



## 常常睡不好怎么办？ 不妨试试助眠小方法

耕心医生：张蔚

市精神卫生中心临床心理科二区主治医师



沈蕾 胡启梅 杨玲

平时加班熬夜，睡眠时间不足；躺在床上辗转反侧，睡不着；多梦易醒，总是睡不踏实……有人早早上床等睡觉，有人在床上吃吃喝喝看电视，想睡睡不着，睡着也睡不好。其实，想要睡个好觉，调整错误的睡眠行为是关键。失眠的市民，不妨试试以下几个助眠方法。

建立良好的睡眠习惯。保持规

律的睡眠时间表，尽量每天都在相同的时间上床休息。

营造良好的睡眠环境。确保房间安静、光线暗。保持床铺整洁舒适，尽量避免在入睡前的一小时内使用电子设备。

放松身心。在睡前进行一些放松活动，如温水浴、听轻柔音乐、冥想等，有助于缓解紧张情绪，为入睡做好准备。

注意饮食与运动。避免大量饮用咖啡因或酒，尽量避免高脂肪或辛辣食物。适量的运动有助于提高睡眠质量。

限制日间睡眠。尽量避免在白天长时间睡觉，以免影响晚上的睡

眠。

调整睡前活动。不要在床上进行娱乐活动，如看电视、玩手机等。

避免过度思考。如果在床上无法入睡，不要困惑和烦恼，可以选择一些放松的活动，直到有了困意再尝试入睡。

以上方法仅供参考，对于严重的睡眠问题，建议咨询专业医生或睡眠医师，以获得更为具体和有效的建议。

最后，无论失眠者遭受怎样的睡眠问题，都要记住保持良好的生活习惯和积极乐观的心态，给自己足够的时间来调整和适应改变。

## 了解三叉神经痛

保健医师：王芑

市中西医结合医院(市二院)

神经外科主任医师



杨吉玲 杨玲

三叉神经痛又称“天下第一痛”，是以一侧面部三叉神经分布区内出现的反复发作的阵发性剧痛为主要表现的一种神经系统常见病。该病患者以中老年人居多，高血压或多发性硬化者发病率较高。

三叉神经痛有以下突出特点。疼痛部位：疼痛发作仅限于三叉神经的三个分支分布区，多为单侧，右侧较多，双侧少见。后者也常从一侧开始，而后累及对侧，且两侧疼痛发作区不一定对称，以一侧为主。发病初期，可先集中某一支分布区，长时间不变，多在一侧的面颊部和(或)下颌区，而后可逐渐扩散到其他支，但不扩散越过中线而至对侧。如第一支的疼痛在上睑和前额；第二支的疼痛在上唇、齿龈及颊部，亦有硬腭疼痛者；第三支的疼痛在下唇、齿龈及下颌部，涉及舌部痛较少，偶见双侧性的各自发作，以至于有些患者误诊为牙痛，但拔牙后仍不能缓解疼痛。

疼痛特点：突发突止，呈电击样、烧灼样、刀割样顽固性剧痛。疼痛周期性不定时发作，历时数秒至数分钟，发作时疼痛难忍，甚至让人感觉有濒死感，间歇期如常人。

50%以上的三叉神经痛患者，在颜面部某一区域内有特别的皮肤敏感区，有轻微的触动，面部肌肉的牵拉及震动便可引起发作，这样敏感的区域范围局限，集中在一点或两点，称之为“触发点”或“扳机点”，一名患者可有数个触发点，部位常见于患侧上下唇、口角、鼻翼、颊部或齿龈等，凡是刺激和牵动此点便引起发作，从此点开始，立即放射到其他部位，面部刺激包括谈话、唱歌、进食、洗脸、剃须、刷牙及风吹等。

三叉神经痛病程越长，发作频率越高，间歇期越短，一旦患病，很难自愈。长期疼痛对患者造成精神及心理上严重的影响，患者害怕进食、洗脸、漱口，可因此出现营养不良、焦虑、易怒、悲观、情绪低落甚至轻生，早期治疗可使患者早日摆脱痛苦，回归正常生活。

目前，三叉神经痛的主要治疗方法有手术治疗和保守治疗。其中，手术治疗是目前唯一能够长期有效的治疗手段。手术治疗主要包括微球囊压迫术和微血管减压术，两种方法的共同特点为效率高、复发率低，选择哪一种方法，可以根据患者的自身需求决定。

微球囊压迫术和其他治疗方法相比，不开颅、损伤小、风险低、并发症少、适用范围广，是治疗三叉神经痛的最新方法。该技术2000年引入国内，经国内外数万例手术证实，具用安全、快速止痛、复发率低和花费少的优势，尤其适合中老年及体弱不宜手术患者。

## 您是否也有饭后塞牙的烦恼？

护齿卫士：李玲 市口腔医院护师



高雨 杨玲

您是不是也有这种烦恼：每次吃完饭后，会感觉两颗牙齿之间胀得难受，无论用舌头顶还是用牙签剔，食物总是塞在原处，难以剔除干净。为什么会出现这种情况？出现后要怎样解决呢？

导致塞牙的原因有：龋齿、牙周问题、智齿不正、牙齿磨损等。龋齿，即牙齿相邻面因龋坏出现了“黑洞”，导致食物嵌入。牙周问题会使牙齿松动、移位，导致牙缝变大，容

易塞牙，而反过来，塞牙又会加重牙周问题。此外，大多数人的智齿长得都不正，于是它跟前面的牙之间出现了一道楔形的沟，容易产生嵌食。还有一种导致塞牙的原因是牙齿磨损，牙齿磨损较重，沟壑变浅，食物溢出时，就容易“跑偏”进入牙缝。

经常塞牙会有哪些危害？塞牙会导致牙缝越来越大，经常被食物塞嵌的两颗牙之间，缝隙会越来越撑越大，出现强烈的不适感，而且这两颗牙齿也会越来越敏感，吃冷、热食物时，牙齿都会有酸爽的感觉。不仅如此，塞到牙缝里的食物不容易清除，时间长了，这些食物残渣就会发酵，导致口臭。经常塞牙，塞牙的食物还会慢慢地腐蚀牙齿，塞牙部位

的牙根面和两颗牙的邻面慢慢龋坏，大约有一半的塞牙问题，最后都会引起龋齿。

日常生活中应该如何解决塞牙问题？首先是使用牙线清洁，相比牙签，牙线在牙缝清洁方面更好一些。使用牙线清洁牙缝，不仅不会伤害牙龈，还能将牙缝里的食物残渣和软垢清理干净，对于“塞牙人”来说非常友好。刷牙是防止塞牙最直接的方式之一，建议饭后先漱口，间隔半小时再去刷牙，能很好地预防食物残渣残留于口腔内，减少塞牙带来的危害。

医生建议，每半年到一年进行一次全面口腔检查，当出现牙齿不齐、龋齿、牙缺失等情况，早就诊，早诊断，避免加重牙齿问题。