

66岁郭阿姨失眠40多年 原来是年轻时被情所伤?

找出病因 辨证施治 心理疏导

桐君堂主任中医师蒋惠芳看失眠有“三部曲”

春天里,找主任中医师蒋惠芳的失眠病人多了起来。在每周二桐君堂城站馆的门诊中,蒋医师半天空平均要看二三十个病人。粗略统计,这些病人一半以上有睡眠障碍。这个数字和《2015中国睡眠指数报告》显示的“近六成浙江人经常失眠”也比较吻合。

睡眠本是人的本能反应,但思虑过重,往往会导致睡不好、睡不着,这种情况在春天尤为突出。

“中医认为,春天肝气旺盛,易让人变得兴奋,从而导致失眠。”蒋医师分析说,具体到每个病人,要具体情况具体分析,找到发病的具体原因,用中药调理气血阴阳,同时对病人进行心理疏导,拔去他心头的那根“刺”。

记者 周洁琼

失眠的症状大抵一样,但原因各不相同

“这种感觉原来是埋在身体里已久的损伤,有内伤有外伤,到了春天,阳气升发,加上诱因刺激,很容易就发出来了。”

蒋医师解释失眠的病理机制时说,失眠是人体脏器非正常运作的表现之一,导致“零件”失效的原因纷繁复杂。

比如,失眠可能是脾胃虚弱的表现之一。古语说,“胃不和则卧不安。”如果失眠是由脾胃虚弱引起的,那就要使用健脾化湿、理气和胃的药来调补。

67岁的马阿姨就是个典型例子。“她不仅脾胃失和,肝、胆、肠等多器官都出现了问题,所以要治疗她的失眠,就要全方位地调补五脏六腑。”

再比如,很多女病人会因为更年期综合征而失眠。在蒋医师眼里,这些人大多属于气阴不足、湿热内蕴导致的体质下降、阴阳失衡,这时候就需要滋阴清热、化湿养心的药。

此外,其他的一些问题也会导致失眠。

蒋医师有个46岁的诸暨病人,经常失眠,睡眠质量差。在把脉问诊后,蒋医师发现,病人的甲状腺不好。“甲状腺不好,容易使人激动,进而导致失眠。这才是她失眠的主因。”

“人体内各器官像相互关联的零件,如果一个出了问题,零件之间会相互影响,运转失灵。用中药综合治疗、调理就是修复受损的器官和功能,让这些零件重新运作起来,实现机体的‘自愈’。这就是所谓的一通百通!所以往往睡眠问题解决了,其他的病症也会渐渐康复。”

蒋医师认为,找到主因,用中药调理五脏六腑,进而改善失眠的症状,比起吃西药,单纯抑制神经系统活动,更有优势。

遗憾的是,现在一些失眠的人,觉得这是小事,一拖再拖,等到来看医生时,往往是到了很严重的程度了——其实,这对人体的损伤是极大的。

《2015中国睡眠指数报告》显示,近六成浙江人经常失眠。每晚睡眠不足4小时的成年人,经常失眠的人发生抑郁的几率是正常人的5倍。

蒋医师认为,现代社会中,人们的竞争压力、

生存压力不断增加,失眠的诱因也越来越多。身体、心理上的因素都会导致失眠。

比如,在春天这样的冷暖交替时节,人的颈椎很易受凉,一受凉就易发疼,这就会影响睡眠质量。

另外,风湿、痰湿、湿热、阴虚、阳虚都会导致失眠。

失眠的患者中,有共同点,也有不同点。“不同点在于个人体质和原有疾病,相同点在于人到了一定年纪,都会有气血亏损、气血瘀滞、肝肾不足。治疗上,我比较重视益气补血、行气活血、补益肝肾,这样一来,外在最明显的表现,就是脸上有光泽、红润了。气血亏损、瘀滞会产生很多毛病,一旦气血充足了、顺畅了,像失眠等很多症状就会消失了。”

细心、耐心、爱心,用三“心”疏导病人心理问题

相比身体上的诱因,心理诱因显得更为复杂。

蒋医师坐诊过程中,遇到不少失眠病人,他们往往只知道失眠,却不知道诱因。

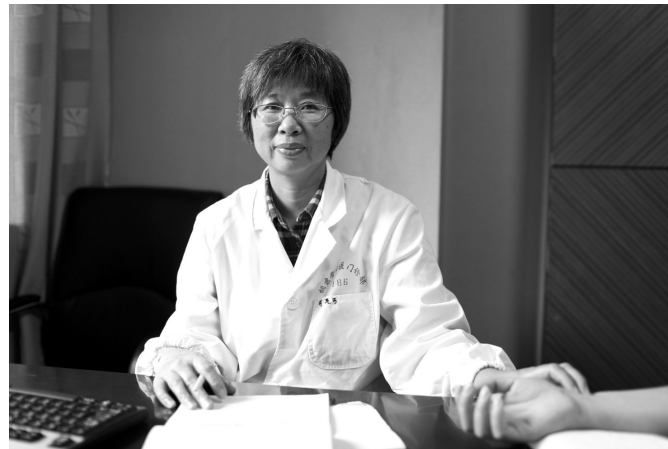
“在沟通中,我发现,像那位诸暨的女病人,总纠结于家庭琐事几十年。”蒋医师说,“她就是‘拿别人的错误惩罚自己’,越想越郁结的典型。”

