

找回“丢失的睡眠”

青大附院高压氧科门诊帮助患者改善睡眠问题

据统计,全球约有三分之一的人存在不同程度的睡眠问题。在我国,成年人失眠发生率高达38.2%。失眠的临床症状主要表现为入睡困难、夜间频繁醒来、早醒且难以再次入睡,以及醒后感到疲倦和注意力不集中等。长期失眠可能引发记忆力减退、情绪波动大、免疫力下降等。

50岁的孙先生因为长期的工作和生活压力,睡眠出现了问题。起初,他只是难以快速入睡,随着时间的推移,入睡后又突然清醒,难以再次入睡,情况愈发严重。几个月来,他无奈地在失眠的痛苦中煎熬,进而影响了白天的工作和生活。

孙先生尝试了多种方法,均未见明显效果。一次偶然的机会,他了解到改善睡眠的物理疗法——高压氧治疗,于是抱着试试看的想法来到青大附院高

压氧科门诊,经过详细评估后,开始了他的高压氧治疗之旅。

从第一次治疗时略有紧张到很快适应,随着治疗次数的增加,他惊喜地发现自己的睡眠状况逐渐改善。治疗10余次后,孙先生短时间便可以入睡,夜间醒来的次数也明显减少,睡眠质量越来越好。

记者了解到,高压氧治疗是在高于1个大气压的密闭环境中吸入纯氧或高浓度氧治疗疾病的方法,通过增加血液中的氧含量,改善组织器官的缺氧状态,促进细胞修复,从而发挥治疗作用。在睡眠改善方面,高压氧治疗能够调节神经系统的兴奋性,缓解焦虑和紧张情绪,帮助人们更快地进入深度睡眠状态。

专家介绍,高压氧治疗可能有助于

脑内神经递质的合成和释放,如血清素、 γ -氨基丁酸等,这些神经递质在睡眠调节中起着重要作用,通过调整它们的平衡,有助于改善睡眠;失眠患者常伴有各种原因导致的慢性缺氧,高压氧治疗可以显著提高血液中溶解氧量,为组织器官提供充足的氧气,从而改善睡眠;焦虑是导致睡眠问题的重要因素之一,通过高压氧治疗,人们能够感受到身心的放松,焦虑情绪得到缓解,进而改善睡眠质量。

青大附院为山东省高压氧医学质量控制中心挂靠单位、山东省医学会高压氧分会主委单位,高压氧科是省内最早建立高压氧舱的医疗机构之一,建有三舱七门大型空气加压氧舱,同时配有心电图监护系统、负压吸引装置、多功能吸氧盒,进一步提高了治疗安全性,增加了舱内空间,能



周刊

责编/王亚梅 美编/李红芬 审读/岳蔚

够满足急危重症、婴幼儿、高龄人群等不同群体患者的个体化治疗需要。

良好的睡眠对于身心健康至关重要。如果您正在受到睡眠问题的困扰,高压氧治疗能帮助您重新拥有香甜的睡眠,焕发活力满满的生活。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵

坚守不停歇 热血传温情

五一期间,全市1563位爱心市民献上热血

五月的青岛,人们沉浸在五一小长假的欢乐与悠闲中。众多爱心市民外出游玩的同时,也不忘奉献一份爱心热血,青岛市中心血站医护人员也坚守岗位,为岛城人民群众生命健康保驾护航。

五一期间,采血部门医护人员坚守在全市25处献血点,共有1563位爱心市民捐献全血2260单位、血小板349个治疗量,用殷殷热血传递拳拳爱心。供血部严阵以待,累计向临床发放红细胞1774单位、血小板320.5个治疗量、血浆制品5000毫升、冷沉淀凝血因子119单位。成分制备红

细胞类血液制品共计1647袋、血浆类1904袋,让每一袋血液发挥最大作用。检验部检测1354人份血样,为血液安全筑起牢固防线。劳动最光荣,奉献最伟大。在这个特殊的节日,青岛市中心血站为献血者定制了劳动节主题徽章,让爱心市民用热血点燃生命希望,让热血勋章更加闪亮。

“今天是劳动者的节日,也是奉献的好日子。”无偿献血终身荣誉奖获得者、2022年烟台市无偿献血工作先进个人郭志生,自烟台坐动车历经三小时赶到莱西献血服务部,特意在五一当天完成了第78次捐献。在他



热血传递温情,市民踊跃献血。青岛市中心血站供图

看来,每一次的成功捐献,都可能是患者走向健康的关键力量。

刘雪梅和韩瑞功这对夫妻再次携手走进献血屋,自从得知无偿献血的重要性后,二人便开启了献血之路,每年至少一次,今年的五一假期献血便是夫妻之间的节日约定。

当前,血液库存仍处于紧平衡状态,临床用量居高不下,众多患者等待血液延续生命。为此,我们呼吁更多18—55周岁、身体健康的爱心市民,以及企事业爱心团体单位加入无偿献血队伍,一同开启爱的旅程。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵

最强医声

别让“小伤口”酿大祸

市立内分泌专家马小莉提醒:警惕糖尿病足的“沉默危机”

