



漫漫长夜里，辗转反侧难以入眠，是一件非常痛苦的事。失眠到底有多大的危害？我们究竟应该以什么样的态度来应对？且听神经内科学科医生说……

首先，我们对失眠要有一个清晰的认识，失眠本身并不是一种疾病，造成失眠的原因有很多，很多是环境、作息、心理、药物等引起的暂时性失眠，是一种正常的心理反应。但改善睡眠质量却是每个人都认真对待的问题。

一、改善睡眠，从生活细节做起

(1)规律睡眠作息时间，年轻人工作压力大，是普遍存在的现象，但是按时就寝起床，养成规律性的作息习惯，可以避免对身体的过度消耗，早睡早起身体好，可以为一天的工作带来持续的动力。

(2)创造舒适的睡眠环境，降低睡眠时的噪声，卧室避免光线刺激都会为良好的睡眠带来保障；另一方面，选择舒适的枕头和床铺可以让身体得到最大程度的放松；

(3)定期进行体育锻炼，适度的运动总会为身心带来调整，排解生活工作压力，需要注意的是运动时间不宜过晚，运动强度不宜过大，不会对睡眠带来适得其反的作用；

(4)学会让手机屏幕暗下来，上床休息应该将手机，平板等电子产品关闭，睡前过度使用电子产品会刺激大脑皮层，增加入睡难度；

(5)良好的饮食习惯，晚间清淡饮食，远离烟酒，睡前一杯热牛奶能更好地帮助入睡；

(6)保证良好心态，日常学会排解生活压力，学会积极地自我心理暗示。

倘若一段时间都存在严重的睡眠困难，此时就应该在消除不良睡眠因素的同时，积极寻求正确科学的治疗，遵照医嘱服用针对性的安眠药物。我们常说的安眠药是指具有镇静、催眠作用的精神类药物，其主要用途就是缓解入睡困难和维持睡眠质量。很多失眠患者对于安眠药有认识误区，有人谈“药”色变，拒绝按时就医；也有人以为，盲目随意用药；还有的患者利用一些潜在催眠功能的物质，例如酒精、含催眠成分的药品等方式来达到加快入睡的目的。以上这些行为都是不可取的，失眠药

物的使用需要医生全面的分析与评估，那么让我们来科学地认识一下安眠药。

二、安眠药到底该不该吃？

(1)巴比妥类：常用的品种有苯巴比妥(鲁米那)和司可巴比妥(速可眠)，因其本身较大的副作用，目前这类药物临床已基本不再应用；

(2)苯二氮卓类：此类药物通过缩短入睡时间，改善维持睡眠，减轻次日困倦来改善失眠导致的症状，常用药有地西泮(安定)，阿普唑仑(佳静安定)，艾司唑仑(舒乐安定)等；

(3)非苯二氮卓类：此类药物与苯二氮卓类药效、优缺点相似，但分子结构不同，常用药有佐匹克隆，艾司佐匹克隆，酒石酸唑吡坦片(思诺思)等。



三、合理安全使用安眠药

安眠药的剂量选择须严格遵照医嘱，切勿随意增加减少剂量，因为用药剂量不同时，安眠药会产生镇静、催眠或者抗惊厥等截然不同的作用。

针对不同情况选择不同的安眠药

1.缓解入睡困难，应选用药物半衰期短的短效安眠药，服用后可使病人快速入睡，例如酒石酸唑吡坦片(思诺思)，氯硝安定，三唑仑等；

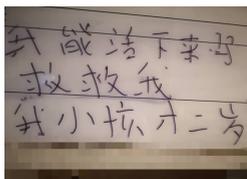
2.保证睡眠质量，可选用半衰期中等的中效安眠药，可增加患者深度睡眠，例如艾司唑仑(舒乐安定)，劳拉西泮等；

3.早醒造成的睡眠过短，则可选用中长效安眠药，延长整体睡眠时间，例如硝基安定等。

绝大多数安眠药都存在一定的副作用，例如次日头脑昏沉的“宿醉”现象，另外安眠药大都具有成瘾性，须严格按照医嘱处方使用，对于急性失眠患者，及时治疗，选用新型安眠药可迅速改善治疗，并在睡眠状况改善后，逐渐按需减少服药量直至停药可有效降低药物成瘾性，避免急性失眠慢性化。而且孕妇、哺乳期妇女、睡眠呼吸暂停患者均不宜使用安眠药，酒后亦不宜用药，避免造成神经损伤。

目前很多患者会自行选择服用褪黑素等助眠保健品，需要明确的是保健品不能替代药物作用，例如褪黑素应在医生指导下服用，且可能仅适用于部分非体质因素失眠的患者，其他患者盲目使用不仅无效，可能还会加剧对于保健品的心理依赖性，且其也具有一定的毒副作用。(神经内科)

医生，我孩子才2岁，请救救我！



我能活下来吗?救救我!我小孩才2岁!