聊了几次,蒋医师总结出,“想不通”就是她失眠症的诱因。

桐君堂失眠特色门诊专家团队

每位医生提供五个义诊号 今明(9:00-17:00)拨打快报健康热线85051496免费获取

医生姓名	职称	城站馆	武林馆
陈勇毅	国家级中医师		每周五上午
蒋惠芳	主任中医师	每周二下午	每周日全天
姚政	主任医师	每周四上午	每周三下午、周六上午
黄晓明	主任中医师		每周四上午
周庚生	主任医师	每周二上午	每周五上午
张歌心	副主任中医师	每周六上午	每周二下午
王珏	副主任中医师		每周日上午(新馆)



蒋惠芳主任中医师,中国科学院特约研究员、浙江省中西医结合学会康复与保健分会委员、中国中医药科技杂志社特邀编委。

“我就一边用中药调理,一边启发她,不能老困在别人的圈子里。一段时间下来,她也看开了,失眠症状也改善了。”

还有一位66岁的郭阿姨,她从20多岁开始就失眠。现在年纪大了,整宿整宿睡不着觉。在女儿的陪同下,她万般不情愿地找到了蒋医师。

在一次次深入的聊天中,蒋医师了解到,郭阿姨年轻时受过情伤,一直困在“愁”中没走出来。在和蒋医师聊过几次之后,郭阿姨放下了心结,失眠也有所改善。

面对这些病人,蒋医师都会送出四个字,‘心平气和’。心态平和了,不愁这个、不烦那个,想得开了,再辅以中药,晚上自然也就睡得好了。

年纪大了就不能做牙齿矫正?

隐形矫正器透明隐形可摘戴 传统矫正器价格低适应证广

参加周日时光医院公益讲座 口腔大咖为你一对一免费设计方案



隐形矫正器

龅牙、牙间隙、牙齿不整齐、牙拥挤等畸形牙不但影响形象、发音、嘴唇的闭合,还易诱发蛀牙,影响咀嚼功能,不利于肠胃消化吸收,有时还会导致突嘴等颜面异常。

“矫正牙齿,可改善面部轮廓,甚至改脸型,改变面下部结构,因此有畸形牙的青少年现在一般都会接受牙齿矫正。”杭州时光医疗美容医院口腔科主任黄志雄说,作为医生常被问到的是,“我现在成年了还可以做牙齿矫正吗?”“错过了牙齿矫正的黄金年龄,现在做还有效吗,矫正时间会延长吗?”

记者 章贝佳

只要牙体、牙周健康 按医嘱佩戴

成年人做牙齿矫正没障碍

“很多人认为牙齿矫正越早做越好,时间越短,其实牙齿矫正并没有明显年龄限制的,它的适应证其实是牙体和牙周要健康,12岁-60岁的牙齿畸形者都可以做矫正。”

黄主任说,相对儿童来说,成年人骨组织改建能力相对较差,牙齿移动较慢,因此矫治难度相对会大一些,但只要认真配合医生治疗,同样可达到矫正效果,时光整形医院口腔科门诊就曾为60多岁的患者做过牙齿矫正。

牙齿矫正无需再变“铁齿铜牙”

全程定期3D打印 量身定制隐形牙套

提到牙齿矫正,很多人都会联想到“箍牙”、“钢牙妹”、“铁齿铜牙”等词,张嘴一口的金属托槽矫治器,不但影响美观,食物碎渣还可能会残留在

托槽和弓丝上,使口腔卫生难打理,破坏口腔生态平衡。

随着口腔正畸技术的发展,隐形矫正即无托槽的隐形矫正器被越来越多的矫牙者接受。黄主任说,这种矫正方法可根据求美者的颌面形态开展个性化设计,通过计算机辅助三维图像定期3D打印生产一系列的矫治器,患者只需每两周自行更换下一个阶段的矫治器,每天佩戴20-22小时,4-6周去医院复诊一次,12个月至18个月左右就可以完成牙齿矫正。

“这种没有托槽和钢丝、可自行摘戴的透明牙套更美观舒适,可在就餐、刷牙时取下,易于维护口腔卫生,且减少了复诊次数,因此更受爱美人士欢迎。”

隐形矫正、传统矫正如何选?

参加周日活动 请大咖为你亲定设计方案

隐形矫正美观、方便,矫正周期又较传统

矫正缩短了1/3,是不是说隐形矫正就是比传统固定矫正更好呢?隐形矫正、传统矫正该如何选?

“隐形矫正固然好,但是对于一些复杂的病例,如反颌、颌骨明显前突患者还处在摸索阶段,其适应证相对来说没传统矫正广。此外,传统矫正的价格相对隐形矫正更经济,矫正预算较低的求美者还是可以考虑传统矫正。”

黄主任介绍,目前患者可选的矫正方法其实很多,如自锁托槽正畸、无托槽隐形正畸,舌侧托槽隐形正畸等等,能满足求美者的各种不同需求,求美者可与医生沟通适合自己的矫正方案。

24日(本周日),口腔正畸专家程德胜、黄志雄联合会诊暨牙齿矫正公益讲座在杭州时光医疗美容医院口腔科举办,今明两天拨打快报健康热线85051486咨询报名,可获精美护牙礼品一份,来院可得口腔专家免费一对一设计牙齿矫正方案,参加当天活动享“隐适美”大让利。