

六个方法缓解老年人群失眠

▲ 中江县精神病医院 蒲铃江

随着年龄的增长，很多人睡眠时间会减少，醒得过早。大家都知道，休息不好会使人体变得十分脆弱，导致免疫能力会缺失，进而造成各种疾病。老年群体由于年纪增加，身体各项机能出现退化，导致失眠成为老年群体普遍现象。因为失眠的出现，对老年人的身体和生活状态造成很大的影响，没有充足的睡眠往往会出现白天困乏的情况。大部分中老年人失眠多是由于精气神系统出了问题，伴随着年龄的增长，精气神系统的功效慢慢降低。

很多人面对失眠的情况，第一反应就是使用安眠药，安眠药毕竟有一些副作用。其实针对老年人群体，缓解失眠还可以用这几类方法：

调整生物钟 想要避免失眠，要做好对自己生物钟的调整。老年群体要尽量于户外度过每天的黄昏，太阳没有下山前去户外散步等，让身体感受阳光，缓解困倦感；在清晨要防止受到光线刺激，使老年群体生物

钟和自然周期保持同步。若需要午休，要在下午的3点前进行午睡，但长时间午休可能会造成精神的不振，且过迟午睡也会对晚间睡眠造成影响。

改善睡眠环境 因为老年人腰腿不是很灵便，不适合睡一些软床，人一旦睡上去可能会会陷于其中，则容易导致腰酸的背痛感增加，要选择硬板床睡。在睡觉前，要注意对家中的电器、防盗门和卧室门等关闭，可半开窗户，促进室内的氧气供应；对睡垫可以进行适当加厚，确保舒适度，还要注意枕头高度的调整，避免太高或者太矮对睡眠舒适度造成影响。

饮食调整 通过健康和合理饮食能够促进老年人的睡眠质量提升，可以通过一些合理食疗法来促进睡眠。如小米能够实现健胃、安眠、和脾的效果，因为小米内谷氨酸十分丰富，能够促进人出现困倦感，把小米熬粥在睡前吃，就能够促进睡眠；同时蜂蜜对缓解失眠也有很好的效果，在每晚睡前用50g

蜂蜜通过温水冲饮就能够促进睡眠；在睡前饮用一杯牛奶也能够起到催入睡的效果，此方法也适合中老年群体。

调节心态 很多人出现失眠是由于太纠结某件事而造成的，因此失眠患者一定要保持良好心态，具有豁达心胸。同时往往现在生活较为复杂，如朋友的离去、亲人的不和与经济方面的困难等，都可能会对老人心态造成影响，进而造成失眠，这就需要他们及时做好心态的调整。

尽量不服用安眠药 当老年人出现失眠后，一定不要着急使用药物，要先找找是什么原因造成的，可能是由于入睡早而导致失眠，还可能是白天睡得太多而导致，还有的是因为身体方面的疾病而造成，一定要对症进行治疗。

常用的安眠药有一定副作用，目前临床上所用安眠药主要是苯二氮类的药物，其药物学的分类属于抗焦虑的药物，主要作用是实现情绪的稳定，并对焦虑与紧张的

状态缓解，达到松弛肌肉与改善睡眠的效果。此类药物比较常见的有佳静安定和氯硝安定，这类药物尽管安全性范围比较大，且对呼吸的抑制作用也比较小，也没有肝毒性，但如果长期的使用是会出现耐受性以及依赖性的，甚至还会成瘾、出现戒断的反应等症状。当老年人出现睡眠多梦的情况，常错误的认为失眠通过安眠药治疗。

另外，在老年人对安定类的药物服用后，易出现轻微的头痛、嗜睡和乏力等反应，甚至还有一些会出现低血压、视力的模糊、呼吸的抑制、皮疹、忧郁、尿滞留和血细胞的减少等情况，则患青光眼、粒细胞的减少、重症的肌无力、心脑血管的疾病和前列腺的肥大等患者一定要慎用。

总之，老年人失眠是一种比较常见的情况，也是普遍困扰老年人的一种疾病，为了避免或者缓解老年人的失眠，一定不能盲目依赖安眠药，要找到失眠的原因，并积极采取科学合理的方法来促进睡眠。

如何避免习惯性流产?

