

D10 医药问诊

全国大型公益巡回讲座为职场人士及大学生普及抑郁焦虑知识 药物有可能恶化睡眠结构

新京报讯 (记者贺潇) 面对我国公众心理健康问题的严峻形势,同时为了进一步提高我国公众对抑郁焦虑等心理问题的重视,并加强防范意识和诊疗观念,3月29日,“心晴环保”大型公益巡回讲座在全国全面开展,活动计划全年举办200场健康讲座,为20000多名职场人士和在校大学生普及抑郁焦虑方

面的健康知识。

中国心理卫生协会副理事长兼秘书长、北京安定医院精神科主任医师王刚教授表示,很多人对于抑郁症的一些表现和伴发的其他疾病还不了解。“例如失眠,就是抑郁症的一种伴随症状。”

王刚表示,90%以上的抑郁症患者会伴有睡眠的障碍,伴随

比例很高。睡眠障碍通常有三种情况:一个是入睡困难,躺在床上半个小时以上不能入睡;还有所谓的早醒,比正常的觉醒时间提早一两个小时;还有一个是睡眠较浅,睡眠感缺乏。

王刚表示,人的正常睡眠周期包括深睡眠、脑睡眠等等。抑郁症患者存在睡眠节奏的紊乱,导致脑睡眠这段时间明显缩短,

所以即便是睡了,也会缺乏睡眠感。非常遗憾的是,现在的睡眠药物,很少能真正调节和逆转病理性的睡眠结构改变,安定等药物更是有可能会恶化睡眠结构。

该活动由中国心理卫生协会、中国医疗手牵手工程委员会、北京医学奖励基金会、中国医学论坛报社共同倡导,西安杨森制药有限公司支持。



寻医问药

如果你有健康方面的烦恼或经验,欢迎来信,请说清楚年龄、性别、既往病史、是否经医生确诊及详细症状等。

发短信 移动用户发送内容至 1065750078782010; 联通用户发送 JK+内容至 13260428772 (不另收信息费,收基本通信费)

治疗失眠先调病因

手机尾号 8468,男,40岁:近来睡觉时间缩短,如从晚10点入睡到凌晨2点就没了睡意,白天也不困。请问这是什么问题,该怎么治疗?

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师詹淑琴:睡眠紊乱一般是指由于睡眠习惯不好导致的一种睡眠障碍。不按正常时间睡觉,经常出差,值夜班或者经常倒时差的人往往比较容易出现睡眠紊乱。而失眠是指在需要睡觉的时候无法入睡,自己想睡但是无法达到正常的睡眠状态,一般是指每天的睡眠时间不到6个小时。

失眠的治疗首先要调节病因,如有的人是因为吃药干扰睡眠,就要避免服用有兴奋剂的药物;如果是睡眠习惯不好,要先纠正睡眠习惯,最后再考虑药物治疗。

新京报记者 贺潇



世界卫生日关注“老龄化”

重庆医科大学附属永川医院的医务人员居民小区开展“世界卫生日”义诊活动,免费为居民检查身体,宣讲健康知识。4月7日是“世界卫生日”,今年的主题是“老龄化与健康”。
新华社发(陈仕川 摄)

健康行动

县级心血管医生培训项目启动

随着我国心血管病患者的增多,心血管患病率的城乡差别在逐渐缩小,农村居民心血管病死亡率的增速甚至高于城市居民。专家呼吁,农村基层居民的心血管诊疗水平亟待提高。

4月6日,由大医博爱志愿者服务总队发起组织,赛诺菲公司支持的“大医博爱基层行”基层医生心血管疾病诊疗继续教育项目在北京启动。该项目从基层医疗机构特别是县级心血管

医生的实际需求出发,通过课程培训、手术指导、网络支持等继续教育,提高基层医生的专业知识和临床技能,全面提升基层心血管疾病的诊疗水平。

大医博爱志愿者服务总队队长、中华医学会心血管病学分会主任委员胡大一表示,此次培训的特点是注重实际操作指导,让县级医生在接受培训后就掌握“怎么做”。

新京报记者 潘波

宣讲普及镇痛药物风险

今年4月9日是第七个国际护胃日,由健康报社主办、辉瑞中国协办的“正确用药 抗炎镇痛保肠胃”大型科普宣讲活动近日在北京启动。该活动将通过专家科普宣讲、科普专题片、科普微博传播等方式,提升公众对错误服用镇痛药引发胃肠道疾病的关注。

北京大学第三医院消化内科主任医师夏志伟表示,年龄大

于60岁、酗酒、吸烟、有消化性溃疡史、使用糖皮质激素或低剂量阿司匹林、幽门螺旋杆菌感染等患者,使用非甾体抗炎药更容易出现严重的胃肠不良事件。

北京大学人民医院骨科主任医师关振鹏表示,在使用非甾体抗炎镇痛药之前,一定要评估胃肠道的风险,并使用胃肠道保护药物。
新京报记者 贺潇

医药动态

疝病手术治疗呼吁规范化

新京报讯 (记者贺潇) 3月24日,第六届北京疝和腹壁外科国际研讨会召开,国内外专家围绕疝修补手术的规范化与术后并发症的防治展开学术交流。

据介绍,手术是目前治愈成人腹股沟疝唯一可靠的方法。随着我国大量基层医院开展疝病的手术治疗,手术并发症的发生数量也相应增加。尤其是目前我国正在严格控制术中、术后抗生素的应用,就更要求术者要严格规范手术操作。

活动信息

慢性盆腔疼痛义诊

内容:慢性盆腔疼痛(痛经、性交痛、外阴痛)
时间:4月18日13:30-17:30
地点:北医三院门诊4层妇科诊区
新京报记者 贺潇

膀胱疾病知识讲座

内容:膀胱过度活动症
时间:4月10日9:30-11:00
地点:北京医院诊疗楼7楼会议中心
主讲:主治医师王建龙
新京报记者 潘波 通讯员 贺鹏

切除肿瘤用于细胞免疫治疗

某读者:家人刚被确诊为肾癌早期,即将做手术,请问切下来的肿块有必要保留吗?术后需要注意什么?

中国人民解放军307医院CTC肿瘤生物治疗中心、肿瘤免疫科专家吴琼医生:有必要保留。肿块可以用来做病理检查,诊断结果作为临床医生重要的参考依据直接决定了下一步的治疗方案。另外,切下的肿块还有另一个用途:无菌、低温冷冻保留一部分切除的肿块,利用自身肿瘤抗原,可更有效地帮助免疫细胞识别自身肿瘤细胞,细胞免疫治疗的效果会更好。

肾癌是恶性肿瘤,易复发转移,会破坏人体正常组织、器官的结构和功能,对生命的威胁极大,并不能一切了之,手术刀切不掉的微小病灶及血液、淋巴液中的肿瘤细胞随时有可能复发,术后5年尤其前3年是肿瘤复发转移的高危期。同时,肾癌对放疗不敏感,患者康复出院后需定期复查,一旦出现复发转移,细胞免疫治疗可与手术、靶向药物联合治疗。

新京报记者 潘波