

总爱晚睡也是一种病



“无视疲惫的身体,还要熬夜刷微博、看电影、聊QQ、聚会……明明无事可做却不愿睡觉,非要熬到凌晨一两点才上床。神啊,救救我吧!该死的晚睡强迫症!”近日,这条微博被大量转发,不少网友大呼:这活脱脱就是自己的写照。

晚睡一族中,确有强迫症患者,但多数人是不良的睡觉习惯所致。如何走出晚睡怪圈?症结不同,走出的方式不同,先分清哦!

1 不知不觉得了“晚睡强迫症”

个案1:有一位女教师,每天能收到二三十条来自学校和家长的短信,即使放学回家,也会及时处理。22时后,她明知不会再有新的短信发来了,应该睡觉了,但仍逼迫自己保持清醒,握着手机,不断地查看是否有新短信,直到凌晨才睡去。这是真的“晚睡强迫症”患者。

何为强迫症?

是以强迫症状(主要包括强迫观念和强迫行为)为主要临床表现的神经症。上述女教师不停翻看手机,这种行为毫无意义,却无法改掉。

强迫症患者有“完美主义倾向”。心理学发现,强迫症的主导症状是——焦虑。要求尽善尽美,难以做到时便会产生焦虑情绪。比如女教师不停地翻看手机,生怕贻误工作的行为,就是她内心焦虑的表现。在持续焦虑情绪的作用下,患者大脑中在神经细胞间传递信息的邮差——神经递质失衡,造成神经——内分泌系统功能紊乱,从而出现各种强迫症状。

而患有晚睡强迫症的人,自己知道该睡觉了,但会找出各种理由不睡,它是强迫性神经症的一种表现。

2 诊断强迫症有两个要素

个案2:有位男子结婚后住在岳父家。岳父总爱在他下班回家后,向其倾吐职场经验,该男子异常烦躁,又不好意思说什么,每晚躲进书房上网至深夜。该男子一方面为冷落妻子而内疚,一方面又认为岳父唠叨,冷落其女儿,是她“罪”有应得。2个月下来,他夜夜纠结而痛苦地上网,直到凌晨才睡。

他是否患了“晚睡强迫症”呢?心理学定义的“强迫症”必须有两个要素:一个是本人知道“我不该这么做,但还要这么做,不这样做我很难受,这样做了我更难受”;第二个是时间要超过3个月。这位男子有着“强迫与反强迫”的症状,有道德冲突的苦感和痛感,但其行为才延续了两个月,焦虑情绪还不足以改变其大脑。因此,还没有发展到神经症阶段,只是“晚睡强迫”。

3 更多的是“不良晚睡习惯”

生活中,晚睡的人不在少数。比如一些搞设计的人员总觉得白天无法思考,因此强迫自己晚睡来工作;不少白领下班不是熬夜上网,就是聚会,不知不觉就到了凌晨。像他们行为算不算心理学定义的强迫症呢?

前面说过,“强迫症的主导情绪是焦虑”,个案1、个案2中的当事人晚睡都有着矛盾、纠结的痛感和苦感,而那些非要把工作放在晚上熬夜去做或玩到很晚不睡的人,他们不存在焦虑情绪,因此,这类人的行为连“晚睡强迫”都算不上,只能算是不良的睡觉习惯。

4 走出晚睡怪圈

面对压力,不同的人格特性,会产生不同的问题,因此,若想走出伤人的晚睡怪圈,不同的人,有不同的方法。

晚睡强迫症——人格:完美主义。

“完美”的形成,是儿时母爱或父爱的缺失,让其产生不了安全感,在潜意识里,因对自己缺乏信心,希望做得尽善尽美,得到别人的认可,让自己获得安全感。70%的强迫症患者都有强迫性人格障碍。

方法:接受心理治疗,修复儿时创伤,整合新的有亲密感的人际关系,建立安全感,减轻焦虑情绪。不过因大脑已发生病理性变化,必须接受医学治疗!

晚睡强迫——人格:要求完美,内向。

方法:持续性的压力是完美主义者患强迫症的诱发因素。这类人一定要有及时缓解压力的意识。

前面说的那位男子如果能和老丈人沟通,让其不再对自己说教,压力没有了,其“强迫行为”自然也就解除了。

不良晚睡习惯——人格:随性,意志薄弱。

做任何一件事情,神经流都会在我们的神经系统中留下或深或浅的痕迹。如果意志薄弱,随性地天天晚睡,“晚睡”的痕迹便会越来越深,想改就难了。

方法:白天提高工作效率,降低晚上工作几率;分析自己晚睡的原因和可能导致的后果,及时给自己正向的心理暗示;循序渐进地改变作息习惯,睡前避免观看或收听刺激的影视、音乐等。

不要晚睡哦,那样可导致癌症等疾病! (据《扬子晚报》)

“满意医院,百姓评说”邀您参与

晨报讯(记者 范丽丽)市第二届健康节系列活动之“满意医院,百姓评说”活动自11月24日启动以来,收到了很多读者的来信,每一封信都讲述着感人的医患故事。因读者来信较多,我们只能从中选取部分刊登。

据了解,该活动将持续到12月底,如果您有印象深刻的就医故事,可拨打健康热线3322234讲述;或写信邮寄至:淇滨区华夏南路鹤壁日报社C座306室(邮编:458030);或发送电子邮件至电子邮箱:yjkw@163.com。