最好的医生、最好的医术、最应该听的医者之声。《最强医声》是围绕青岛市市立医院各个学科的最强之处打造的全新栏目。本期《最强医声》邀请到的专家是市立医院内分泌中心内分泌科主任马小莉,在她的带领下,内分泌科糖足团队通过对每位患者个性化、全病程的管理,让他们再次看到希望的曙光。



马小莉

糖尿病足,是许多糖尿病患者最隐秘的痛,一个看似遥远却可能悄然发生的健康危机。每30秒,世界上就有一个人因它失去肢体;而更多时候,它始于一次小小的疏忽,一次伤口的“无所谓”……

在中国,约有1.5亿糖尿病患者,其中,25%将发展为糖尿病足,每30秒就有一例截肢手术正在发生。今年32岁的徐先生是一名糖尿病患者,他的糖尿病足的诱因,是前段时间不小心踩到了生锈的铁钉,造成双脚严重感染。因为糖尿病,他的下肢神经受到损伤,下肢动脉的血液供应减少,使得他双脚的痛觉警报失灵了。来到医院时,他的双脚已经感染破溃得十分严重。

马小莉团队给他做了切开引流以后,判断徐先生面临着极高的截肢风

险,如果切除半个脚掌,对于年轻的徐先生来说是个不小的打击。是截去半个脚掌,还是尝试保肢?内分泌科团队对徐先生进行了一次严格的评估。

糖尿病足的治疗是一个需要多学科协作的系统工程。从控制感染、重建血运到创面修复,每个环节都至关重要,多位不同专业医生的密切配合,让越来越多的

糖尿病足患者避免了截肢的命运。经过多学科配合,系统治疗了一段时间的徐先生虽然感染严重,但血管条件尚可,幸运的是,他可以仅截除部分已经坏死的脚趾。现在徐先生的血糖控制得不错,前期的清创也使得他的炎症指标得到明显改善,他要在全麻下进行一次彻底的清创。糖尿病足的全麻清创手术,是针对严重感染患者的必要治疗手段,包括受损的皮肤、肌肉、肌腱甚至部分骨骼。一个半小时后,徐先生的清创完成了,双脚暂时保住了,但他的治疗远没有结束。

马小莉介绍,糖尿病足是导致糖尿病患者致残致死的严重的并发症之一,由于发病率高、治疗困难、花费大,很多患者失去生活的信心,但它并非无法战胜,关键在于早发现,早干预和科学的治疗。 吴涵 张小青

健康青岛

警惕老年肌少症 守护晚年健康

市立老年病专家守护患者肌肉健康

当我们渐渐老去,身体的机能也在悄然发生改变,肌少症正在悄悄威胁着许多老年人的健康。动作迟缓、力量减退、体型改变,当肌肉以“隐形”的方式流失,你以为只是没力气,其实是身体在发出求救信号。肌少症的症状都有哪些?得了肌少症又该如何治疗?本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院老年病医学中心主任兼东院老年病科主任马红,带我们深入了解老年肌少症的相关问题。市民还可以关注青岛市市立医院官微了解相关内容。

今年83岁的李女士因呼吸困难入院,为她做疾病排查时,发现她在行走和提东西时经常会有疲惫、没力气的症状。出现这些情况是年龄大的正常反应还是背后另有隐情?马红带领团队为她进行了其他老年疾病的排查。

通过检查,马红判断,李女士具有老年肌少症的潜在风险。医学上,肌肉减少症简称肌少症,这是一种与增龄相关、以肌肉含量减少、肌肉力量下降和(或)躯体功能障碍为主要特征的疾病,也是常见的老年综合征之一。肌少症早期症状不明显,很容易被忽视,它会增加老年人跌倒、骨折、失能,甚至死亡的风险,所以被称为老年人沉默的杀手。



马红

针对这一症状,马红叮嘱家属,平常要特别关注患者的走路步速,以防止跌倒的可能,平日饮食要注意多增加蛋白质,督促李女士做一些适当的有氧活动。

随着年龄增长,老年人常出现乏力、健忘、步态不稳、睡眠障碍等症状,这些表现统称为“老年综合征”。它不是单一

疾病,而是多种身体机能衰退的综合体现,其中肌少症尤其值得关注。马红建议老年人定期进行肌力检测、营养评估等专项检查,早发现、早干预才能守住健康晚年。

马红提醒,高龄、低体质指数、低体力活动和营养不良,都是肌少症发生的危险因素,虽说肌少症在老年人中比较常见,但由于它和运动、营养、疾病相关,中青年人也可能患病。长期熬夜打乱正常的代谢节奏,影响肌肉的生长和修复;过度节食减肥导致蛋白质摄入不足,肌肉合成原料匮乏;久坐不动缺乏运动刺激,肌肉逐渐萎缩……不良生活习惯都在悄悄偷走年轻人的肌肉。当前肌少症患者逐渐年轻化,马红建议,从现在开始,就要改变生活方式,规律作息、合理饮食、坚持锻炼,守护肌肉健康。 吴涵 张小青

《最强医声》播出时间

QTV-2首播:周六10:00 重播:周一9:50

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播:周六10:20 重播:周二9:30