

关注睡眠·义诊

自然深睡一整晚 健康快乐一整天

浙大医学院精神卫生中心教你如何科学管理睡眠

本周日市七医院有睡眠义诊

记者 张姝 通讯员 徐康

现在很多人都爱戴智能手环,上面的睡眠监测功能,能统计出每天的睡眠时间。实际上,睡眠质量的科学评估还包括晚上几点睡、几点睡着、一晚醒几次、醒多长时间、再睡有无困难、再睡多长时间、最后几点醒、几点下床,整晚真正有多少时间在睡觉。

想知道怎样科学管理睡眠吗?3月20日(周日)8:30-11:30,由浙江省医学会行为医学分会、浙江省医学会情志病分会、杭州市第七人民医院联合举办的“浙江大学医学院精神卫生中心教你如何科学管理睡眠——大型睡眠义诊”将在市七医院内举办,多位资深专家现场坐诊,科学、免费指导市民如何拥有自然深睡眠。

石斛、虫草、灵芝

人人吃了都能助睡眠吗?

张院长推荐了一款“助眠药膳”

“保健品不是药品,没有治疗作用,且应在医生的指导下,因人而异地服用。”张永华举例说,比如,石斛对阴虚体质的失眠者有效,对气虚的失眠者没用处。虫草对肝肾不足的失眠者有好处,对阴虚失眠者则适得其反。灵芝对心脾两虚的失眠者有效,燕窝则对失眠没有改善作用。

张永华院长研究出一款适合大部分有轻度失眠患者服用的睡眠药膳,“有健脾、养心、益气作用,药效温和。”

这款食疗方的成分是这些:茯苓30克,莲子30克,百合30克,淮山药30克,粳米100克。处方里的中药食材,在一般的药店都能买到。如果读者嫌自己动手太麻烦,张院长这里有现成的,且一一分开包好,拿回家后,淘净粳米再浸泡10-15分钟,待米粒吸收水分后,将茯苓、莲子等药材放入,同煮成稀粥,按个人口味添加适量白糖即可,一份大约能煮4小碗。

这个食疗方,适合脾虚气亏的失眠人群,也就是除失眠外还有气短乏力、面色苍白、食欲不振、舌淡脉软等症的人。

每天当早饭吃一碗,可养心宁神,“要长期吃,至少吃一两个月才有效果。”

“失眠是一种疾病,我们要重视早期预防,尤其是在亚健康状态下。”张院长说,食物方面,百合、莲子、白木耳、核桃、黑芝麻、睡前喝点牛奶都是有助睡眠的。睡眠不好的人,忌食辛辣等刺激性食物。晚餐可喝些小米粥,睡前喝一杯温牛奶。“因为小米含有丰富的色氨酸,色氨酸能促进大脑细胞分泌出一种使人昏昏欲睡的神经递质——五羟色氨,它可使人的大脑活动受到暂时抑制,帮助产生安定的情绪。而温牛奶有两种催眠物质,其中一种是能够促进睡眠血清素合成的原料L色氨酸,它可和中枢神经或未梢神经的啡肽受体结合,发挥麻醉作用。”

此外,葵花子、蜂蜜和大枣等,也具有安眠的功效。葵花子含有亚油酸、多种氨基酸和维生素等营养物质,能调节人脑细胞的正常代谢,放松心情。有条件的话,睡前做做有氧健身走、进行中医针灸治疗、气功(睡功如强壮功、松劲功等)、太极拳及按摩,睡前用温热水泡脚,足底反射区按压,都能帮助缓解心理压力,进而拥有一个好睡眠。

力,进而拥有一个好睡眠。

创立睡眠一中心分门诊模式

上世纪90年代,市七医院先后成立心身科、儿童心理科,开启睡眠障碍的诊治与研究。2004年,医院开设睡眠障碍特色门诊,形成多元化服务、小众化管理的医疗模式。随着2011年睡眠障碍诊疗中心的成立,不仅对医疗设备进行了有效整合和增加配置,医学技术上也达到与国际前沿同步接轨。

一位患者到睡眠障碍诊疗中心看失眠。他可在心理门诊看病,由心理医生做专业的心理测试和评估,缓解情绪问题。也可由专业的睡眠专家诊治,开药或进行非药物干预。其中一部分患者,医生还会推荐去中医门诊,由中医师搭脉,采用中西医结合综合治疗。

目前医院采用“一中心,分门诊,多方法”的诊疗模式,在睡眠障碍诊疗中心的统一规划下,齐聚医学人才,针对诊疗难点,开展课题研究,适时引进新技术、新项目,根据不同人群开设不同门诊,目前开设有睡眠障碍门诊、老年睡眠门诊和儿童心理门诊,涵盖成年人、老年人及儿童的睡眠障碍诊治。

杭州市睡眠障碍诊疗中心执行主任毛洪京医师说,近年来,中心的影响力不断扩大,“在全省、全国学术会议上多次作专题报告,中心的诊疗技术、诊疗规范等处于全省前列。”

综合疗法成中心一大特色

毛洪京说,经过近20年的睡眠障碍诊疗探索之路,医院目前已逐渐形成诊疗特色,并取得成果。

多年的睡眠门诊情况显示,现代人睡眠不好的日益增多,呈现两大特点:往往多处求医未果,内心痛苦;伴有普遍的焦虑、抑郁及躯体不适感,正是这些情绪、心理问题催生出睡眠问题的困扰。

