

头痛失眠的快来提问 今天上午睡眠专家在线坐诊



郑州名醫館
扫一扫 关注郑州名醫館

“唉,昨晚没有休息好,做了一夜的梦!”“唉,昨晚做了好多梦,根本没睡着”……生活中,我们经常听到诸如此类的抱怨。不少人反映每天晚上睡觉时脑袋里似上演“盗梦空间”。梦会影响睡眠吗?多梦会影响身体健康吗?什么才是高质量的睡眠?

本期,医馆君邀请睡眠专家,郑州市第八人民医院副院长、郑州市心理卫生协会理事长于海亭。为各位微友一一解答有关睡眠方面的问题。

中国睡眠研究会近日发布调查显示,中国成年人失眠的发生率高达38.2%,40%的成年人在最近一个月

内出现白天打盹。调查显示,24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”;94.1%的公众睡眠与“良好水平”存在差距。而失眠者中的抑郁症发病率比非失眠者高3到4倍,我国失眠患者中只有21%就诊。

于海亭介绍,人如果在一段时间内睡眠不足,身体即便会出现衰老、肥胖症状,免疫力也随之下降,是导致糖尿病、高血压及心脏病的高危因素。今年世界睡眠日的主题为“健康心理,良好睡眠”。专家建议生活要规律,要创造良好的睡眠环境,睡姿要正确,睡前要避免各种不良刺激,养成运动习惯,这样入睡才更容易。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐

专家介绍

于海亭,男,主任医师,郑州市第八人民医院副院长,头痛失眠科主任,郑州市心理卫生协会副理事长。省精神病科中西医结合学科带头人,从事临床工作35年,具有较系统的基础理论知识和丰富的临床工作经验,擅长中西医结合诊疗技术解决复杂疑难问题,擅长各类神经、精神疾病及常见内科疾病如精神分裂症、抑郁症、强迫症、焦虑症、头痛失眠等。

后“冰桶挑战”时代谁来关注罕见病?

14岁“蝴蝶宝贝”朗诵打动每个人

10多名罕见病患者齐亮相



去年盛夏,一场关注罕见病ALS渐冻人的“冰桶挑战”接力赛引起成千上万人追捧。那么在后“冰桶挑战”时代,怎么唤起大家的关注?3月21日,一场主题为“改变从了解开始”2015国际罕见病日(中国)宣传月郑州站启动仪式举行。 郑州晚报记者 石闯 文/图

14岁“蝴蝶宝贝”朗诵打动人心

21日上午,在活动现场,患先天大疱性表皮松解症的14岁女孩高尚好,皮肤一碰就破,像蝴蝶翅膀一样易碎,被称为“蝴蝶宝贝”。

高尚好出生时身体大面积皮肤缺损,手指脚趾粘连,不能像正常人一样生活,一些简单的写字吃饭动作对她来说都很困难。“为了上学,我战胜了做手指分离手术的恐惧,手术真的很疼,但我很坚强。后来我才知道我是全国第一例做此手术的人。”高尚好说,她随后深情地朗诵了诗歌《我只想》,很多人忍不住掉下了眼泪。

除了高尚好外,还有其他10多名罕见病患者也赶了过来,他们所患疾病的名称及经历令围观市民非常吃惊。

15个城市联动呼吁关注罕见病

据罕见病发展中心(CORD)工作人

员刘云介绍,国际确认的罕见病有7000多种,约占人类疾病的10%。在种类繁多的罕见病当中,约有80%是由于基因缺陷所致。

这次郑州站启动仪式是由罕见病发展中心、河南罕见病关爱中心等共同举办,与北京、上海、广州等14个城市联动,目的是呼吁社会公众、政府部门关注罕见病及罕见病群体面临的困境,为战胜罕见病而努力。

作为此次宣传月的形象物“罕罕”也出现在现场。它是一只夏威夷蜗牛,造型可爱,却濒临灭绝。它背着重重的壳,爬行速度很慢,却一直向前。“罕罕”的遭遇与罕见病群体的状况正好契合。

“罕罕快跑”游戏是让参与者身背蜗牛状的壳越过道道障碍,真切感受到罕见病群体从一出生就要背负着像蜗牛壳一样的负担走过人生,呼吁更多的人关注罕见病群体。



春季进入精神病高发期 气候多变是部分诱因 身边的人情绪低落 就好好陪陪TA吧

春天是万物复苏的季节,也是百病易发的季节。近日在郑州市第八人民医院了解到,近入春季以来,前来诊治的病人明显增加,郑州市第八人民医院主任医师张中表示,春季是各类精神疾病的高发期,门诊量也提高了35%~37%,气候变化是一方面诱因,预防是最关键的。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐 通讯员 席娜

擅自减药,精神病复发

今年28岁的王女士几年前患上躁狂症,每到春季病情都会不稳定。去年元旦王女士结了婚,生活很幸福。可王女士患有躁狂症一直是瞒着爱人的。她担心爱人发现病情,私自减药,由于紧张、压力大,就出现了