“我能活下来吗?救救我!我小孩才2岁!”——同仁医院的重症监护室，小高费力地在白板上写下了这行字，在场的医护人员禁不住潸然泪下……

29岁的年轻妈妈，人生的暖春刚至，就被突如其来的变故拉向寒冬。

几天前，小高吃麻辣烫时，突然呛了一下，剧烈咳嗽，晚上喝水又莫名其妙呛了一下，这次居然咳出一大口鲜血。

家人吓坏了，把她送到医院。没有胸痛、没有发热，可是刚进医院又咳出大约30毫升血，而且小高面色黯淡、呼吸急促，引起了医生的高度重视，为她做了血氧饱和度测试，竟然低到60%，加上听诊右肺呼吸音低，CT显示右肺广泛肺不张。

呼吸科医生们马上意识到患者情况非常危险，虽然病因尚不明确，但抢救必须立即开始……金晓燕主任当机立断，将患者转入重症监护室，予以支气管双腔导管置留隔离出血侧肺、保护健侧肺。小高的血氧饱和度回升到90%，暂时保住了性命。

“那么年轻，我们一定要让她活下去！”

医务科启动全院MDT，重症医学科、影像介入科、胸外科、肾内科、血液科、麻醉手术科的专家们纷纷加入；

金晓燕主任先后3次为患者行床旁支气管镜检查及镜下治疗；

3月1日晚，小高摆脱了呼吸机；

3月2日，影像介入科尚鸣异主任为患者行DSA下支气管动脉造影术，术中发现患者3支肺血管畸形，至此，谜团终于解开，患者明确诊断

“支气管动脉-肺动脉瘘”。尚主任当场予以弹簧圈、微粒球栓塞治疗。

3月5日，小高转入普通病房。

3月16日，病情稳定出院。

在经历了看似短暂实则绵长无尽的黑暗之后，再次听到孩子稚嫩的声音呼唤“妈妈”时，小高喜极而泣！

出院前一天，小高和救治组成员们合影留念，快门按下的那一瞬，相信每个人心中都无限感慨！

在你最需要的时候，总有这样一些人，守望着，关爱着，奔忙着，努力着，重燃你生命的火光！被病痛弄褶皱了的心叶，已再度伸展、舒张，翠绿晶莹，不挂尘埃……

关于支气管动脉肺动脉瘘：因肺-体循环交通支先天性未完全闭塞所致。或者虽已闭塞，但因炎症或肿瘤等原因再度开放。支气管动脉-肺动脉瘘在所有咯血患者中仅占3%，但是，咯血量非常大。因为这种疾病隐匿性强、风险大，因而一旦发生，可迅速导致阻塞性肺不张甚至窒息，或严重呼吸衰竭，死亡率在50%以上。

(呼吸内科 王玮琴)



健康所系 性命相托

春令时节，这些食物好吃又养生

在仲春与暮春之交，是一年中养生保健的好时机。春算是每年清明节前后的热门食品，大量上市，味道鲜美，营养丰富，腌笃鲜、油焖笋等更是大家餐桌上的家常菜。

但是!你听说过吃笋吃到吐血吗?

由于笋含有丰富的粗纤维，难消化，大量食用会刺激肠胃，损伤胃肠道。消化道的一些血管容易因摩擦受损伤，最后把血管表皮磨破导致胃溃疡，损伤血管胃出血。

这三类人需要注意尽量少吃笋:1、消化道疾病患者，尤其有胃溃疡和十二指肠溃疡病史的



人;2、肝硬化患者;3、正在服用阿司匹林药物的患者。

那春令时节吃什么?

清明之际体内肝气最旺，如果肝气过旺，则会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，还会造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。因此，清明时节饮食宜温，适宜多食甘平、甘淡、甘凉、甘润的食物。荠菜、菠菜、山药等护肝养脾的食品也可以多吃。韭菜是当下时令蔬菜，有温阳补肾功效，尤其适合这个季节食用。

(护理部)

海南分院专栏

海南分院琼中手记(三):难忘的第一次

随着同仁医院首批海南医疗专家团的来到琼中，医疗帮扶工作全面深入，专家和医院无缝对接，各项工作开展得心应手，收获了许多颇有意义的“第一”。

第一台手术

3月14日，由季云瀚副院长主刀，为一名已经伤后一个月的踝关节骨折的当地患者进行了内固定手术，开启了同仁手术科室在琼中的“第一刀”。该患者伤后没有及时就医，导致患肢疼痛肿胀了一个月才来就诊，病情已经耽误，处理起来比一般骨折更加棘手。本来患者对县医院信心不足，准备请海口专家来院手术，听闻上海专家援建琼中医院之后，立即前来就诊，表现了对同仁分院的无比信赖。

