

健康话题

高原失眠 应对有方

■本报记者 孙兴维

某部战士小张:我到高原驻训有一段日子了。来到高原后,我晚上经常失眠,翻来覆去睡不着。即使睡着了,也会提前醒来。由于晚上睡眠质量不佳,我在白天训练时总是提不起精神,训练成绩也停滞不前。带着这些压力,我晚上更加难以入睡。这种恶性循环让我十分焦虑。请问如何保持良好的睡眠呢?

全军高原医学研究中心朱志茹:小张的情况是高原性失眠。高原低氧的环境容易导致睡眠质量下降。缺氧引起的一系列高原反应,如头痛、头晕等,也会间接影响睡眠质量。此外,官兵在高原驻训期间,还可能因心理紧张、训练任务重、生活不规律等,出现失眠情况。

如果官兵进入高原后出现失眠情况,可应用睡眠认知行为疗法,帮助自己改善睡眠状况。睡眠认知行为疗法包括5个方面:睡眠卫生教育、睡眠刺激控制、睡眠限制、认知治疗、放松训练。

睡眠卫生教育。养成良好的睡眠卫生习惯,有利于提升睡眠质量。建议大家平时注意以下几点:晚饭后避免喝咖啡、浓茶和大量吸烟;坚持规律的体育运动,每天运动时间不少于30分钟;睡前3小时内不要剧烈运动;晚餐不要吃得太饱或空腹入睡;保持睡眠环境安静、舒适。

睡眠刺激控制。睡眠刺激控制主要是建立床与睡意之间的积极联系。失眠人群可做好以下几点,以建立良好

的睡眠刺激控制,进而达到改善睡眠的目的;不在床上做与睡眠无关的事情;根据实际情况确定合适的上床睡觉时间和起床时间;如果躺在床上超过20分钟还无法入睡,可起床进行一些放松活动,等到困倦时再上床休息;无论前一天多晚睡觉,第二天早晨都要准时起床。

睡眠限制。躺在床上时间称为卧床时间,真正入睡的时间称为睡眠时间。睡眠限制是通过缩短卧床时的清醒时间,来增加睡眠动力。失眠人群可以留意自己的睡眠情况,有意识地记录每晚的卧床时间和睡眠时间。同时,学会计算睡眠效率。睡眠

效率=睡眠时间/卧床时间×100%。例如晚上10:00上床,早上6:00起床,卧床时间为8小时。如果睡眠时间为6个小时,那睡眠效率就是75%。如果睡眠效率超过85%,可增加20分钟的卧床时间;如果睡眠效率低于80%,减少20分钟的卧床时间;如果睡眠效率在80%~85%之间,则卧床时间不变。建议每天卧床时间不少于5小时。

改变对睡眠的不合理认知。不少失眠人群对睡眠有不合理认知,如认为每天睡眠时间少于8小时就是没睡好。睡眠需求因人而异,建议大家尽量改变以下不合理的睡眠认知:①纠



姜晨绘

健康链接

睡眠是机体不可或缺的生理需求,是健康的重要组成部分。良好的睡眠有助于恢复精力,消除疲劳,增强机体免疫力。日常生活中,大家可能会出现失眠情况,主要表现为睡不着、睡不醒、睡不好。在此,为大家分享一些缓解失眠的实用方法。

记录睡眠日记。记录睡眠日记可以帮助我们了解自己的睡眠模式。失眠人群可连续一周或数周记录睡眠日记,包括上床时间、入睡时间、早晨起床后的感觉、昨晚总睡眠时间,以及影响睡眠的环境因素、心理因素、生理因素等,以了解近期睡眠状态的动态变化。部分人通过记

自我助眠小妙招

■张照

录睡眠日记,可以明确自身的睡眠问题,找出可能影响睡眠的因素,并采取相应的改善措施。失眠严重的人群记录睡眠日记,可以帮助医生更快、更准确地了解睡眠情况。

音乐疗法。听音乐有助于缓解紧张情绪,进而促进睡眠。研究表明,每天睡前听45分钟的镇静音乐,连续听3周,能明显缩短入睡时间、延长睡眠时间。如存在轻微失眠症状,睡前可听一些节奏

徐缓平稳的音乐,如琴曲《流水》《春江花月夜》等。

热水泡脚或热水浴。睡前用热水泡脚,可以使足部毛细血管扩张,增加肢体血流量,进而起到安神、助眠的作用。用热水泡脚时,最好选择较深的桶,水量以浸到小腿一半以上为宜。水温不要过热,建议在40摄氏度左右。泡脚时间不要过长,一般建议为15~30分钟。热水浴可使周身血管扩张,内脏器官的血

