

冬季睡眠困扰怎么破?

专家建议:做好四点或可改善睡眠

去秋入冬,昼短夜长。本应在冬季漫漫长夜中安享睡眠的人们,却有不少人深受失眠困扰——冬季不仅失眠现象更易发生,其带来的不舒适感也更为强烈。连日来,烟台毓璜顶医院神经内科门诊就接诊了多名被失眠问题折磨的患者。

针对这一现象,烟台毓璜顶医院神经内科副主任医师赵裕君解释,冬季失眠高发主要源于四个方面的原因。一是冬季天变短,日照时间缩短,光照不足会改变大脑松果体褪黑激素的分泌,导致节律失调,对人的睡眠周期产生了很大的影响。二是冬季会增加季节性情绪障碍的发生率。人们容易把负面情绪带到床上,

这些情绪会干扰晚上的睡眠状态。三是冬季天气寒冷,人们的户外活动和日常运动量普遍减少,身体没有积累足够的睡眠压力(困意),这也是导致失眠的原因之一。另外,有些人由于自身体质敏感、虚弱,对外界天气的变化感受反应强烈,这会导致气血循环不畅,从而出现失眠现象。四是冬季天气寒冷,人们倾向于进食更多高热量、油腻、辛辣等刺激性食物,如火锅、麻辣烫等,或者喝酒、浓茶、咖啡等刺激性饮品,可能会导致中枢神经兴奋性增高,从而出现失眠。

那应该如何应对才能够更轻松地度过寒冷的冬季呢?赵裕君表示,冬天日照时间减少,人们经常天不亮就去上班或上

学,天黑才走出办公室,所以在中午太阳出来的时候,尽量到户外活动几分钟。“比如午餐时间出去走走,适当地晒太阳,帮助我们阳气变得更加充足,减轻疲劳感,对提高睡眠质量有很大的帮助。”另外,注意调节情绪。情绪波动也会受季节或者温度的影响,“在冬季很容易出现紧张或者愤怒的负面情绪,我们应当保持轻松以及舒畅的情绪,对缓解失眠有一定的帮助。”她说,“最重要的一点,就是生活要有规律。规律的生活习惯对提高睡眠质量也有一定帮助。定时锻炼和运动,每天至少运动30分钟,多参加一些文艺活动,不仅帮助人体在白天消耗额外的能量,使晚上更容易入睡,而且

还能缓解压力、陶冶情操,使情绪趋于平和,对失眠有一定的缓解作用。”

赵裕君还强调,晚餐要适量。由于日落过早、天气寒冷的原因,人们晚餐可能会吃得更多,造成胃肠道超负荷工作,最终会影响睡眠质量。因此,晚餐不宜过饱或过晚,也不能够不吃,建议适量吃一些清淡而且比较容易消化的食物,以七八分饱为宜,并且要在睡前3小时内避免进食。

失眠虽常见,却非无解。通过科学地调节作息、情绪、运动与饮食,多数人都能找到与自我和解、与睡眠相拥的方式。

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

多学科协作攻克高龄手术难关

烟台业达医院成功解决101岁老人股骨颈骨折难题

近日,在烟台业达医院骨三科病房的走廊里,一位头发花白却精神矍铄的老人在医护人员的搀扶下缓缓迈步,脸上露出了久违的笑容。很难想象,就在一天前,这位101岁高龄的姜奶奶(化名)刚经历了一台难度极高的人工股骨头置换手术。更令人惊叹的是,术后第一天,她便成功下床活动,打破了“百岁老人骨折后难康复”的固有认知,用鲜活的案例诠释了烟台业达医院骨科在高龄复杂关节手术领域的过硬实力。

百岁高龄遇骨折 生死考验前的艰难抉择

姜奶奶虽然已经101岁高龄,但平日里身体还算硬朗,生活基本能够自理。然而,一场意外的摔倒导致她的右侧股骨颈骨折。家人紧急将她送往烟台业达医院骨科就诊,经检查确诊为右侧股骨颈骨折。

对于普通人而言,股骨颈骨折或许通

过手术治疗便能逐步康复,但对于101岁的老人来说,这无疑是一场“生死考验”。高龄患者身体机能衰退,而且合并有高血压、冠心病、糖尿病等多种基础疾病,手术耐受度极低,术中术后发生心脑血管意外、感染、血栓等并发症的风险极高,甚至可能直接危及生命。如果保守治疗需长期卧床,极易引发肺部感染、压疮、下肢深静脉血栓等严重并发症,死亡率高达50%。因此,“是否手术”成为摆在医疗团队和家属面前的一道难题。

面对这一困境,烟台业达医院骨三科副主任张春刚立即组织多学科会诊,邀请麻醉科、心内科、呼吸内科、营养科等相关科室专家对老人的身体状况进行了全面评估。经过反复讨论和论证,大家认为虽然手术风险巨大,但只要术前做好充分准备、术中精准操作、术后精心护理,就能为老人争取到康复的机会,让她避免长期卧床的痛苦。最终,在与家属充分沟通并获得信任后,团队决定为姜奶奶实施“右侧人工股骨头置换术”。

精准施策破难题 多学科协作护航手术

为确保手术安全进行,医疗团队为姜奶奶制定了“个性化”的诊疗方案,从术前准备到术中操作,再到术后康复,每一个环节都精心打磨。

术前,各学科专家各司其职:心内科专家对老人的心脏功能进行全面评估,调整降压、护心药物,优化心脏功能状态;呼吸内科专家指导老人进行呼吸功能训练,预防术后肺部感染;麻醉科专家制定了精准的麻醉方案,既要保证手术顺利进行,又要最大限度减少麻醉对老人身体的影响;骨科团队则反复研究老人的影像学资料,精准测量所需假体尺寸、角度,制定详细的技术计划,力求手术操作“零误差”。

