



长沙市中医医院李艳芳:

# 倾尽全力只为帮您睡个好觉



人的一生,约 1/3 的时间在睡眠中度过。充足睡眠对健康至关重要。然而,睡眠正成为国人的头等大事。2023年《中国睡眠大数据报告》显示,中国成年人失眠发生率达 38.2%,存在睡眠障碍的人数高达 3 亿。

许多人失眠后,没有规范诊治,盲目用助眠药,导致发展为慢性失眠,严重影响了情绪及健康。长沙市中医医院(长沙市第八医院)芙蓉院区神经内科老年科主任李艳芳从事临床 30 余年,擅长诊治脑血管病、头晕头痛、帕金森、痴呆、睡眠障碍等神经内科常见病及老年病。自 2017 年以来,她先后送医生及护士到国内知名医院进修睡眠医学,如今已建立一支专业睡眠团队,集中西医之所长,在睡眠障碍患者中显示出良好的疗效。

助眠药物千万别乱吃 长期失眠危害大。李艳芳

建议有人睡困难、中途频繁苏醒、早醒、多梦,第二天起床后昏昏沉沉的人,在急性期时(三个月以内)就要及早就诊。“急性期尽早干预,以防急性失眠发展成慢性失眠,同时不要随便在外面买药或接受不规范治疗。睡眠障碍疾病中最常见的是失眠及阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(表现为夜间打鼾及睡眠憋醒),如果是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,随意服用助眠药会影响呼吸,进而导致意外的发生。”

大多数老年人失眠不单纯 李艳芳介绍,老年人失眠常合并躯体疾病,接诊老年失眠患者,首先要排除是否为心绞痛发作引起夜间憋醒、前列腺增生导致尿频尿急引起夜间反复起夜、血糖偏高导致夜间小便次数多等所致的失眠。先解决躯体疾病,再考虑治疗失眠。老年人失眠除合并躯

体疾病外,还常常合并焦虑抑郁,处理起来更棘手。90 岁的陈女士(离休老干)因脑梗塞和冠心病来到长沙市中医医院芙蓉院区神经内科老年科住院,医生积极处理她的内科疾病后,她的情况并未好转,最突出的问题是每晚都睡不好,主诉全身不舒服,胸闷、心慌,但每次心电图及心肌酶学检查都正常。她常透露出“不想活”的念头,量表评估得出她处在焦虑抑郁状态。李主任组织科室睡眠团队先后给予中医中药、抗抑郁的助眠药物及失眠治疗仪的治疗,加之反复心理疏导,功夫不负有心人,4 周后,陈女士的睡眠得到很好的改善;6 周后,其睡眠问题得到控制。

80 多岁的张女士因长期耳鸣,诊断梅尼埃病及失眠症,辗转在多家三甲医院,但治疗效果不好。老太太很烦恼,慕名来到长沙市

中医医院芙蓉院区神经内科老年科求治。李艳芳仔细问病史及进行量表评估,同时行多导睡眠监测,发现张女士是失眠症合并中度焦虑,同样采取中西治疗及失眠治疗仪,以及积极的心理疏导,半个月后,老人在失眠明显改善后出院了。

改善睡眠非一蹴而就 长沙市中医医院芙蓉院区神经内科老年科开展睡眠医学已有 7 个年头,如今睡眠专业团队共 9 人:一名主任医师,一名中西医副主任医师,一名中医护理副主任医师,一名心理治疗师,一名精神心理医师,两名中医护理师,两名睡眠技师。擅长治疗失眠症、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、快速眼动睡眠行为障碍(RBD)、不宁腿综合征等。能开展中医睡眠外治法(耳穴压豆、耳部刮痧、脐灸、火龙罐等)、物理治疗仪(失眠治疗