解放军总医院第六医学中心心血管病医学部

做心脏健康的守护者

■本报记者 贺敏

为兵服务资讯

不久前,解放军总医院第六医学中心心血管病医学部为多位曾接受经导管主动脉瓣置换术治疗的军队高龄患者进行健康评估与复查。

心脏超声检查、生活自理及认知能力评估……在一项项细致耐心的检测后,一位耄耋老人紧紧握着该医学部主任陈韵岱的手表示感谢:“多亏了您,我的生命才得以延续。我现在身体挺好的。”

3年前,这位老人因出现行走困难、呼吸困难、夜间常常憋醒等症状,被家人送到解放军总医院第六医学中心心血管病医学部就诊。经检查发现,老人患有主动脉瓣重度狭窄,需要进行手术治疗。考虑到老人超高龄、合并多种基础疾病、进行外科开胸手术风险较高等情况,陈韵岱仔细研判病情后,决定采用介入治疗的方式。征得家属同意后,该医学部立即组织多学科专家团队进行术前讨论,并制订了手术方案。在医护团队的共同努力下,手术成功实施。术后3天,患者顺利出院。

“这次复查结果显示,老人身体状况恢复得不错,这也说明经导管主动脉瓣置换术在提高患者生存率和生活质量方面具有明显优势。”该医学部结构瓣膜心脏科主任刘长福介绍,心脏瓣膜

病是一种常见的心脏疾病,患病率随年龄增加明显升高。手术治疗是心脏瓣膜病的主要治疗方式。但是传统的外科手术对高龄、有开胸病史、心肺功能差等复杂危重症心脏病的患者来说,风险较大。介入治疗具有创伤小、恢复快等优势,且无须开胸、无须心脏停搏,尤其适用于无法进行传统开胸手术的高龄、高危患者。

为满足患者的医疗需求,该医学部依托先进的技术、设备,开设了专门的心脏瓣膜病介入治疗中心,为患者提供全面、高效的诊疗服务。同时,组织专家团队为军人、家属、边远地区群众进行瓣膜病筛查及介入技术的推广,以保障更多患者的健康。

“我们会继续深耕瓣膜病介入治疗领域,以更优质的医疗服务,让更多患者解除‘心忧’。”该医学部主任陈韵岱说。



心理游戏

近日,新疆军区某团利用训练间隙开展心理行为训练,帮助官兵缓解训练压力。图为“双人独木桥”心理游戏。

段洁摄

健康讲座

感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病。不少人出现感冒症状后,会自行用药。但是如果用药不当,不仅起不到治疗效果,还可能延误最佳治疗时机。感冒后该如何用药?笔者总结了一些感冒用药的相关知识,分享给大家。

中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒3类。不同类型的感冒,症状表现不同。风寒感冒主要是外感风寒引起,多发生于秋冬季,主要症状表现为流鼻涕、喉咙发痒、轻微发热等。风热感冒主要是感受风热所致,多发生于春夏季,主要症状表现为流黄涕、喉咙红肿、发热畏寒等。暑湿感冒大多是身体受到冷、热刺激所致,夏季较为多发,主要症状表现为发热、鼻塞、流涕、头昏、头痛、恶心呕吐等。夏季长时间吹空调、过量食用冷饮等,都可能引发暑湿感冒。需要注意的是,中暑和暑湿感冒是不同的疾病。中暑一般有发热症状,但无鼻塞、流涕、咳嗽等感冒症状。

如果患上感冒,可根据症状表现确定感冒类型,并对症治疗。风寒感冒的治疗以辛温解表、宣肺散寒为主。常用药物有风寒感冒颗粒、葛根汤颗粒、三拗片等。此外,风寒感冒患者还可以适当服用生姜红糖水、姜葱萝卜汤等,以疏风驱寒。风热感冒的治疗以清热解表、疏风散寒为主。常用药物有连花清瘟胶囊、抗病毒颗粒、双黄连口服液等。暑湿感冒患者可服用藿香正气水、暑湿宁颗粒、香薷感冒颗粒等药物。此外,如果感冒患者出现头痛、高烧畏寒、四肢酸痛乏力等症状,可以应用复方氨酚烷胺胶囊、布洛芬、对乙酰氨基酚等退热止痛的药物。如果出现咳嗽、痰多等症状,还可以应用止咳糖浆、川贝枇杷露、复方甘草片等药物。