手术当天,骨三科副主任张春刚带领团队凭借丰富的临床经验和精湛的手术技艺,在狭小的手术视野内精准操作。整个手术过程有条不紊,历时仅1小时便顺利完成。

术后一天即下床 快速康复见证医疗实力

手术的成功只是第一步,术后康复同样关键。为帮助姜奶奶快速恢复,烟台业达医院骨科采用快速康复外科(ERAS)理念,术后立即为她制定了个性化的康复训练计划。

术后6小时,医护人员便指导老人进行踝关节屈伸、股四头肌收缩等床上功能锻炼,促进下肢血液循环,预防血栓形成;术后12小时,在医护人员的协助下,老人尝试坐起;术后第一天,当医护人员搀扶着老人站起来,并迈出第一步时,老人激动得热泪盈眶:“我还能走路,太谢谢你们了!”

如今,姜奶奶恢复良好,不仅能自主下床活动,精神状态也越来越好。家属对治疗效果赞不绝口:“一开始我们还担心老人年纪太大,手术风险太高,没想到术后一天就能下床,真的太感谢医护人员了!”

YMG全媒体记者 王修齐
通讯员 周兰兰

领骨暗藏十数颗“小牙”

微创手术轻松去除隐患

本报讯(通讯员 王蕾玮)近日,12岁的男孩林林(化名)因为要做牙齿正畸来到烟台市口腔医院就诊。医生在常规检查时发现,他右下颌的一颗乳牙迟迟没退,属于乳牙滞留的情况。为了查清楚原因,医生安排他做了CBCT检查。这一查竟发现了大问题——林林的领骨里藏着一个边界清晰的“团块”,里面密密麻麻裹着十几颗形态各异的“小牙”。医生初步判断这是“牙瘤”,随后安排林林住院治疗。

考虑到林林还处于生长发育阶段,医院病房医生团队专门为他制定了微创手术方案。手术通过微创精准切除,既彻底清除了病变组织,同时还最大程度地保护了领骨结构,避免影响今后的牙齿功能和骨骼发育。术后,林林恢复很快,目前正在行后续的牙齿矫正,让受影响的恒牙慢慢长到正常位置。

很多人看到“瘤”字会心生恐惧,烟台市口腔医院口腔颌面外科病房主任孙超介绍,牙瘤并非癌症,而是一种起源于牙胚组织的良性肿瘤。它由牙齿发育过程中残留的细胞异常增生、钙化形成,形态上既可能是一团混乱的钙化团块,也可能是数十颗形态近似正常但体积微小的牙齿堆积而成。其病因通常认为与牙胚发育异常、遗传因素等相关。

孙超提醒,早期牙瘤通常无明显症状,多在拍摄X光片时偶然发现。随着肿瘤逐渐增大,可能引发领骨局部肿胀隐痛、阻碍恒牙萌出导致乳牙滞留、牙齿移位、咬合紊乱,甚至压迫神经引发面部麻木疼痛、继发感染出现牙龈红肿流脓等问题。因此,定期进行口腔检查,尤其在儿童替牙期和正畸前开展影像学筛查,对于早期发现和处理牙瘤至关重要。一旦确诊,手术切除是唯一有效的治疗方法。

以考促学 以学促用

我市举办院前医疗急救驾驶员规范化培训班

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 吴明顺 于昕辉)11月18日至19日,烟台市120急救指挥中心、烟台市医学会院前急救专业委员会联合举办了烟台市首届院前医疗急救驾驶员规范化培训班,进一步强化了院前医疗急救队伍能力建设,提升了全市急救车驾驶员的专业技能与职业素养。培训特邀市公安局交管支队有关负责同志以及济南市急救中心的全国急救驾驶员大赛获奖选手授课,来自全市各急救网络医院近60名院前急救驾驶员参加了此次培训。

本次培训采用“理论授课+技能实操+综合考核”三维模式,紧贴院前急救实战需求,并学习借鉴全国急救驾驶员大赛相关的比赛科目,内容涵盖交通法律法规、车辆日常检查与故障应急处理、院前急救出诊规范要求以及心肺复苏等基本急救技能。在驾驶技能方面,突出强化了直角拐弯、曲线倒车行驶、侧方停车、通过限宽门、更换轮胎等技能训练,有力提升了驾驶员队伍的应急保障能力。培训结束后对全体参训驾驶员进行了综合考核,达到了以考促学、以学促用的目的,显著提升了急救驾驶员的特种车辆驾驶能力、应急处置水平与交通安全意识。

下一步,市120急救指挥中心将持续加强包括救护车驾驶员在内的院前急救人才队伍建设,为全市院前急救事业高质量发展不断注入生机和活力,为守护人民群众生命健康贡献急救力量。



现订阅全年《烟台晚报》
赠全年《今晨6点》一份

订阅热线:6231640

中心站:6224684
幸福站:6220627
开发站:6388865

环山站:6606290
世回尧站:6017943
福山站:6363640

订阅价格:
《烟台日报》540元/年
《烟台晚报》252元/年

代理订阅:
《老干部之家》96元/年

新桥站:6512137
莱山站:6722127
牟平站:4218347

2026 订阅开启