容易兴奋、多疑、情绪起伏大等症状,甚至将家里的东西和电器全部摔坏。看到妻子的无理取闹,丈夫提出离婚。王女士的家人这才说出了事情真相。昨日,一家人带着王女士来到郑州市第八人民医院。

春季气候多变是部分诱因

郑州市第八人民医院主任医师张中发说,春天气候多变,容易干扰人们固有的生理功能,以致出现内分泌失调症状。如自身适应能力差,导致体内外失去平衡,加剧心理机能混乱,使精神行为发生异常改变,促使精神病发病或复发。即便对于大部分精神健康的人,气候多变也会使人们情绪波动较快,容易烦躁不安。

此外,心理负担过重,到了一定程度会出现狂躁症状;病人睡眠质量不高,也容易引发一些心理疾病;以往有精神病史的患者,没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药;家人对精神疾病的认识不足,在病人犯病的初期没有及时就诊;不太健全的个人性格、社会的偏见、问题家庭等都是促使心理疾病产生的主要因素。

曾患有精神病人群,预防是关键

针对精神病春季多发的现象,张中发说,预防是最关键的。正常人群发现自己情绪低落时,要注意通过听音乐、参加体育锻炼等培养自身爱好以转移不良情绪;对于孤独、话少、冷淡、有猜疑心理、不合群的人群,一旦出现异常行为,家属应陪伴其到医院检查。

对经过治疗仍遗留有精神疾病症状的人群和正在接受治疗的患者,要听从医嘱,按时、按量服药,适当参加一些文体活动;对已治愈的精神疾病患者,家属要注意观察,一旦其出现幻觉妄想、抑郁、生活规律改变等症状,应及时到医院诊治,帮助其顺利度过精神疾病的多发季节。

计划向高血压、糖尿病、心脏病、失眠便秘患者免费发放800本公益科普书

读懂这本书

30年的老慢病也能停药康复

慢性病停药康复的出路到底在哪?中医是如何做到不吃药,不住院,轻松康复30多年的老慢病?又如何能在短时间内,让80多岁的慢性病人神清气爽、健步如飞?

同样是高血压心脏病,为什么别人读本书就把血压降了,血管清了,头不晕,眼不花,自己大把大把吃药,还要随时担心脑梗和心梗?

同样是肾虚尿频前列腺,别人还在自卑上火吃药丸,为什么我就能读了这本书,一天一个样,不到半个月,尿不急,腿有劲,不起夜,战斗力持续增强?

失眠患者如何做到一觉到天亮?便秘患者如何实现一通到底?骨关节患者凭什么健步如飞?糖尿病患者怎么敢大吃大喝?更年期又为什么会焕发第二春?

卫生部、国家中医药管理局特别推荐,由国医大师、国医楷模、国务参事、中南海保健医路志正教授编纂的《无病到天年》,详细介绍了患者如何在不打针、不住院的情况下,实现康复不吃药,轻松过百岁。同时,读者还可以通过书中图文并茂的讲述对照病情,实现自我诊疗和护理。

据悉,95岁国医大师路志正的这本科普畅销书,现通过上级拨款,正向我市高血压、冠心病、糖尿病、肠胃病、失眠便秘、风湿骨病、前列腺疾病、痛经、神经衰弱、偏头痛、腰膝酸软、更年期综合症、体质虚弱、骨关节等慢性病患者免费发放,纯属公益,不收任何费用,数量有限,抓紧申领。

免费申领电话:400-850-6619

奇!肚脐一抹治好糖尿病

中医敷脐疗法化糖第一人陶平唐:我敢说,用我的养夷活血膏,3天降糖,只用90天,让糖尿病人停针停药,放心吃喝,摆脱对药物的依赖。

陶平唐,中国著名中医糖尿病专家,北京曙光中医研究院副院长,敷脐疗法养夷活血膏研发组组长,长期从事中医学研究,在《浙江中医杂志》、《中华骨伤科杂志》及多种学术会议发表论文,著有《实战-休克与过敏》一书。

陶平唐亲口承诺说:治疗糖尿病疗效、安全一个都不能少!我以名誉担保养夷活血膏绝非吹嘘,不骗人,不忽悠。我治病有三个原则:第一、治不好我不接手,给我多少钱都没用;第二、不用猛药,用奇招,就如用肚脐抹药养夷活血膏;第三,用良心去治病,先做个好人,再做个好大夫,这是我根本的原则。”我以人格和名誉担保,化糖就比降糖科学有效!有问题请找我—陶平唐!

治疗糖尿病有三“绝”

第一绝:抬着进来走着出去;很多糖尿病患者,刚来的时候脚上烂的都是窟窿,连地都下不了,用上半月,居然能自己走了!第二绝:内病外治,疗效神奇;纯天然中草药制成,不吃药,不打针,只需往肚脐眼一抹就行,3天降糖,15天稳糖!第三绝:再重的糖尿病不过90天;只要在肚脐眼一抹养夷活血膏,就会感觉全身轻松,90天之内就会康复,血糖平稳在5.0左右,并发症完全消失,而且一旦好,就不会犯!

订购电话 400-880-1277 (优惠代码056) 全国免费送货 货到付款