和身体因素两类。心理因素方面,无论是思想冲突、工作紧张、学习困难、希望破灭、亲人离别等一些消极因素,还是成功的喜悦等积极因素,都有可能致失眠,这种失眠就是心理性失眠,也有因恐惧、激动、焦虑、紧张、忧郁、愤怒等情志心理因素导致的失眠。

身体因素方面,多因健康状况不佳、生理节奏被打乱、睡眠环境影响,以及睡前饮浓茶、咖啡等。

睡觉,并非休养生息恢复能量这么简单,它对于巩固记忆、调节免疫、维持注意力、保持良好的情绪和敏锐的判断力都有着重要的作用。长期失眠障碍,对人的健康和正常生活影响都很大,需及时就诊。

(景晓轶 周玉倩 杨冷)



常见的眼科手术 ——白内障手术

健康卫士:徐恒
市四院眼科副主任医师

白内障是眼科常见的眼病之一,不少老年人因视力下降到眼科就诊时,都会主动跟医生说,怀疑自己是不是得了白内障。

白内障在我国古代被称为圆翳内障,见于《秘传眼科龙木论》,又称“如银内障”。白内障这个名称在清末随着西医带人。

白内障的种类很多,发病者从小儿到老人都可能出现,以年龄相关性白内障最为常见。临床研究表明,在七八十岁的老年人群中,白内障的发病率几乎达到100%。因此来看,人到了一定年纪,就一定会

出现白内障。

不少白内障患者都听过这样一种说法:白内障要“成熟”了才可以手术。因此,不少白内障老年患者的视力虽然逐步下降,可却不愿意手术。其实,所谓的“白内障要‘成熟’才能手术”的说法,指的是白内障囊外手术,因为该手术需要将混浊的晶状体整体取出,所以在白内障“成熟”后,也就是硬化的白内障更利于手术。正因如此,以往的白内障手术大多是等到患者视力几乎丧失才进行。而随着医疗技术水平的发展,在我国这种手术方式基本已被白内障超声乳化手术取代。

白内障超声乳化+人工晶体植入手术是目前眼科主流的白内障手术方式。一般而言,患者因为白内障引发了视力下降,影响到日常工作生活就可以考虑进行手术。术中采用超声能量将混浊的晶状体乳化粉碎后吸出,仅需2毫米左右的手术切口,术后恢复快,患者全程没有明显不适感。

随着中老年生活品质的提升,白内障患者对手术的要求也越来越高,不再满足术后看得见就行,而是要看得清,看得舒服才好。白内障超声乳化+人工晶体植入术正好能够满足这一需求,在白内障早期就可

以进行手术治疗,让患者更好地改善视力,获得清晰舒适的视功能,享受更加高质量的晚年生活。

白内障手术目前已经逐步发展成为一种快捷方便的手术方式,在我国很多城市实现了日间手术。在市四院,患者只要在眼科门诊完成各项术前检查,符合手术条件即可入院手术,若观察一夜一切正常,次日上午即可出院回家。

(钱菁璐 杨冷)



面对临终患者,还需温柔以待

对话护士:杨聪 市三院主管护师 国家二级心理咨询师

临终患者及其家属该以怎样的心态度过剩余的光阴?

因疾病的折磨,临终患者对生的渴望和对死的恐惧心理反应十分复杂。美国医学博士库伯勒·罗斯在观察了400名临终患者的基础上,将临终患者的心理反应分为五个阶段,即否认期、愤怒期、协议期、忧郁期与接受期。

震惊与否认阶段:患者感到震惊,并对濒死的事实进行否认。

愤怒阶段:患者表现出生气、愤怒及怨天尤人的情绪。

“讨价还价”阶段:患者接受自己濒死的事实,祈求和承诺做某些事情作为延长寿命的交换。

沮丧:当患者知道“讨价还价”无效之后,表现出抑郁情绪,还会体重下降,甚至会自杀。

接纳:患者最后变得比较平静,接纳了将要死亡的事实。

库伯勒·罗斯博士对临终患者心理发展的理论是共性的、全面的,然而每个患者都是个性的、唯一的,因此正确认识临终患者各阶段的心理反应并

灵活地加以应对对于照护者而言尤为重要。

临终患者心理发展的个体差异很大,部分患者只存在某一种或几种心理反应,即使五种心理表现都存在,其表现顺序也可能有颠倒或反复。临终患者五个心理发展阶段的过渡转变所需的时间也有差异,有些可能只需几天,有些可能要数月。此外,临终患者因性别、年龄、个性、文化、经历等方面的差异,对各个阶段的心理体验也有所不同。综上,应根据每一名临终患者的个体需求予

以适度的护理。

面对奄奄一息的临终患者,不管对方有什么负面情绪,不管对方多么令你恐慌,作为亲友,一定要控制住自己的情绪,不管对方有什么情绪产生,不可以此判断他们。要以温柔、平静的态度,包容他们,关爱他们,陪伴他们走过人生中的最后一段旅程。

(景梦瑶 杨冷)