感冒后不仅要及时、对症用药,还要注意药物的剂量、成分等。建议感冒患者服用药物时注意以下几点。

不要超剂量服用。有的患者认为加量、超量服用药物,效果更好。感冒药的推荐剂量是经过长期临床试验总结出来的,兼顾了疗效和安全性。如果未经医生指导,盲目加大剂量,可能会产生副作用。比如对乙酰氨基酚、氨麻美敏片、布洛芬等药物,一般建议24小时内的服用次数不超过4次。如果加大服用剂量或频率,可能会引起恶心、呕吐等不良反应。

避免多种药物混合服用。感冒药多为复方成分,一般由两种以上药物成分组成。如果同一成分药物重复服用,可能会因服用过量产生不良反应,影响身体健康。比如对乙酰氨基酚和布洛芬虽然名称不同,但都属于非甾体类抗炎药。如果同时使用,会对肝脏造成损伤。连花清瘟胶囊和双黄连口服液均含有连翘、金银花等成分,叠加使用可能会损伤肠胃。

★ 巡诊日记

■李进让

冬季咽炎高发 学会正确治疗

进入冬季,我发现因咽喉不适前来问诊的战友增多,检查后发现大多是患上了咽喉炎。

咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症,可分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两类。急性咽喉炎起病急,主要症状表现为咽喉部干痒、灼热、疼痛及咳嗽、声音嘶哑、发烧等,常伴有鼻塞、流涕等症状。如出现流脓涕或咳黄痰的情况,可能是细菌感染,应及时到医院检查。慢性咽喉炎主要症状表现为咽喉干痒、有异物感、疼痛及咳嗽、痰多等,检查咽部黏膜可见慢性充血。

冬季是咽喉炎的高发季节。冬季干燥的空气容易刺激咽喉部黏膜,导致黏膜充血水肿。此外,冬天天气严寒,如果不注意保暖,容易使机体抵抗力下降。而且,冬季是流感高发期,机体抵抗力一旦下降,细菌和病毒就会乘虚而入,感染咽喉部,进而引起咽喉部急性炎症。除季节因素外,慢性刺激和胃酸反流也可能引发咽喉炎。如果长期吸烟、饮酒,容易损伤、刺激咽喉部,引起咽喉部慢性炎症。过度摄入浓茶、咖啡、碳酸饮料及辛辣刺激性食物,会使胃酸分泌增多。胃酸反流至咽喉部,就容易引起反流性咽喉炎。

患上咽喉炎该如何治疗?咽喉炎患者可从以下两方面入手:一是改善生活方式,通过增强自身免疫力提高咽喉部黏膜局部功能状态。二是根据病因进行治疗。如果是流感等病毒感染引起的急性咽喉炎,可以应用抗病毒药物。如果合并细菌感染,可以应用抗生素。当感觉

咽喉疼痛时,还可以服用含碘类含片,以缓解疼痛症状。如果是慢性咽喉炎,建议服用一些清咽润肺的中成药。

去除诱因是预防咽喉炎的关键。战友们在生活中可注意以下几点,防止诱发咽喉炎或使咽喉不适症状加重。

注意保暖。如果发生感冒后不及时治疗,病毒和细菌就会蔓延到咽喉部,引发咽炎。因此,建议大家冬季外出时注意保暖,防止受凉感冒。

科学佩戴口罩。健康人群佩戴口罩,可以减少冷空气对咽喉道的刺激和被病毒感染的几率。流感感染者佩戴口罩,可以防止病毒传染他人。

坚持锻炼。适度运动有助于提高身体抵抗力,降低冬季患上呼吸道疾病的风险。

多喝温水。摄入充足的水分有助于保持嗓子湿润,减少炎症发生。当感觉喉咙不舒服时,可立即喝水润喉。此外,还可以用胖大海、菊花、金银花、麦冬等中药泡水代茶饮,可以起到清热解渴、利咽润喉的作用。

保持室内湿度。冬季天气寒冷,大家一般会使用空调、暖气等取暖设备取暖,导致室内湿度下降。过于干燥的空气容易损伤呼吸道黏膜,使人出现咽喉不适的症状,甚至诱发呼吸系统疾病。战友们可通过在室内放置清水、用湿拖把拖地等方式,增加室内空气湿度,有条件的还可以使用加湿器。

养成健康的生活方式。尽量戒烟酒,少吃辛辣刺激的食物,避免过度用嗓;减少与咽炎患者的密切接触,避免分享食物或餐具。