

失眠的年轻人越来越多

心理精神障碍是失眠首因

本报记者 任小杰

现在的年轻人更爱熬夜

据了解,“2015全国睡眠指数报告”中调查发现,2015年中国人熬夜的比例达到22.2%。其中男人比女人更爱熬夜,年纪越小越爱熬夜,大家熬夜四大原因依次为:上网聊天、玩游戏、看影视剧、加班。失眠症是睡眠障碍症的一种,主要包含两种类型:一是入睡困难,需要超过2小时时间才能入睡;二是早醒或睡眠过程中有一点动静就容易惊醒,醒来后很难再入睡。

失眠者是因为睡得迟或醒得早等各种病理性元素导致睡眠时间较短。而睡眠缺乏者不仅包含这部分患者,还包含那些主观上不愿意睡觉的人。

每年的3月21日是世界睡眠日。为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

改善睡眠应从改善心理开始

东营市人民医院神经内科睡眠室张医生介绍说,睡眠障碍与精神心理疾病密切相关,改善睡眠应从改善心理开始。患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散,记忆力减退、反应能力下降,而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起心理障碍和精神疾病。要想改善睡眠,心境平和是关键。

医生建议每天睡觉和起床的时间固定;使卧床处于一个舒适的温度;白天不要睡觉;卧室里不要放闹钟;避免咖啡、烟,特别是一天的晚些时候;卧室越黑暗越好;晚餐不宜过饱,在睡前2小时不吃难以消化的食物;保持规律的体育运动,但睡前4小时内,不做剧烈运动;睡前安排时间做放松并运用放松技术。

除了心理因素,医生还指出,手机等现代电子设备同样会导致睡眠质量变差,这些电子设备的阅读器所放射出的蓝光会增强人的警觉性、兴奋性,影响入睡时间。

如果市民有失眠、睡眠呼吸暂停、睡眠与记忆、睡眠与冠心病、睡眠与高血压、睡眠与糖尿病以及睡眠中发生的各种运动和异常等睡眠问题。如有其它疑问,市民可致电东营市人民医院神经内科睡眠室咨询。睡眠专家门诊为每周三下午,睡眠监测为每周一至周六晚,预约电话:0546-8901183(睡眠监测),8901001(睡眠门诊)。

医生带您远离泌尿系结石

本报3月22日讯(记者 任小杰 通讯员 曲兰英) 随着气温逐渐升高,来胜利油田中心医院泌尿外科就诊的结石患者越来越多,剧烈的疼痛让患者“痛不欲生”,且往往反复发作,给病人带来极大的痛苦。现在和专家一起,带您正确认识结石、远离结石。

医生介绍说,泌尿系统是排泄器官。如同水管子也长水碱一样,泌尿系统里面的结石,也和水碱类似,就是在管道里面长出一些东西,长时间排泄不出去,就会越来越硬,就形成了我们所说的结石。

泌尿结石患者发病时,不同的地方会表现出不同的症状,但都很疼。泌尿系统是一个管道排泄系统,有了结石,管道被堵上了,身体就会自然进行抵抗,你堵上了我就加点劲出去,这一挤的过程中就会出现痉挛,一痉挛就疼,而且是一种躺不住站不住的绞痛,堪比女性分娩时的疼痛。第二个症状就是有血尿,因为石头长在很小的泌尿系统里面就容易划破壁管,造成血尿。第三个症状是容易造成梗阻、发炎,堵得严重时,特别是两边都堵上,还会出现肾功能衰竭等症状。

预防结石病,其实并不难,只要我们平时多注意改变一下不良的生活习惯,就可以很好地预防结石病的发生。比如目前很多人坐办公室工作的时间很长,缺乏运动,有的人还因为工作紧张,常常一天喝不上几次水,有的索性不喝水,这两种不良习惯是导致结石病频发的最主要原因。尤其是炎热的夏天,人体水分蒸发得很快,不补充水分的话,排尿量就会大大减少,从而使一些碎小的尿液结晶沉积在体内,排不出去,引起结石病。另外,不吃早餐、空腹吃过量的水果、吃过量的高钙食品、盐、肉类等食物摄入过多,体重超标都会造成泌尿系结石的生长。

最简单和最基本的预防方法,就是注意自身的代谢平衡和饮食调节。养成多喝水、少吃高钙食品、高盐和油腻食物、多运动的生活习惯,保持好身体正常机能代谢的稳定,建立起科学的健康标准。

不同的病症,有不同的治疗方式,不可以一概而论。胜利油田中心医院泌尿外科有完善的碎石系统,大部手术都通过天然腔道(尿道)进行,无体表伤口,创伤小,恢复快,尤其是最新引进的国内最先进的电子输尿管软镜钬激光碎石,是治疗尿路结石高效、安全、低耗、省时且副作用极低的“新式武器”。腔镜下钬激光碎石单次成功率在95%以上治疗膀胱结石可达100%。这种手术既没有穿孔、出血的危险,还可同时治疗合并的尿路肿瘤、输尿管息肉。平均手术时间25分钟,患者术后当天即可下床活动,由于钬激光碎石的颗粒更细,为粉末状,因此碎石后排石时间也显著缩短。

第二人民医院被评为“全国综合医院中医药工作示范单位”

本报3月22日讯(记者 任小杰 通讯员 张英凤) 近日,国家中医药管理局对全国综合医院、妇幼保健机构中医药工作示范单位评选结果进行了公布,全国共遴选出69家单位为全国综合医院中医药工作示范单位,山东省共5家单位通过评审,东营市第二人民医院名列其中。

