

# 只是慢性失眠,为啥要吃抗抑郁药?

不少失眠患者,特别是持续3个月以上的慢性失眠患者,为改善睡眠来医院就诊,等拿到医生开的处方药时,发现药物说明书写的是治抑郁焦虑的药。有些患者很不解,称“我就是睡不好觉,没有抑郁、焦虑,怎么给我开这种药?说明书上写着这么多副反应,谁还敢吃?”有些人甚至担心医生是不是误诊了。那么,为什么失眠要吃治抑郁焦虑的药呢?

## 失眠背后隐藏着各种疾病

失眠首先是个症状或综合征,失眠主诉是临床最常见的主诉之一,因为常见,它背后的疾病定性也就比较复杂。例如,它是多种精神疾病常见的症状,也是很多睡眠疾病常见的症状之一;在很多疾病的某一个时间段,也会有失眠出现。

**失眠者多存在焦虑情绪**  
在各种抑郁焦虑性疾病的诊断标准中,失眠症状都位列其中。就是单纯失眠

症的患者,也常见有焦虑、抑郁情绪。他们的焦虑、抑郁症状可能没有严重到诊断焦虑抑郁症的程度,但仍需通过对症处理才能缓解,包括药物治疗。

我们曾做的一项研究发现,在专门为失眠而就诊、希望改善睡眠的患者中,导致他们痛苦、生命质量下降的原因,不是入睡慢、睡得少这些失眠表现,而是同时存在的焦虑、抑郁情绪,其中焦虑更多见,但抑郁的影响更严重。

## 治抑郁焦虑的药怎么吃?

遵医嘱,规范治疗,是治焦虑、抑郁的药物达到最佳疗效的基础。抗抑郁药的常见不良反应(如头晕、口干等),多在身体能忍受、承受的范围内,可先坚持服药,观察2~4天,一般这些反应会逐渐减轻。较重的不良反应极少见甚至罕见。如果不能忍受或承受不良反应,或坚持服药的几天里不良反应逐渐加重,可先停药观察;如果不良反应较重但

疗效显现,如睡眠明显改善、烦躁减轻,可将剂量减半服用。

药物治疗期间要坚持定期到医院复诊。第一次复诊,一般在治疗后1周至2周,此后可每4周复诊一次。病情出现明显变化时要提前复诊。病情逐渐好转,且无不良反应,复诊间隔可延长,但不宜超过12周。

**药物需要吃多久?**  
药物吃多久没有统一标准,须因人而异。如果是

第一次用药,失眠得到效果满意的控制,自觉心理活动和工作、学习、生活状态恢复正常,这样的病人在恢复正常状态后,继续治疗3个月左右,可逐渐减量、停药。有部分人的病情表现复杂,如慢性失眠多年或既往出现过两次以上复发,特别是在停药后半年内就出现复发者,在药物疗效满意同时无明显不良反应,应维持药物治疗,坚持定期复诊。

(据《北京晚报》)

## 创面修复有妙招

衣衫单薄的夏季,大小伤口易出现,洛阳市第三人民医院创面修复组组长樊晓华教大家几个实用处理妙招。

**擦伤:冲洗伤口,涂两遍碘伏**  
意外擦伤后,要第一时间用流动的自来水反复冲洗伤口。碘伏要涂两遍,等第一遍干透,换干净的棉签涂第二遍。

**烫伤:用自来水长时间冲洗**  
发生烫伤后要第一时间离开热源,如果伤处有衣物,要安全去除,尽快用流动的自来水长时间冲洗伤处,如果处理及时,烫伤可能就停在发红、轻疼的状态。千万不要涂牙膏、酱油,那样容易引起感染,耽误伤口愈合,还可能留疤。如果在紧急处理后烫伤处仍起了泡,一定要及时就医。

**褥疮:多翻身+清创**  
长期卧床的老年人如果不及时翻身,容易出现褥疮,在医学上叫压力性损伤,通常在卧床病人、高龄老人身上出现。这类损伤以防为主,要多翻身,如果患者较重难以移动,可用滑单、气垫床等辅助。褥疮一旦出现,就要做好清创工作。一定要先把伤口深处堆积的皮屑等杂质清理干净再涂碘伏,等碘伏干透,可用些敷料保护、修复伤口。樊晓华最推荐的敷料是水胶体敷料,适用于各种常见的浅表伤,对普通的浅表伤有保护、修复作用,能在一定程度上防止留疤、防水。水胶体敷料需到医院或医疗器械销售处购买。(据《洛阳晚报》)



## 吃植物肉减脂不靠谱

近日,演员关晓彤发布的一则吃植物肉饺子的视频登上热搜榜,她在视频中称,“植物肉光吃不胖”“植物蛋白比动物蛋白好”。对此,有专家认为,想靠吃植物肉来减脂、控制体重不现实。

中国农业科学院农产品加工研究所张波研究员表示,植物肉并非真正意义上的“肉”。植物肉主要以大豆、豌豆、小麦等作物中提取的植物蛋白为原料,通过一系列工艺将蛋白结构转换为类肉的纤维状结构,并尽可能地模仿真正的肉类