仪)、认知行为治疗(认知行为管理系统)、睡眠呼吸机、中医中药法。近几年,学科发展有了长足的进步,患者中的口碑越来越好,学术地位也显著提升,李艳芳主任目前担任中国研究型医院学会睡眠障碍专业委员会委员、省睡眠研究会常务理事、省睡眠研究会睡眠科普专委会副主委、长沙市神经内科专业委员会副主委、长沙市老年专委会副主委等职务。

专家指出,改善睡眠不是一蹴而就,要有信心和耐心。若尝试各种方法仍无效,您可能不是失眠。因为除了失眠,睡眠障碍还包括阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、快眼动睡眠行为异常等 80 余种病。可每周二上午挂睡眠门诊咨询李艳芳主任,医院地址:长沙市五一大道 39 号,科室电话:0731-82637527。(本报记者刘惠 通讯员金浪)

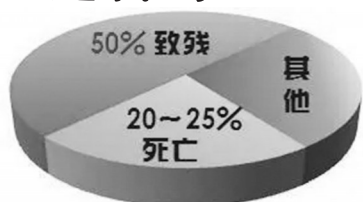
## 骨质疏松可以逆转吗

在我国,60 岁以上人群的骨质疏松发病率为 56%,老年女性更是高达为 60%—70%。如何预防骨质疏松,降低日后发生骨折的风险?骨质疏松高危人群要定期做骨密度检查。读懂骨密度检测报告,了解自己的骨量储备,及早预防骨质疏松。

增强骨密度从现在做起 人的骨骼总体呈现“正常→减少→疏松”的趋势,在青少年时期将迎来人生中的“骨量峰值”的黄金时代,如果在这个“黄金时代”骨组织储备量充分,可有效避免女性绝经后及老年时骨量的大量丢失,继而延缓骨质疏松症的发生。

增强骨密度,最有效的时间是青少年时期,但最好的时间永远是现在,是你开始重视的当下。中老年人从现在开始补充和格骨胶原营养,增强骨密度,防治骨质疏松,可以缓解症状,减轻骨痛;改善骨密度,保持骨结构完整性;延缓重度骨质疏松和脆性骨折的到来。

定期查骨密度了解骨量储备 想保持身子骨硬朗,需要及时了解自身的骨密度变化,以便有针对性地进行预防和保护。65 岁以上的老年人、45 岁以上中老年人特别是绝经期妇女、有脆性骨折史或脆性骨折家族史的人、嗜烟嗜酒者是骨质疏松高危人群,建议每 6 个月或一年进行一次骨密度检查。



骨质疏松患者骨折 1 年后的情况

-2.5 < 骨密度 T 值 < -1 怎么办? 这表明你已经处于骨量减少的阶段,应该“未雨绸缪”了。建议首先要多晒太阳,纠正不良生活习惯,如抽烟、酗酒、高盐饮食和过量喝咖啡、浓茶、碳酸饮料等不健康习惯,以免加剧骨质的流失;其次,建议补充和格骨胶原增强骨密度,预防骨质疏松。

骨密度 T 值 < -2.5 怎么办? 这表明你已患了骨质疏松,应该“亡羊补牢”了。此时已无法改变“骨质疏松”的事实,当务之急是延缓骨质疏松的进展速度,补充关键营养素和格骨胶原,慎防骨折的发生。骨折不仅增加患者的疾病负担和经济压力,甚至可能导致死亡率上升,同时可能引起功能障碍和残疾。

除了坚持健康的生活方式外,单纯地进行补钙并无多大意义,而是应该补充骨骼代谢必需的有机质营养素和格复合骨胶原,促进骨骼代谢长新骨。许多骨科医生和中老年人都在补充。以前反对父母吃和格骨胶原的 60 岁左右的儿女,现在自己也开始吃起来了。(文/杨蓓)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

## 和格 复合骨胶原 异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

### 增加骨密度 请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号:国食健注 G20070258; SC 生产认证; 原料复合骨胶原发明专利号: ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第 240718-02202 号 适宜人群:中老年人 不宜人群:少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505 13677339238 0731-84483088



广告