



青春 齐鲁晚报《今日运河》创刊16周年



今天是世界睡眠日，你睡得好吗？

山东省戴庄医院临床心理科专家支招，教你睡个好觉

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨
通讯员 山君来 王新亮

“数羊？睡不着。上床不去想问题？我控制不住。睡了8个小时醒来为什么还觉得累……”睡眠这一看似简单的生理问题，如今，已引起全民关注。人的一生三分之一的时间都在睡眠中度过，而睡眠的质量密切关系到人的生活质量、工作效率及健康状况。2021年3月21日是第21个“世界睡眠日”，山东省戴庄医院的专家在线科普睡眠方面的健康知识，教大家如何睡个好觉。

偶尔睡眠不好没关系，长期频繁失眠需重视

“有调查数据显示，超过3亿中国人有睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%。”关于当下睡眠对人们的影响，山东省戴庄医院临床心理科主任曹中昌开门见山的指出，现在生活节奏加快，人们在心理方面的压力也越来越重，每年到医院就诊的人数也越来越多，但是人们对于睡眠障碍的认识还很不足，没有及时对睡眠问题进行调节或就医治疗。

据悉，失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。睡眠不足者常常表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记

忆力减退等。睡眠障碍则不仅表现为失眠，睡行症、夜惊症、梦魇、睡眠呼吸暂停症等睡眠质量较差的情况也都属于睡眠障碍的范畴。通常上述症状每周至少出现三次，并且持续一个月以上的时间，才可以称为睡眠障碍。

引起睡眠障碍的原因有很多，包括精神类疾病、躯体疾病、心理因素、睡眠环境、长期饮酒等。曹中昌表示，“很多人因为偶尔的睡眠障碍，心理认知会形成过度觉醒。主要表现就是会在睡前过度关注，一到时间点就开始担心睡不着。”其实睡眠是自发无

意识行为，如果出现一两次睡眠不好，不要因此留下心理阴影，因过度关注而形成睡眠努力，反而会与睡眠自发无意识状态形成对抗，从而造成睡眠障碍。

目前，越来越多人因工作因素而出现“熬夜”的情况，也有许多人因自身压力而造成失眠的症状。为此，曹中昌建议应当要保证每日的睡眠时间和质量。养成良好的生活习惯，维护好自身的生物钟，人体一般在晚上12点至凌晨3点是深睡眠阶段，若在此阶段未进入睡眠状态将会影响睡眠质量。

安定类药物不可常吃，好习惯让你不做“特困生”

“如果存在睡眠障碍问题，要积极就医，不能硬扛。”曹中昌介绍，治疗睡眠障碍应该首先要进行睡眠咨询，通过睡眠、心理有关量表调查，找出失眠原因，然后针对病因进行治疗。

多导睡眠监测是诊断各种睡眠障碍相关疾病的“金标准”。该检查通过监测患者一整夜睡眠脑电、眼电、肌电等指标，客观评价患者睡眠质量和睡眠结构，用于各种睡眠障碍的诊断，有助于对不同睡眠障碍患者进行针对性的治疗。为了

给睡眠障碍患者提供更快捷、优质的诊疗服务，山东省戴庄医院引进国际知名品牌多导睡眠监测仪等先进设备，开展了睡眠障碍及发作性睡病、周期性肢动征、不宁腿综合征、睡眠运动障碍等相关疾病的诊疗工作，并积累了丰富的临床经验。通过个体化的药物治疗、认知行为治疗、心理治疗、神经调控治疗等技术，帮助众多患者摆脱睡眠的那些苦恼，重新拥有健康睡眠。

“因为日常工作学习压力造成的焦虑抑郁单纯依靠药物改善睡

眠很难，要想改善睡眠，心境平和是关键。”镇静催眠类药物只是一种辅助治疗，且长期服用容易出现成瘾依赖，因此培养合理的睡眠习惯很重要。“胃不和，则卧不安。”曹中昌还建议，晚餐应当吃易消化的食物，并且不能过饱，同时可以适当食用有助于安眠安神的食材，如百合、小米、牛奶等。此外，睡觉前适量运动锻炼和泡脚、泡脚都能有效辅助睡眠，坚持好的生活习惯，长期以往，慢慢调解，好的睡眠将慢慢回归。

曹中昌

山东省戴庄医院临床心理科主任，主任医师。擅长精神分裂症和抑郁症的诊断、治疗，擅长心理咨询和心理治疗。先后公开发表专业论文49篇，参与或主编医学专著43部，主持或参与完成科研课题6项，多次获济宁市科委科技进步二、三等奖。先后获济宁市卫生系统岗位能手、济宁市十佳行业标兵、济宁市心理保健专家、济宁市劳动模范等



