

当失眠“盯上”年轻人,中医调理有妙招

“现在入睡快多了,也不做噩梦了,早晨起来感觉活力满满。”在无锡市第五人民医院中西医结合科诊室里,患者晓晓(化名)正向医生反馈近期服用中药后,她的睡眠质量得到了明显提升。

23岁的晓晓刚刚大学毕业,过去一年她深受睡眠问题困扰,每晚入睡困难,还常做噩梦、夜间频繁醒来,影响休息,白天总觉疲惫。辗转三四个医院求医,但效果甚微。更让她焦虑的是,此前服用的药物让她出现脾胃不适,一度对治疗产生阴影。

“与老年人因肾虚、痰湿导致的失眠不同,年轻人多因压力大、熬夜、贪凉饮冷,表现为心肝火旺或心脾两虚。”市五院中西医结合科副主任、主任医师李焱光介绍。针对晓晓的情况,李焱光辨证施治,采用中药内服清肝火、健脾胃,配合穴位按摩改善睡眠。

中医调理三周后,晓晓的盗

汗、夜尿症状基本消失,不仅失眠症状缓解,脾胃功能也得到了改善。复诊当天,她手作了一封贺卡向李焱光表示感谢。

“中医调理注重整体平衡,通过改善脾胃、疏肝理气,不仅能缓解睡眠问题,还能提升整体状态,后续若症状稳定,也可通过穴位按摩和生活调整维持健康。”李焱光介绍,近年来,门诊接诊的患者人数逐年攀升,像失眠、肥胖、脱发等问题也逐渐“盯上”年轻人。

市五院中西医结合科在治疗过程中运用了多种中医治疗手段,“比如中药饮片、穴位贴敷、针灸治疗等,都能达到比较好的效果。”而老年人的失眠治疗相对更为复杂,也容易反复,“我们会采取中西医协同、针药结合的阶梯式疗法,来达到更好的治疗效果。”李焱光说。

他同时提醒,长期失眠或脾胃功能失调者,可尝试中医药综合调



理,但更须配合健康作息与饮食习惯,方能从根本上改善体质。

据了解,市五院中西医结合科将重点开展冬病夏治相关治疗,在7月推出三伏贴贴敷服务,主要面向慢性呼吸道疾病、儿童生长发育迟缓、慢性过敏及有减重等相关需求的适宜人群。(高佳美)

防晒是遮得越严越好吗?

炎炎夏日来临,如何做好防晒,成为人们热议的话题。有网友认为,涂得越厚、遮得越严,防晒效果就越好,应将防晒霜、帽子、口罩、墨镜等防晒装备全部用上,全方位遮盖皮肤。这种观念是否正确?

“长时间严密包裹会形成密闭闷热环境,阻碍汗液与油脂排出,破坏皮肤微生态。”中国医学科学院整形外科医院主治医师吴荣薇表示,皮肤需要正常散热代谢,无法长期适应闷热环境。高温天气长时间“全副武装”防晒,面部易形成密闭闷热环境,导致汗液、油脂无法正常排出,淤积堵塞毛孔。这些物质长期堆积附着在皮肤表面,持续刺激面部皮肤,容易破坏皮肤屏障功能,甚至引发红斑、丘疹、瘙痒等

皮肤炎症。

河北医科大学第四医院急诊科主治医师程子安提醒,不科学地使用防晒产品会加重皮肤负担。比如,过量厚涂防晒霜,不仅容易造成黏腻不适,其成膜剂、乳化剂等基质成分在湿热、皮脂分泌旺盛的环境下还可能加重毛囊口的堵塞风险,成为诱发或加重痤疮的“帮凶”。“防晒霜涂抹的厚度与防护力并不直接成正比。防晒霜的防护效果取决于是否达到标准用量,面部约需一元硬币大小的量。对于敏感肌肤而言,由于部分化学防晒剂具有潜在刺激性,超过标准用量可能引发接触性皮炎。”程子安说。

过于追求全身性防晒,除了增加皮肤负担,还将产生其他不良影响。吴荣薇认为,防晒过度

或将减少皮肤合成维生素D所需的中波紫外线(UVB)接触。若常年进行严格防晒,建议多关注自身维生素D水平,可通过增加摄入海鱼、蛋黄、强化奶制品或遵医嘱补充维生素D制剂来弥补,这对骨骼健康至关重要。

