

健康睡眠 益智护脑

信阳市第六人民医院开展“世界睡眠日”义诊咨询活动

信阳消息(杨梅)3月21日是第19个“世界睡眠日”，今年的宣传主题是“健康睡眠，益智护脑”。据世界卫生组织调查，世界范围内约三分之一的人有睡眠问题，与睡眠有关的疾病就有90多种。为提高群众对睡眠疾病的认识，普及健康知识，关注精神卫生，信阳市第六人民医院(信阳市精神病医院)于3月21日上午组织医务人员在医院4号楼开展了世界睡眠日义诊咨询活动。

活动现场，医务人员通过设立宣传咨询台向群众宣传睡眠科普知识、发放宣传资料、摆放展板、悬挂宣传横幅等形式，进行睡眠有关知识宣传和心理咨询服务。

该院心理疾病治疗专家周刚柱为前来咨询的群众答疑解惑。解答常见的睡眠误区、如何科学帮助解除睡眠障碍等健康知识，周刚柱说，无论是睡眠太短还是太长，都会影响到健康，损害大脑功能。失眠当中有很多是由于睡眠疾病引起的，需要找到疾病的根源，才能对症治疗。现场医务人员还热情地为群众义诊、测量血压。在活动中，共接待咨询50余人次，向群众发放了有关睡眠科普知识等各类健康宣传资料200余份。

▶▶▶ 相关链接

失眠的危害性与并发症

1.失眠常会使白天精神萎靡、头昏脑胀、头痛耳鸣、身心疲惫、注意力不集中，引起紧张、易怒、烦闷、抑郁的情绪不稳等情况，更会导致记忆力减退、思维能力下降、神经衰弱等；

2.长期失眠会使大脑皮层功能失调，引起植物神经功能紊乱；如长期得不到改善，不仅会造成大脑供血不足，也可能诱发焦虑症、抑郁症、狂躁症、神经官能症及精神病；

3.儿童睡眠质量下降，会直接影响身体的生长发育，造成个长不高、学习能力低下等情况；

4.失眠对人的社会性也会造成极大危害，由于长期陷入对于睡眠的担心与恐慌中，人会变得敏感、多疑、易怒，以及缺乏自信心，这些势必影响其在家庭和工作中的人际关系，从而产生孤独感、挫败感，与周围人群相处不融洽，严重者还会产生悲观、厌世的心理。

5.失眠不仅是睡眠健康问题，对于很多人来说，它也是诱发某种潜在疾病的危险因素；可能会导致心脏病、高血压、高血脂、脑瘫、脑萎缩、动脉硬化、老年性痴呆等病症。

关注精神卫生 共建和谐社会
信阳市第六人民医院
(信阳市精神病医院)



为了让家长直观、清楚地了解幼儿在园的膳食情况，同时增进家长对幼儿园食堂工作的了解，日前，羊山新区幼儿园邀请了各班家长代表参加幼儿园的食堂开放日活动。家长代表在食堂安全管理员的带领下依次参观粗加工间、操作间、洗碗间等设施。图为家长参观学校厨房操作间。

本报记者 喻泽琴 摄



春季是感冒、过敏、肝火疾病多发季节。如过早换掉厚衣引起伤风感冒，花开柳絮乱飞引发哮喘疾病、呼吸道感染以及过敏疾病等。图为浉河区十三里桥乡卫生院为前来就诊的患者提供医疗服务。

本报记者 喻泽琴 摄

把握“黄金一小时”

信阳职业技术学院附属医院开启绿色通道成功救治一名高龄脑卒中患者

朱桂华 方昕政

3月14日上午11时09分，一阵急促的警铃声响彻在信阳职业技术学院附属医院急诊科120办公室，120指挥中心告知，在东方红大道申泰后门有一老年女性突然晕厥在地，具体情况未知。急诊科120值班医生郭姗姗、护士王英立即出诊，到达现场后，医生经过简单询问围观群众和初步检查后，凭借经验立刻诊断出此病人为急性脑卒中(右侧偏瘫)。

由于患病老太太身旁没有家属，又是急性脑卒中，医生立即电话通知科室值班人员迅速为病人准备开通脑卒中绿色通道。11时20分，急救车到达医院，已经做好准备的急诊科内值班医护人员迅速协助出诊医护人员将病人转移到急诊抢救室。11时

25分，病人就被送达CT室，经过头颅CT扫描以及紧急赶来会诊的神经内科主任马荣芳进一步诊断，病人最终确诊为脑梗塞，需要立即静脉溶栓。此时，急诊科主任朱桂华也通过120指挥中心和当时的报警电话联系到了患者的家属。询问家属后得知，85岁高龄的张老太，有多年的高血压、脑血管病史，且上周刚从信阳市中心医院神经内科出院，突发疾病时正在家属院后晒太阳。虽然患者家属已到，但是为了尽早溶栓，科室没有让家属去办理任何住院缴费手续，经简短谈话告知后，迅速把患者送进了卒中溶栓室，神经内科值班大夫崔明明、护士杜宝玲于12时05分为病人使用了溶栓药物。溶栓后一小时左右，患者偏瘫的肢体就基本恢复了正常，且神志清楚言

语清晰。患者家属在亲眼目睹了抢救及治疗的过程后，十分欣喜，抑制不住激动的心情，连连向参与抢救的两科医护人员表示感谢。

众所周知，对于发生了脑缺血患者来说，4.5小时的“时间窗”是治疗的“黄金时间”，在“时间窗”内的患者，静脉溶栓是最有效的治疗方案，且时间越早，效果越好。为拯救更多脑血管病人的生命，减少脑血管病的致残致死率，信阳职业技术学院附属医院已于去年下半年成立了脑卒中中心，开通了脑卒中患者急诊绿色通道，自成立至今，已为30余名脑卒中患者成功进行了溶栓和取栓治疗，疗效显著。此次从接到120报警电话到病人开始溶栓，仅仅用了不到一小时的时间，更是创下了新的溶栓记录，赢得了患者及家属的一致好评。

关注口腔健康

龋病和牙周疾病是两种最常见的口腔疾病，主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起，因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。刷牙清除牙菌斑数小时后，菌斑可以在清洁的牙面上重新附着，不断形成。特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更容易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。

提倡用水平颤动拂刷法刷牙。先将刷头放于后牙牙齿与牙龈交界处，上牙向上，下牙向下，与牙齿大约呈45°角，轻微加压，前后颤动10

次左右，然后将牙刷向牙面转动，上下拂刷。

提倡使用保健牙刷，注意及时更换。保健牙刷具有以下特点：刷头小，以便在口腔内转动自如。为防止牙刷藏匿细菌，一般应每3个月左右更换一把牙刷。若刷毛发生弯曲倒伏或沉积污垢，会对口腔组织造成损伤及污染，则需立即更换。

提倡使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙。牙齿与牙齿之间的间隙称为牙缝隙，牙缝隙最容易滞留细菌和软垢。如果在每天刷牙后，能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙，可以达到彻底清洁牙齿的目的。

(未完待续)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心