荣誉称号。2008年参与汶川抗震救灾，被山东省卫生厅记三等功。



以仁心大爱力担社会责任践行者

金乡县人民医院多形式开展志愿服务，让群众享“健康福利”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
李锡巍 郭纪轩
通讯员 孟丽

志愿服务是现代文明社会进步的重要标志，长期以来，金乡县人民医院通过不断完善志愿服务工作制度，常态化开展社区乡村义诊、敬老院慰问、健康知识讲座等活动，矢志不渝地打造新时代医疗健康志愿服务品牌。同时深入服务县域内百姓就医和健康管理，全力帮扶多家乡镇卫生院疾病预防诊疗体系与能力建设，带动基层医疗疾病诊断、治疗和预防水平的提高。用精湛医术和实际行动守护百姓健康，让医者大爱广撒全县。

义诊活动在身边 温暖就在身边

“要合理饮食、营养均衡，特别是在身体有不适时，一定要在医师的指导下服药……”日前，金乡县人民医院肾内科开展了以“与肾病相伴，过精彩人生”为主题的系列义诊科普活动，呼吁广大群众关注肾脏健康。“现在上了年纪，身体也大不如从前了。今天医生的讲解不仅详细易懂，还非常实用，让我放心不少。”在听完专家的健康建议后，前来咨询的李大爷为义诊现场医护人员伸出了大拇指。

科室医护人员还为就诊群众提供了量血压、测血糖、用药指导等健康咨询服务，并发放健康教育材料共200余份，普及肾脏病相关知识。同时，义诊专家在门诊健康讲堂开展了慢性肾脏病讲座，让患者及群众真正了解“未病先防，既病防变”的肾脏病管理观点。引导广大群众树

立文明理念、转变生活习惯，切实增强疾病防治的意识和手段，提高生活质量。

一名医生的医术可以改变许多患者的命运，一家医院的善举则会惠及一方百姓的安康。据了解，在做好本职工作的同时，金乡县人民医院充分发挥自身优势，常态化开展义诊等志愿服务活动，积极履行社会公益责任。通过组织各学科优秀医疗志愿者们利用专业特长及针对广大城乡居民的需要，在糖尿病日、爱耳日、医师节、党员活动日等节日为群众提供面对面、零距离的健康服务。

医院开展的“流动医院进乡村”义诊志愿服务活动，为基层群众送去了“健康检查套餐”，让农村居民不出村口就能得到金医专家的诊治，享受到专业优质的健康服务；“金医健康快车”依托相关科室专家力量，为敬老院、福利院、社区、乡镇群众送去免费医疗关怀。以及通过发放宣传手册、展示宣传海报等为广大群众进



义诊活动在身边，温暖就在身边。

行健康宣教。形式多样的志愿服务活动塑造了该院医务工作者的良好职业形象，并将优质医疗资源真正下沉到乡村和社区，切实解决群众“进城远、看病难”等问题，帮助群众持续改善健康状况，获得了群众的广泛赞誉。

健康志愿服务行 弘扬时代新风

在金乡县人民医院的鼓励和支持下，该院职工积极参与各种公益活动，志愿服务队还将健康公益课堂延伸出院外，到社区、企业、工厂、学校等进行健康科普活动，提供健康咨询，把参

与社会志愿公益服务与优化院内服务相结合，充分体现医护志愿者“团结、友爱、奉献、互助、进步”的志愿精神。

秉持着一份回报社会的拳拳之心，金乡县人民医院坚持党建引领，用志愿服务善行，把维护人民群众的健康权益放在第一位，凸显医院公益属性。这其中有“绝不让一个人在追求健康的道路上掉队”的坚定奋楫，有围绕破解百姓“看病难”的积极创新，有对弱势群体设身处地的温暖关爱，更有将志愿服务进行到底的实力、格局和胸怀。

现如今，金乡县人民医院与县域内7家乡镇卫生院、2家社区

卫生服务中心建立了医共体关系。通过采取团队帮扶的形式开展全方位帮扶，让防治结合更加紧密、医防深度融合，基层群众健康理念不断前移，医护康养一体化服务模式逐步推开，全生命周期健康理念逐步形成，真正做到有疾病早发现、早预防、早诊断、早治疗。在实现自我升华和发展的同时，成为当地群众信赖和赞誉的品牌医院。

爱的脚步从来没有尽头，金乡县人民医院还将持续开展爱心帮扶系列活动，为群众提供优质、便捷、高效的医疗服务，筑牢健康堡垒，在新时代下续写志愿服务的新篇章。