程子安建议,防晒应遵循按需防护、适度平衡原则。一是物理遮挡按需搭配,如在雪山、海滩、高原、夏季正午等强光场景下,可短时使用衣帽、遮阳伞、墨镜组合;在日常通勤、室内等场景下,则无须全套包裹。二是根据场景选择对应指数的防晒霜,并按标准剂量使用,在使用方式上建议出门前15分钟涂抹,每2小时至3小时补涂,不必盲目追求超高倍防晒值与厚涂。

(经济日报)

极速绿通,锡山医院单日三台高危卒中取栓术

近日,无锡市锡山人民医院神经内科团队创下急救佳绩,同日成功完成三台高危急诊脑血管微创取栓手术,其中两台同步开展。三名危重脑栓塞患者经全力救治后转危为安,日前已顺利出院。

依托成熟的卒中中心绿色通道与精湛介入技术,医院急性大血管闭塞卒中救治水平比肩全市先进水平,为区域脑血管病患者筑牢生命防线。

7月1日,医院接连救治三名脑栓塞危重患者。82岁徐阿婆6月29日因头晕、肢体无力入院,7月1日清晨突发意识丧失、肢体偏瘫,经影像检查确诊为基底动脉闭塞。

医院第一时间启动卒中绿色通道,7点50分开展介入手术,仅半小时疏通闭塞血管,发病至血管开通全程不足两小时,精准抢抓黄金救治窗口。

同一天,69岁的陈阿公、72岁的周阿婆间隔十多分钟急诊入院,二人均突发昏迷、意识障碍。其中周阿婆病情极重,入院时剧烈恶心呕吐、呼吸微弱,随时有脑疝、死亡风险,急诊医护团队即刻实施气管插管,维持呼吸道通畅及生命体征。由急诊科、神经内科、影像科协同启动绿色通道全面评估患者,两名患者分别为右侧大脑中动脉、基底动脉大血管闭塞,临床数据显示,重症基底动脉闭塞未经有效救治死亡率超过95%。

面对同日三台手术、两台手术同步开展的高压救治场景,神经内科主任、主任医师陆云南统筹调度,神经内科联动急诊科、重症医学科、影像科、麻醉科、介入手术室等多科室协同作战。手术均采用微创机械取栓、血栓抽吸技术,单台手术耗时约40分钟。

术后次日,三名患者均神志转

清,肢体活动显著恢复,预后效果理想。

据陆云南介绍,急性脑栓塞多由房颤引发心源性血栓所致,中老年人为高发人群。近期高温低压天气,叠加三高基础病,显著提升发病风险。2019年开始,医院开展大血管闭塞急诊血管内治疗。随着绿色通道持续完善,医院取栓手术量大幅增长,2026年上半年已完成50余台。

陆云南提醒,房颤、三高、高龄人群为卒中高危群体,规范服药、定期复查可有效预防血栓。市民出现口角歪斜、肢体无力、突发昏迷等症状,需立即就医、切勿拖延。

此次成功完成三台高危手术,助力三名患者顺利康复出院,充分展现了该院卒中中心过硬的应急处置能力和多学科协作实力,为锡东市民筑起高效可靠的脑血管急救屏障。(杨洁丹)



为深化锡山与香港两地中医药学术互通,搭建跨地域交流平台,共享诊疗经验、拓宽临床思路,近日,无锡市锡山区中医医院联合香港注册中医学会成功举办锡山区2026年第二期中医学学术沙龙。本次云端学术活动打破地域壁垒,融合香港前沿中医理论与锡山本土中医临床实践,有效拓宽医护人员诊疗视野,为推动锡山中医药事业高质量发展注入新动能。(张玖玖)

图片新闻投稿邮箱:jkrn999@163.com

无锡问疑难 上海专家答

帕金森7年没力气站 老伴扶他,胳膊拉脱臼 阻断中晚期病情加重 魏氏脑病有方法

大医院烦不了,小医院治不了,病人受不了?上海中西医双专家为帕金森中晚期患者定制5天松绑计划,破解帕金森“抖僵乏力加重,自理困难”等难题。



本期专家

王习平

主任医师,师从上海脑病专家魏江磊教授,安徽省中医药学会脾胃病专业委员会副主任委员。

门诊时间:
7月17日周五

梁溪周阿姨:我老伴患帕金森7年,现在吃药1个多小时,人就僵得动不了,尤其夏天整个人没力气,站不动、走不稳,经常摔跤。有次为了扶他,我的胳膊直接被拉脱臼了,我74岁了,实在照顾不动,咋办啊!

王习平教授:帕金森久病气虚脾虚,夏天湿热也伤脾胃,耗气血,导致抖僵加重、乏力易摔跤。对此,我们整合16种特色疗法,能快速改善。(江南)