▲ 三台县精神病院 敬莉莉

习惯性流产是指女性在怀孕期间连续发生2次或以上的自然流产。根据习惯性流产时间性,分为早期习惯性流产或晚期习惯性流产。早期习惯性流产指在妊娠12周以前发生流产,一般多与遗传因素、母内分泌失调及免疫学因素等有关;晚期习惯性流产指在妊娠12周以后发生流产,常为子宫颈内口松弛所致。习惯性流产对孕妇身体会造成极大危害,而引发习惯性流产的因素有很多,如何避免习惯性流产也成为很多孕妇关心的话题。

习惯性流产的症状

阴道少量出血 要想及时发现惯性流产,就要做好早期的观察工作,一旦发现存在阴道出血的症状,要引起高度的重视。一般情况下症状会持续几天甚至更长的时间,但是血量不是很大。如果孕妇阴道出血量突然增多,出现先兆性流产的概率就会增加。

下腹疼痛 习惯性流产还会出现下腹部隐痛的症状,同时,也会有阴道少量出血的情况,孕妇一旦出现该症状,要及时就医诊治。

妊娠物排出 当孕妇子宫内的妊娠物未全部排出来,将这种情形叫做不完全流产,与之对应的就是流产现象,就是妊娠物全部被排出。如果有这种情况发生,要及时到医院进行清宫治疗,防止对女性的身体造成危害。

习惯性流产的危害

患上习惯性流产的女性,一次次的流产事件会对子宫造成重复伤害,导致子宫内膜损害严重,引发子宫肌瘤这种宫腔类疾病,危害女性身体健康。患有习惯性流产的女性如果再次怀孕,一定要小心,因为习惯性流产患者再次发生流产的概率非常大,而且由于多次流产的经历已经导致子宫壁越来越薄弱,这对胎儿的健康发育非常不利。因此,习惯性流产患者在怀孕期间一定要特别小心,要多跟医生进行沟通。患有习惯性流产的女性,发生宫外孕的概率也会非常高,发生宫外孕这对女性来讲是非常危险的,患有习惯性流产要尽早配合医院治疗,避免受到更加严重的伤害。

避免习惯性流产的方法

良好睡眠 孕妇要保持足够的睡眠,足够的睡眠可以让孕妇的身体状况保持良好,增强抵抗力,且身体出现问题的概率会降低。睡眠时长最好控制在8小时左右且可以适当做一些运动。

保持卫生 在日常生活中患者需要勤洗内衣内裤,勤洗澡、尽量沐浴注意身体不能受凉。还需要经常对阴道进行清洗,每天用温水清洁。

足够营养 孕妇要保持日常饮食的营养均衡,满足怀孕期间所需的各类营养元素,增加蛋白质的摄入量,多吃新鲜蔬菜水果。

定期检查 孕妇在怀孕期间要做好定期产前检查,以便尽早发现妊娠异常,确保胎儿能正常发育。部分女性有习惯性流产的患者,需要男女双方到医院仔细检查,包括生殖器官检查以及必要的化验。还可以做染色体检查,找到原因针对原因进行治疗。

调养身体 中医认为这种病多属于肾气不足,冲任不固所导致,在未怀孕前补肾健脾,骨气养血,进行调治。

适当运动 孕妇长期卧床会影响消化功能,且长期卧床会使得孕妇全身血液循环变得缓慢,机体抵抗力下降。所以,多休息不等于长期卧床。

避免习惯性流产的注意事项

(1) 孕妇要避免接触有毒物质和放射性物质的照射;(2) 孕妇在流产后,不要担忧,放松心情,短期内不要有性生活;(3) 对习惯性流产,孕妇应该到医院进行相关检查,听从医生的建议,不能擅自用药;(4) 孕妇尽量不要去人多的地方,因为这些地方很容易增加感染的概率,同时在人多的地方,还会增加被动吸二手烟的概率;(5) 孕妇在怀孕期间要制定好生活作息时间,流产孕妇切记不能劳累,保持足够的睡眠和修养时间,按照作息时间进行规划,在怀孕后期自然而然就会形成习惯也不必刻意遵循;(6) 在饮食方面不能吃太过油腻的食物,均衡膳食,补充相对应的元素是最佳的方法。