“满意医院,百姓评说”活动读者来信

感谢京立医院胸外科张晓峰大夫

□读者 刘某

我是淇滨区的一名乡村医生,因此对我市及周边地市的医院、医生都比较了解。今年11月上旬,我60岁的哥哥跟我说,他最近吞咽时总感觉噎得慌,我便给他开了些药。然而药吃完了,仍不见效。我便带他来到京立医院做胃镜检查,结果发现哥哥的食管内壁长了一个肿瘤,经病理切片检查为恶性。是去外地看病呢还是在本地看呢?考虑到去外地就医,路途奔波哥哥受罪,花销也大,而本地的京立医院无论设备和技术都不错,最终,我们决定在京立医院做手术。随后,我找到了该院胸外科张晓峰大夫。

12月1日,张大夫为我哥哥做手术,一切顺利。哥哥现在已经能正常吃饭了,并将于12月18日出院。哥哥住院期间,张大夫每天都来看望,护士们随叫随到,十分热情。这里的医生诊疗水平高,护士热情周到,哥哥恢复得很快,我们感谢京立医院,感谢张大夫和护士们!

(范丽丽 整理)

抗“压”良药——得高宁

高血压是最常见的心血管疾病之一。流行病学研究显示,目前,全球有高血压患者6亿人,高血压患病率约为10%,欧美一些发达国家为20%。我国高血压患病率约为12%,现有高血压患者数量超过1亿人,并以每年300万人的速度增长。

当前用于抗高血压的药物主要分为利尿剂、β-阻滞剂、钙拮抗剂(CCB)、作用于肾素-血管紧张素系统药物、交感神经阻滞剂等几大类。其中,钙拮抗剂作为抗高血压一线药物的地位,在1999年WHO/ISH(世界卫生组织和国际高血压联盟)高血压防治指南和2003年欧洲高血压防治指南中均被肯定。钙拮抗剂降压效果确切,服用方便,价格便宜,加之近年陆续上市的一些缓控释制剂,减少了不良心血管事件的发生,受到医生和患者的欢迎。

另外,有研究表明钙拮抗剂预防高血压引起的脑卒中有优势,在一些活性药物对照的抗高血压大型临床研究中,钙拮抗剂均有明显的优势。这些研究进行综合分析后认为,所有钙拮抗剂的卒中发生率较利尿剂和β受体阻滞剂低7.2%(P=0.09)。

目前,国内主要使用的是第二代得高宁,它们克服了传统的钙拮抗剂不良反应较多的缺点,有高度的血管选择性,扩张冠状动脉,并改善循环而且维持时间长等明显优点。但因胃肠道消化酶会影响药物疗效,所以此类药物不能掰开服用。

钙拮抗剂类药物可以说是国内抗高血压治疗的支柱,占领着高血压药物很大一部分市场,无论在品种、数量还是年销售额方面,钙拮抗剂类药物近几年的排序均在首位。因此,得高宁是老百姓用得起的一线抗高血压药物。

强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝

谷德宝骨细胞修复液是谷氏治骨秘方,由30多种名贵中草药与国外高分子液压生物穿透技术高度提纯相结合而研制,骨细胞修复液是针对骨细胞的,能穿透骨膜打开粘连,全面修复受损骨细胞,效果直接,又快又好。

骨细胞修复液治骨细胞的两大突破:一、液体渗透透细胞,红肿、疼痛,瞬间消;二、液体渗透活细胞,旧骨变新骨,骨病彻底好。

骨细胞修复液适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、肌肌劳损,对滑膜炎、滑膜炎及各种老年顽固性骨病有特效。该药30秒内渗入骨髓,快速修复受损骨细胞,3分钟止痛,10分钟消红肿,3个疗程关节灵活,骨病康复。

相信品牌的力量!

厂家特举行买三盒送一盒,买五盒送两盒的优惠活动

老区地址:保生堂药房(中人民医院斜对面) 电话专线:13783023307
淇滨区地址:益生堂大药房(淇河路中段市中医院东侧) (市内送药,郊区邮寄)

吞粒“胶囊” 照遍胃肠

胶囊内镜的四大特点:

- 【扩展视野】:全小肠彩色图像拍摄,突破小肠检查的盲区,提高小肠疾病诊断检出率。
- 【操作简便】:告别繁琐的操作,患者吞服胶囊后,胶囊在人体消化道内经过的腔段连续拍照,并以数字信号无线传输给体外携带的图像记录仪,医生只需回放胶囊拍摄到的图像资料即可对病情做出诊断。
- 【安全卫生】:胶囊为一次性使用,有效避免交叉感染。
- 【舒适自如】:只需吞服一颗胶囊,检查过程无创无痛,无导线,无需麻醉,不影响正常的工作和生活。

主要适应症:

- 胶囊内镜主要用于不明原因的腹痛、腹泻、消化道出血、小肠肿瘤、克罗恩病等小肠疾病的诊断。本产品的适应症有:
- 不明原因的消化道出血 ■ 其它检查提示的小肠影像学异常 ■ 各种炎症性肠病,但不含肠梗阻及肠狭窄者
- 无法解释的腹痛、腹泻 ■ 小肠肿瘤(良性、恶性及类癌等) ■ 不明原因的缺铁性贫血。

鹤壁热线: 3326120 医院地址: 鹤壁新区淇河路102号 | 107国道与淇河路交叉口西南角!

鹤壁爱民医院 HE BI SHI AI MIN HOSPITAL 医保·新农合定点单位

OMOM 胶囊内镜
全球领先技术·透明明仁健康
endoscopy Capsule

国家“863”计划项目 国家科技部国际科技合作重点项目 国家火炬计划

OMOM胶囊内镜检查过程
OMOM胶囊内镜检查只需两个简单的步骤,即可完成检查:

吞服胶囊 拍摄记录 回放观察