全国综合医院中医药工作示范单位是根据国家中医药管理局、国家卫生计生委和总后勤部卫生部相关文件要求,经申报单位自评、各省评估推荐、国家卫生计生委和国家中医药管理局组织专家审查,并经国家中医药管理局局长会议审议通过后。

近年来,市二院高度重视中医药学科的发展,医院高度重视中医药工作,成立了院长任组长的中医药工作领导小组,为中医药发展奠定了坚实基础。强化中医药科室建设,设中医科为医院一级临床科室,现有中医病区病床40张,床位利用率保持在90%以上,形成医院发展特色。

建立管理制度,健全了科室人员岗位责任制、药品采购、药品管理、在职教育培训、不良反应报告等制度,完善工作机制,提升中医药服务水平。注重中医药队伍建设,不断强化中医药专业技术人才培训和储备,提高人员素质,形成了合理的人才梯队。



东营市人民医院睡眠专家现场为市民义诊。

创造生命的奇迹

本报记者 吕增霞 通讯员 李青

近日,胜利医院重症监护病房内,昏迷4天的刘先生醒来了。各项生命体征平稳,神经系统损害轻微。关注着已经脱离生命危险,可以预计不久就会回归社会与家庭生活的刘先生,不分昼夜奋战在第一线的神经科及ICU医护人员疲惫的脸上露出欣慰的笑容。

据了解,事发当晚,返家途中的刘先生突发胸闷、呼吸困难,尿便失禁,迅速进入昏迷状态。送达胜利医院急诊科时,呼吸、心跳停止,全身青紫,没有了生命迹象。急诊值班的葛保民主任、孙云明大夫立刻组织抢救。葛主任连续4次实施电除颤,室颤心律得到转复。手术科张炬伟医师第一时间给患者开通人工气道,密切关注生命体征变化,指导使用急救药物。复苏成功,但患者仍处于昏迷状态,右侧瞳孔散大,右侧肢体呈痉挛性瘫痪,生命指征极不稳定。接到求援电话,熟悉患者病情的神经科王广君、李剑大夫仅用10余分钟就从家中赶了过来。根据病史、体征,判断患者为基底动脉栓塞,病情凶险,死亡率极高。紧急行头颅CT检查后,电话请示赵振华主任,明确下一步治疗方案。赵主任分析病情后指出:患者曾行锁骨下动脉支架植入,术后未系统服药,导致支架内血栓形成,栓子脱落,血栓性质以红血栓居多,积极溶栓尚有一线希望。但是患者处于昏迷状态,心肺复苏后再灌注损伤及出血风险增大,这都是卒中溶栓指南的禁忌。赵主任没有犹豫,王广君、李剑大夫没有退缩,果断溶栓!

在此后的治疗过程中,神经科成立紧急医疗小组,医护人员日夜坚守在病房一线,王广君副主任医师连续48小时在院,李剑主治医师连续3天吃住在病房,密切观察患者生命体征,及时会诊,及时处理各种险情,在他们的悉心治疗下,在院内心内科、肾内科、呼吸科的全力配合下,患者安然度过了多脏器损害关,应激性溃疡出血关,血尿、少尿关,继发感染关,低血压休克关、癫痫抽搐关,一步一步从死亡线顽强的走了回来。

据了解,这种病例存活率极低,即便是在北京、上海的上级医院,采取血管内介入治疗也收效甚微,像刘先生这样,心肺复苏后血管再通的病例更没有报道,这是一个生命的奇迹。

东营首套全自动免疫生化流水线落户中心医院

本报3月22日讯(记者 任小杰 通讯员 夏军国) 日前,东营地区首套全自动免疫生化流水线落户胜利油田中心医院,该套流水线真正实现了从标本的离心、条码识别、分管检测、检测完自动封存等环节的全流程自动化。据悉,该套流水线在山东省内仅有9台。

该自动化流水线的投入,打破传统的医学检验检测模式,大幅提高检验科工作效率,缩短报告时间,其中生化、免疫检测结果报告时间可缩短2小时。在降低手工出错率,提高检测准确度、提高实验室的生物安全性方面具有显著作用。自动化流水线将让患者不出东营就能分享到全球一流高端设备所带来的高品质医疗服务。

积极开展新技术新项目,“冬病夏治”、“督灸”治疗哮喘、慢性支气管炎、“督灸”治疗强直性脊柱炎、“督灸”治疗类风湿性关节炎以及运用中药外敷、小针刀、刺络拔罐、药物熏蒸等治疗慢性疼痛、中西医结合治疗周围血管疾病、中西医结合治疗晚期肿瘤、慢性胃炎胃溃疡羊肠线埋藏术等,突出中医药特色优势。

医院持续加大投入,不断改善中医药基础设施建设和中医药服务条件。按照《综合医院中医临床科室基本标准》要求,围绕中医药工作,配备了煎药机、包装机、吞咽功能障碍治疗仪、电针仪、电磁波治疗仪等

设备,中医药服务不断完善。医院承担了城乡中医药服务一体化技术帮扶,深入乡村、企业、卫生室开展中医预防保健宣教,提高乡医中医适宜技术应用水平,发挥了中医药“简便廉验”优势,深受百姓欢迎。

在今后工作中,医院将以此作为新的起点,遵循中医整体思维、辨证施治的理念,按照医院战略目标的总体部署,聚焦中医药特色建设,充分发挥中医药“简、便、验、廉”的特色优势,培育完善的中医药诊疗服务体系,全面推进中医药特色技术在各个学科的应用,在综合医院做到中西医并重,让群众受益。