身为中华医学会骨科分会足踝学组青年委员的季副院长在琼中县医院骨科王飞跃副主任的协助下，为患者精心策划了最为合理的手术方案，并且亲自主刀。手术历时1个半小时，顺利结束，患者原本移位的三踝骨折得到了纠正和坚强固定，关节面对合良好。拿着手术后的片子，家属激动地握着我们同仁专家的手，连声道谢，病人也得到了早期活动和锻炼的机会，恢复正常行走指日可待。

第一个同仁人手里诞生的宝宝

本次派出的专家团里唯一的女性就是妇产科徐东英主任，还没出发，徐主任就接到了县医院妇产科的电话，一位中央性前置胎盘的高龄妊娠产妇即将手术，对于此类患者，当地医生有所顾忌，特意邀请徐主任

任指导手术。徐主任立刻在上海开展了远程的会诊，对患者的病情进行分析和判断，并且随身携带了先进的止血球囊设备以备万一。

抵达琼中第二天早上的欢迎会，恰好也是该产妇的手术时间，徐主任还没来得及参加会议，便拉上了同行的麻醉科唐坤主任，一起到手术室为该产妇展开治疗。麻醉医生一直是手术医生的重要合作伙伴，而唐主任又是我们麻醉科的“老法师”之一，在他的指挥和娴熟操作下，患者颈部深静脉通路很快就已建立，血压、心率等生命体征也逐步控制在正常水平，为手术创造了有利条件。随着徐主任的切开、挤压和唐主任的精心监护，一个鲜活健康的小生命平安来到了人间，这也是我们同仁医院在琼中为高危孕产妇剖出的第一例婴儿。

第一颗巨大结石

来自外科的陈中皓医生是同仁肝胆外科的高手，在腔镜手术方面颇有造诣。刚到琼中外科，他放下行囊就投身到急诊病人的收治中去。当地急诊外科的医生一旦吃不准患者的入院指征，就直接电话请示他。经过了1天上上下下楼梯近20趟的奔波，陈主任给外科收治了11名患者。这些患者放在

以往，大多要么是流失到其他医院，要么是对症治疗而没法根除病因，而现在，在一名来自上海的优秀外科医生的自信和技术面前，一切困难似乎都可以迎刃而解。

陈主任如此信心十足的背后，也离不开影像科肖正光主任的通力配合，肖主任是同仁影像科主任助理、业务骨干。对于消化系统的CT和MR以及心血管冠脉造影图像的研究已经非常深入，正是他的到来，让当地的64排CT真正发挥了应有的作用，增强CT扫描项目马上得到开展，使很多疾病被明确诊断。

这天，外科收治了一名腹部剧烈疼痛的患者，他被疼痛折磨得一夜未眠。经过肖主任的读片，怀疑胆总管结石嵌顿，立即告知了陈中皓主任。在手术台上，面对患者的腹腔时，大家都被惊呆了，尽管患者既往两次手术，胆总管还是扩张到了正常的三倍!一颗巨大的结石卡在胆总管里。当地没有合适的胆道镜，用硬的镜子又会引起胆总管永久性损伤，大家一时间都有点束手无策。陈主任在分离了重度粘连之后，毅然决然用手轻柔挤压，硬是完整取出了一颗直径3cm的大结石，这也是同仁医生来到后取出的第一枚巨型结石，又创造了一个“第一”!

第一份信任

同样来自内窥镜室的周锋利主任也是经验丰富的消化内镜医师，尤其擅长内镜下微创治疗。而琼中当地原本只有一名技师从事内镜操作，对蓬勃发展的内镜下诊疗还不是太熟悉。周主任带着同仁内镜的光荣传统，来到了琼中。第一天就遇到了一个怀疑上消化道出血，血色素只有正常人一半的患者。

当周主任走进病房时，病人家属正在商量转院到海口去治疗，而在听说了周主任是上海同仁来的专家时，家属的眼里立马放出了光芒：“我们不想到海口了，就在这里治疗”。这份无条件的信任感动了我们所有人，周主任立刻为患者安排了次日的空腹胃镜。

第二天一早，随着周主任灵巧的双手，胃镜镜头一厘米、一厘米深入患者胃部，在探查清楚之后，发现患者是溃疡出血，用药物治疗就可以获得满意的疗效，这一来不仅为患者节约了2天的治疗时间，还节约了上千元去海口检查、住宿和交通的费用。在向家属告知清楚病情之后，病人家属不由伸出了大拇指：“上海的医生真好!”

虽然势头发展良好，但上海同仁在琼中的故事才刚刚开始，未来还有更多的“第一”等我们去创造。也许这些“第一”在上海算不上什么，但在这里却是同仁专家团给琼中百姓们带来的实实在在的福音。我们有信心在“小病不出镇，大病不出县”的路上，踏踏实实，一步一个脚印走下去，为国家级贫困县的群众带去我们的妙手仁心!(琼中县人民医院)