前列腺炎患者的护理措施

▲ 攀枝花市第二人民医院 熊敏

很多男性患有前列腺炎都与在生活中一些不良的习惯有关,该病对男性身体的伤害非常大。前列腺炎治疗较困难,会有复发的情况发生,所以在日常生活中护理问题很关键。在接受正规医院科学治疗的同时,也要做好个人的护理措施。

前列腺炎的危害

前列腺炎经常会出现尿频、尿急、尿痛、尿灼热、小腹胀痛以及下阴坠胀等一些相关的症状。前列腺炎患者一般都有较为严重的心理负担,心理负担主要是来源于两个方面,首先是治疗的费用,其次是前列腺炎给患者身体带来的影响。前列腺炎久治不愈的情况下,可能会影响到生育、性功能等。

对于身体素质比较差的中老年男性要尤其注意,不能让自己整天过度劳累,不要过度饮酒,容易导致前列腺炎发生或者复发。男性朋友们对于自己的前列腺要多加爱护。

前列腺炎的科学护理

根据前列腺炎的治疗特点,前列腺炎的护理措施至关重要,可以直接影响到治疗效果。患者首先应该做到的是,避免接触能够加重病情的行为,比如避免长期久坐而不锻炼。其次,建议采取保健措施,比如注重饮食方面等。下面就前列腺炎的护理方式进行介绍:

注意规律作息 经常性熬夜是现在不少人的坏习惯,熬夜对男性的前列腺也有很大影响,因为熬夜会影响到内分泌,从而也是会影响到前列腺的,为了前列腺的健康,还是要每天注意规律的作息才行,如果已经患有了前列腺炎,那更是要注意的。

进行适当运动 现在很多的男性每天都是久坐在电脑前工作,完全没有运动,这样长期下去是容易导致前列腺炎的,如果已经患了前列腺炎,那就更要注意。每天要适当进行运动一下,不能久坐过久。有时间可以进行慢跑、打羽毛球之类的运动。

切勿纵欲过度 纵欲过度指的是性生活方面不加节制,尤其是对于年轻男性,长期下去对于前列腺带来的影响是很大的,过度的性生活会使得前列腺长时间处在充血状态,容

易导致前列腺炎的发生或者复发。

不吃过于辛辣刺激的食物 前列腺炎患者在饮食方面应该做好调理,首先要保持良好的饮食习惯、采取健康的饮食规律,平时可以多食用一些能够增强免疫力的食物,比如番茄、南瓜、绿豆、蜂花粉、白兰花猪肉汤等相关的饮食,对于过于辛辣刺激的食物要少吃或者不吃,这些食物对于前列腺造成的影响是很大的,容易导致炎症的复发。可以适当多吃一点新鲜的蔬菜水果,增强自身的免疫力。这样不仅能够有助于对疾病的控制,同时还能够使病情得到很快的好转,对于患者的健康起到了很大的帮助。

多喝水多排尿 前列腺炎患者一定要多喝水、多排尿,对尿路具有冲洗作用,能及时排出有害物质,需注意的是不要憋尿,因为人长时间的憋尿容易造成膀胱过度的充盈,使得膀胱的肌张力出现下降,导致排尿困难,甚至是能够引起尿滞留,所以对于男性来说应该是一有尿意就立即排尿。

切忌长期应用抗菌药物 很多治愈后的前列腺炎患者为了防止病原体再次感染而采取经验性长期抗菌药物进行巩固治疗,这是不可取的一种错误方法,不仅对康复后的前列腺炎患者起不到保健作用,还可能导致耐药性等不良后果的发生。

适当做阴囊壁的牵拉运动 阴囊壁的牵拉运动有助于阴囊内膜和提睾肌的松弛,对无菌性前列腺炎的康复有一定的帮助。具体的做法如下,即用手指反复轻柔牵拉阴囊壁20~30次,切忌用力过大。

总之,鉴于前列腺炎治疗时间长,患者朋友一定要耐心。在日常生活一定要严格要求自己,做好相关护理。千万不要因为自己的失误造成让自己悔恨的后果。