口味和营养成分。其实,植物肉并非是全新的产品,与素食餐厅里的素鸡、素鸭等豆制品是同一类食品。

植物肉真比动物肉健康?张波认为,植物蛋白与动物蛋白各有千秋。“植物肉”的名字容易让人将它归为青菜、番茄之类的清淡素食,很容易让人产生“吃植物肉很健康”的错误认识。对于植物肉产品宣传涉及的高蛋白、零胆固醇、低饱和脂肪等,北京营养师协会理事顾中表示,这都没什么问题,但要看和哪种肉类比。比如,猪硬

肋部位的肉大概每100克含有57克脂肪,而植物肉每100克才含有6克脂肪。但猪硬肋本身是脂肪含量高的部位,不具有普遍性,猪瘦肉脂肪含量完全可以达到10%。再者,植物肉里脂肪低,不等于其加工食品的脂肪少,为了调味,可能最终会加很多油。其实,动物肉有植物肉没有的优势,比如红肉富含血红素铁、锌等矿物质等,这都是人体所需要的,因此,植物肉不能替代动物肉。

(据《武汉晚报》《科技日报》)

## 关节异响早干预

关节在活动时发出“啪啪”的响声,医学上叫关节弹响。关节弹响可分为生理性和病理性两大类。生理性弹响是正常的,对人体无害,声音往往比较清脆、单一,没有关节疼痛和其他不适,无需特殊处理;病理性弹响往往与关节疾病有关,其响声是

清脆的、沉闷的或磨砂样的,可反复发作并伴有关节疼痛不适。

病理性关节弹响在膝关节较多见,常见原因有关节积液、关节软骨损伤、半月板破裂、关节内游离骨块等。如果是单纯关节积液,可能和活动及运动有关,休养一段时间往往

会逐步好转。如出现关节软骨或半月板损伤,或关节内有游离碎骨块时,一定要及时处理,以免诱发关节炎。如果出现双侧关节上下楼弹响、疼痛,甚至不能下蹲或上下楼,说明可能存在关节不稳,应及时到医院找专家诊断。

(据《北京晚报》)

## 卒中后感觉障碍这样进行康复锻炼

卒中后感觉障碍,主要表现为手部感觉麻木,拾物时发生手部感觉障碍、辨别障碍,患者应及时进行康复锻炼。

轻度障碍患者应进行强化感觉的补救性技术练习,有8个方法。1.先用不同材质的物体,如雪花片、纸张、木块等,让患者观察、感觉并练习。然后,让患者闭眼进行辨物训练。2.让患者睁眼感受皮肤上的压力,分辨轻触和用力按压的区别,然后闭眼进行训练。3.让患者闭眼,在患者手上放个较轻的物体,然后在另一只手上放个较重物体,让患者判断哪个物体更重或更轻。4.在一个纸杯中倒入半杯水,让患者试着握住杯子,不要让水溢出,同时判断并给杯子施加握力;如果杯子要掉,就施加更大握力;如果杯子被握得很紧,就减少握力。5.用装有冷、热水的杯子,触碰患者皮肤,让患者感受并区分温度差异。6.让患者感受一个物体,然后试着在一碗干豆子或米粒中找到一个匹配的物体。7.患者闭眼,家人移动患者的手作画,患者试着辨认画的是什么字母、数字、文字或图画。8.用功能性电刺激或热水、冷水刺激患者皮肤,使肌肉被动而有节律地收缩,获得功能性运动。

重度障碍患者应坚持进行感觉代偿技术练习。1.避免将受累肢体暴露在过热或过冷环境中,或尖锐物体前。2.在洗澡前,用健侧手检查水温。3.用健侧手做家务,或使用辅助设备做家务。

(据《新民晚报》)

## 耳内进虫两招应急

晚上睡觉时,李先生突然感觉耳朵里有东西在动,他被痛醒了!他赶忙来到医院,接诊的耳鼻喉科医生从其耳道里取出一只蟑螂。

据介绍,随着天气变热,蚊虫也活跃起来。夜间好多医院的急诊经常遇到类似病人,大都是飞蛾、蚊子、蟑螂等活虫惹的祸,轻则引起疼痛、出血,严重的会导致耳聋,必须马上处理。虫子进入耳道后,千万别用手去掏,以免它往耳朵深处钻,使鼓膜受到伤害。以下两种应急处理方法简单易学。1.用手电筒照一照。喜光的小飞虫如飞蛾、蚊子等见光后就可能飞出来,如果是蟑螂等怕光的虫子可能会适得其反。所以,如果不能确定虫子的类别,这种方法不建议反复进行。2.耳内滴油。可用食用油或甘油等滴几滴到耳内,过两三分种后等虫子溺死,可以把头歪向患侧,让小虫随着油淌出来。注意:如果虫子没出来或无法确定耳内是否有虫,宜尽快就医。

(据《广州日报》)