面对这些现象,市七医院采用药物治疗、多导睡眠监测(PSG)仪、认知行为治疗、脑电生物反馈治疗、经颅磁刺激治疗、音乐治疗、中西医结合治疗等综合诊疗手段治疗,化解患者对单一药物治疗产生副作用的恐惧,通过睡眠限制、睡眠卫生教育、睡眠日记、睡眠行为规范、睡眠的认知调整等方法帮助患者改善睡眠。

打造全面专业诊疗团队

市七医院自开展睡眠障碍诊疗服务以来,很重视人才团队建设。

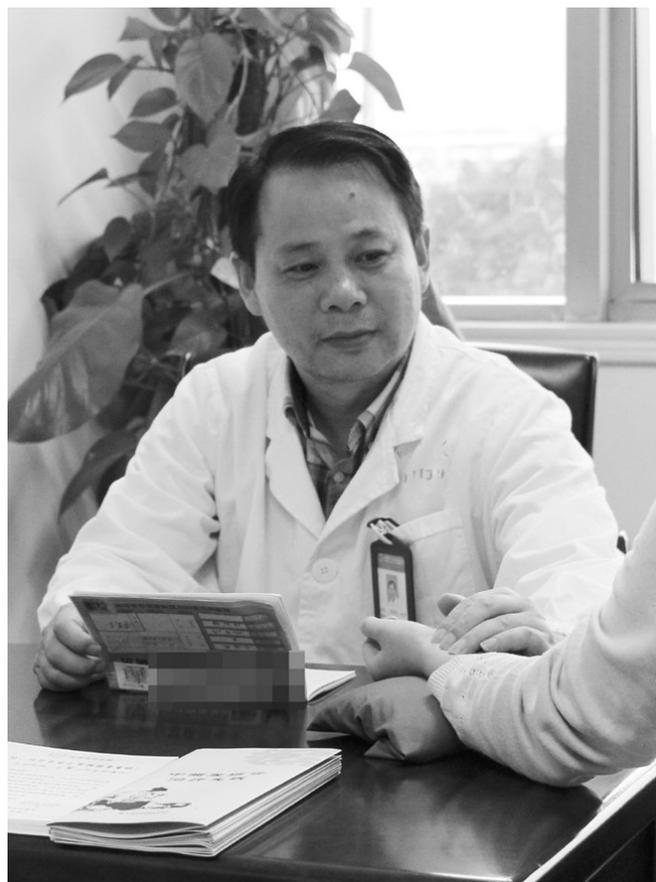
目前,睡眠障碍诊疗中心由张永华院长领衔,开展失眠的中西医结合治疗。副主任医师毛洪京,开展失眠根源的心理识别,致力于解决睡眠障碍导致的抑郁、焦虑等情绪问题,及其他精神心理问题。配备三名副高、三名主治医师,两名心理治疗师。同时还聘请中国睡眠研究会理事、广东省人民医院精神卫生研究所所长贾福军、四川大学华西医院睡眠中心主任唐向东为特邀专家。去年,浙江大学医学院精神卫生中心在市七医院挂牌后,依托浙大平台,进一步开展睡眠障碍方面学术交流与合作,提升临床服务水平。

本周六、周日

专家教你怎么提高睡眠质量

人一生有1/3的时间要在床上度过。在睡眠中,人的各项指标都在转换与更新,让生命鲜活。

长期睡眠不好,对身体的影响很大,导致睡眠障碍的因素主要包括生理因素、心理因素和社会因素——



张永华 省级名中医、中国睡眠研究会中医专业委员会副主委、市七医院院长,在中医药治疗失眠上有深入研究。 医院供图

生理因素:很多器质性疾病都可引起睡眠障碍,睡眠障碍又可诱发高血压病、糖尿病、心脑血管病、痴呆等多系统疾病。

心理因素:焦虑症患者易出现失眠,抑郁症患者易嗜睡,情感障碍、精神分裂等精神疾病的加重往往伴有睡眠障碍。

社会因素:工作压力大、劳动强度高、持续工作、疲劳驾驶、倒班、出差、酗酒、滥用药物等社会现象均可导致睡眠障碍。

如果你有睡眠障碍困扰,想拥有一个高质量的睡眠,本周六、周日可参加以下活动——

“睡眠日”健康讲座

一、讲座时间:3月19日(周六)下午2:00
主讲人:杭州市第七人民医院院长、杭州市睡眠障碍诊疗中心主任 张永华
主题:失眠症的心理、饮食调养及中西医结合治疗
地点:浙江图书馆文澜厅

二、讲座时间:3月26日(周六)9:30
主讲人:市七医院情感障碍科主任 谭忠林
主题:我的心情起伏像过山车一样,怎么办?
地点:浙江图书馆文澜厅

浙江大学医学院精神卫生中心 教你如何科学管理睡眠——大型睡眠义诊

义诊医生	职务职称
张永华	院长、主任中医师
毛洪京	睡眠科主任、副主任医师
唐光政	睡眠科副主任、副主任医师
赵明学	老年睡眠科主任、副主任医师
任婉文	睡眠科副主任医师
尹岩	睡眠科副主任医师
陈艳波	医务科科长助理、副主任医师
吴满花	睡眠科心理治疗师
陈广烈	针灸科主治医师

义诊时间:3月20日(周日)8:30-11:30
义诊地点:杭州市第七人民医院院内(天目山路305号)

