扎几针就能助眠?

大四女生失眠一周扎一次针安睡整晚

江波主任正在给失眠患者开中药调理体质。

张晓艳在给患者扎针治疗失眠。

治疗失眠除了选取养心安神、通阳气、健脾胃的穴位,还会结合患者体质选穴。

每晚顶多睡着两三个小时,6月27日,已经连续失眠一周的萌萌在武汉市第三医院中医科接受了针灸助眠治疗后,一夜无梦好眠。“今早还险些睡过了,真没想到小小的一根针居然这么管用!”28日晚上,结束了一天的工作后,再次赶来扎针的萌萌说起自己的亲身体验,连称“神奇”。

女孩连续一周失眠 一次针灸安睡一夜

23岁的萌萌在武昌一所高校念大四,近段时间正在实习的她一直处于失眠状态。饱受失眠困扰的萌萌不想吃安眠药,决定看看中医有没有好办法。6月27日一早,精神萎靡的萌萌拖着疲惫的身体,顶着黑眼圈找到了学校附近的武汉市第三医院中医科。

接诊的张晓艳医师详细询问了萌萌的情况,得知她从高中起睡眠就一直不好,夜间多梦,平日里爱长溃疡,口气很重,手心脚心特别容易出汗,望诊切脉后诊断她是气血不足、心火过旺引起的失眠,于是在她的头面部、腹部和四肢选取了相应的穴位,扎上了针灸。第一次听说扎针灸能治疗失眠,萌萌将信将疑。

“扎着扎着我竟然睡着了。”萌萌一脸兴奋地说,当晚不到10时就有了睡意,一夜无梦睡到了早上,险些误了去实习单位。“实习不方便请假,现在医院推出了延时门诊,太方便了! 我决定再来扎几针巩固一下。”

连续扎针一周 男子扔掉了安眠药

“医生,4年来我从没睡得这么好过!”前不久,50岁的汪先生的话让市三医院中医科副主任江波印象深刻。从2020年开始,汪先生发现自己睡眠出了问题:晚上睡不着,天不亮就醒了,一整夜都在做梦。“记忆力越来越差,反应也变慢了。”为了治疗失眠,汪先生尝试过很多种方法:吃安眠药、去各种大医院挂专家门诊、尝试各种治疗失眠的偏方,可收效甚微。

4年来,一个个翻来覆去的夜晚将他折磨得精神恍惚、憔悴不堪。今年5月,在朋友的推荐下,汪先生抱着“试试看”的心态找到了武汉市第三医院中医科张晓艳医师。根据他怕冷、消化不好的症状并结合病史,张晓艳给他制定了相应的针灸治疗方案。

“真的有用吗?”看着小小的几根针,汪先生有些犹豫。让他没想到的是,连着扎了一周的针灸后,失眠状况有了很大的改善:原本一晚上睡不了几个小时的他,在第一次针灸结束后一次性睡了6个小时。

除了针灸以外,张晓艳还给他开了中药,配合推拿等手段,帮助他调理体质和肠胃,此前翻来覆去三四个小时都睡不着,如今头一沾枕头就有了困意,能一觉睡到天亮。“才做了一个疗程就有这么好的效果,太神奇了!”汪先生很是感慨。

个人体质不同 中医治失眠方案差异大

门诊中,类似萌萌和汪先生这样的病人不在少数。“扎一次就有效,特别是年轻人。”张晓艳说,临床观察发现失眠跟体质有很大关系,相当一部分人都是脾胃失调所致。扎针时除了选取养心安神、通阳气、健脾胃的穴位外,还会结合患者的体质来取穴。

“针灸治疗配合中药调理,已经成为我们科治疗睡眠障碍的特色,比起纯西药的治疗更加温和,受到越来越多中青年失眠患者的认可。”江波告诉记者,中医治疗失眠讲究整体调治,每个人的体质不同,治疗方案差异大,要因人制宜。因为肾虚、夜尿多导致的失眠,那么用药时会加入补肾的药;如果是更年期女性潮热、盗汗,要加入养阴止汗的药;还有些血压偏高的患者要兼顾治疗血压。总体来说,患者的体质改善了,睡眠就自然而然好起来了。她指出,如果是用来调理睡眠,一周扎针2—3次就可以了。若是失眠时间比较长,则需要按疗程来接受治疗。

江波表示,中医认为气血运行是有规律的,把睡好“子午觉”作为养生的法宝。她解释,子时就是晚上11时至凌晨1时,这个时间段是“胆经循行时间”,在这个时间休息最能养阴,睡眠效果和质量最好,因此最好能做到在11时之前入睡,养成好的睡眠习惯对于调治失眠是最重要的。

“如果用了各种办法还是无法入眠,应尽快寻求医生的帮助。”江波指出,不少患者误认为偶尔失眠算不上病,会自行购买安神类药物。尽管初期见效快,但是长期吃会有依赖性,甚至会出现胃肠道副作用,还可能使失眠变成顽固性的睡眠障碍,给治疗增加难度。

记者了解到,为了方便上班族和学生族就诊,武汉市第三医院中医科从4月1日开始推出“延时门诊”,周一到周五的就诊时间从下午5时30分推迟到了晚上8时,为市民提供时间更灵活、服务更便捷的就医体验。

文/记者刘璇 通讯员张素华 陈舒
图/记者刘璇

吹着空调吃冰西瓜导致慢阻肺加重

79岁老人贪凉“冬病夏发”住进医院

武汉晚报讯 在大家的印象中,呼吸道疾病“怕热”,一般在冬春季发病较多,殊不知夏天也是呼吸道系统发病频率极高的季节。年近八旬的孙爷爷因入夏后自己的慢阻肺各种症状减轻放松了警惕,吹空调、吃冰西瓜,不料第二天就因病情急性加重住进医院,他说:“以为平稳地度过了冬季,就可以放松警惕,没想到慢阻肺在夏天也会加重!”

79岁的孙爷爷患慢阻肺20余年,还伴有高血压3级、心律失常等多种基础疾病,平时他一直规律用药,每到冬天更是格外小心,生怕慢阻肺发作。随着夏季到来,气温逐渐升高,他的咳痰、喘等各种症状有了明显减轻。一周前天气潮热,他打开空调,吹空调的时候还吃了冰西瓜,第二天就出现明显的咳嗽咳痰、胸闷气短、呼吸困难等症状,家人立即将他送到武汉市东湖医院呼吸科就医。

接诊的何静璇医生检查后判断他是慢性阻塞性肺疾病伴急性加重,住院后进一步检查结果显示,孙爷爷有肺气肿、肺部感染、炎症因子升高,为二型呼吸衰竭。经过抗炎、止咳祛痰、平喘、吸氧、呼吸功能训练、机械辅助排痰等对症治疗后,他的病情目前已明显好转。

据何静璇介绍,慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是以持续气流受限为特征的可以预防和治疗的疾病,与气道和肺组织对香烟烟雾等有害气体或有害颗粒的异常慢性炎症反应有关。常见的诱发因素有吸烟、呼吸道感染等。“相比寒冷季节,夏季一般来说是慢阻肺患者感觉最舒服的季节,但也往往在这个时候,有的慢阻肺患者易放松警惕,过分贪凉。”

何静璇提醒,在盛夏酷暑来临之际,慢阻肺患者稳定期做好预防至关重要。需减少危险因素接触,应戒烟、避免被动吸烟及职业暴露;要注意保暖,避免受凉引发呼吸道感染;不得擅自停药,稳定期药物治疗可以减少慢阻肺症状、发生频率和急性加重严重程度,改善健康状态和运动耐量;对于慢阻肺患者,除了用药治疗,还可以用家庭制氧机进行吸氧,通过予以低流量低浓度吸氧,保证患者周围组织的氧供,从而维持重要器官的功能;长期的家庭氧疗可以纠正低氧血症、减缓肺功能恶化、降低肺动脉压、延缓肺心病进展等等。平素注意避免着凉劳累,如空调控制温度不要太低,空调出风口不要直接对着人吹等;坚持呼吸功能锻炼,呼吸运动有助于提高肺活量,恢复呼吸肌力量。一旦老病复发,应及时到医院进行规范化治疗。

毛茵 吴萍 龚秀丽