

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

打开“睡眠开关”,让你一觉到天亮

山东大学齐鲁医院(青岛)医生支招如何用传统智慧调理睡眠

中药:个性化的“睡眠处方”

失眠中医称之为“不寐”,主要是由于阴阳失衡所致,祖国医学认为,心肾、肝胆、脾胃等脏腑的功能都对睡眠有重要影响,体内痰、热、瘀等邪气也会对睡眠产生干扰。临床上,常见的心脾两虚、肝郁化火、痰热内扰、心肾不交等证型,比如,青少年因学业压力大,长期处于紧张焦虑状态,容易导致肝郁化火,出现入睡困难、多梦易醒、烦躁易怒等症状;中老年则多因气血亏虚、肾精不足,表现为睡眠浅、早醒、醒后难以再入睡。运用中医学理论,对有失眠困扰的人群进行辨证论治,配伍组方,调整气血和脏腑的功能,扶正祛邪,从根本上改善睡眠,副作用小,通常连续服用2—4周可起效,长期服用安眠药物的人群可能治疗时间会更长。

针刺:精准刺激的“睡眠开关”

中医理论认为,人是一个有机的整体。而经络遍布全身,是机体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通路。针刺起到疏通调节气血,协调脏腑功能活动,协调人体阴阳平衡的作用。针刺治疗不寐依据的是“补虚泻实、清热温寒、治病求本、三因制宜”的治疗原则,具有双向调节、适应症广、绿色安全等特点,特别适合老年人、肝肾功能异常或不能服药的人群等。进针后通过多种针刺手法的配合运用,激发人体正气,促进机体自身调节,从而达到疏通经

随着当今社会生活节奏越来越快,睡眠问题正悄然侵袭着不同年龄层的人群。中医药凭借其独特的理论体系和丰富的治疗手段,在治疗睡眠疾病方面有着独特的优势。对于改善睡眠有迫切需求的患者而言,中医药能够提供多种绿色、安全且有效的解决方案。一起来听听山东大学齐鲁医院(青岛)医生的说法。

络、调和阴阳、扶正祛邪、改善睡眠的作用。

穴位贴敷:穴位给药的“睡眠贴”

穴位贴敷治疗是根据患者的体质,对不寐的证型进行具体分析,选取合适的药味打成细粉,加入辅料调成糊状,用医用敷贴贴敷于患者特定的穴位上。药物贴敷于穴位后,可通过皮肤渗透,沿经络传导至病所,发挥药效,同时,穴位持续受到药物刺激,能激发人体自身的调节功能,达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的。相较于口服药物,穴位贴敷可使药物经皮肤吸收,减少了药物对胃肠道的刺激,降低了不良反应的发生风险,更安全、方便,对于年老体弱、吞咽困难或不能服药的患者尤为适宜。一般每次贴敷2—8小时,每日或隔日1次,5—10次为1疗程。

耳穴压豆:随身携带的“睡眠助手”

耳穴压豆是一种简单易行的绿色疗法,通过刺激

耳部反射区调节脏腑功能。我们的耳朵就像一个倒置的胎儿,现代全息医学已经很好地验证了耳穴对五脏六腑的调整作用。当人体脏腑或躯体有病变时,耳的相应部位会出现压痛敏感、变形、变色等反应。医师先用耳穴探测棒在耳部寻找阳性点,用75%酒精消毒耳廓后,使用磁珠,通过胶布贴压在耳部的相应穴位,留置3至7天,并适度按揉,起到改善睡眠的作用。这种疗法特别适合青少年以及畏惧针刺的患者。

中医调理睡眠小贴士

生活作息:遵循“日出而作,日落而息”的自然规律,尽量在晚上10点半前入睡,尽量不要在睡前玩手机,让身体顺应阴阳变化。

饮食调节:避免食用辛辣、油腻、刺激性的食物,可适当食用百合、莲子、桂圆等具有养心安神作用的药食同源的食材。心脾两虚者可喝枸杞红枣小米粥,肝郁化火者可饮菊花枸杞茶。

情绪管理:情绪稳定是优质睡眠的基础,睡前保持心态平和,通过冥想、听轻音乐等方式辅助入睡。

中医治疗睡眠疾病并非一蹴而就,而是通过整体调理,帮助身体恢复平衡。无论是汤药内调,还是针刺、穴位贴敷、耳穴压豆等外治法,都体现了中医“治病求本”的理念。如果您正受睡眠问题困扰,不妨尝试这些绿色疗法,在中医的帮助下,找回香甜的睡眠。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 通讯员 吕剑 黄巧艺

崇尚健康
远离疾病

仁心妙手呵护“掌心宝宝”

青大附院成功获批山东省危重新生儿救治中心



医疗前沿

母婴健康是家庭幸福的基石,也是社会关注的重点。近日,青大附院成功获批山东省危重新生儿救治中心,将为危重新生儿救治和儿童健康提供更高水平的保障。省级危重新生儿救治中心是由山东省卫生健康委遵循“统筹规划、择优确定”的原则,经统一规划、严格评审设立的区域性救治平台。获批省级中心单位后,青大附院将进一步建立健全危重新生儿救治协作网,切实承担青岛、烟台、威海的危重新生儿救治、会诊和转诊工作。

打造危重新生儿救治中心

青大附院作为国家卫生健康委和财政部的危重孕产妇救治能力提升项目执行单位和山东省首批危重孕产妇救治中心,于2025年先后获批山东省新生儿先天性心脏病筛查、治疗机构资质及市级危重新生儿救治中心,积极打造“精准诊疗、即时响应、协同配合”为一体的危重新生儿救治中心。

此次省级危重新生儿救治中心的成功获批,不仅是对青大附院围产一体化救治能力的充分肯定,更标志着医院在危重孕产妇及新生儿救治领域的综合实力位居全省前列。青大附院儿童医学中心新生儿科为国家首批新生儿围产期医学专科培训基地、全国新生儿专科医联体常务理事单位、儿科学新生儿专业博士培养点,拥有雄厚的综合实力和先进的治疗设备,疑难危重新生儿救治达国内先进水平。

填补多项省内空白

科室在学科带头人姜红主任的带领下,在省内率先成立“超早产儿亚专科”,超早产儿救治水平位于国内先进行列,填补多项省内空白,成功救治的早产儿最小胎龄为23周,最小体重为480g。在新生儿呼吸危重症管理方面,科室采用肺保护性通气策略、无创呼吸功能监测等优化呼吸管理,最大程度减少肺损伤发生。针对早产儿难治性支气管肺发育不良,团队开展个体化诊疗,多学科协作应对肺动脉高压、气道软化等严重并发症,并积极推动家庭式护理,为患儿提供了更加温馨、高效的医疗服务。

此外,科室在省内率先开展“围产期—新生儿期—出院后”一体化新生儿脑损伤的早期筛查及干预,显著降低了早产儿颅内出血和新生儿脑损伤的并发症,神经系统后遗症防控取得显著成效。与此同时,科室依托医院多学科协作优势,联合小儿外科、心血管外科、神经外科、麻醉科等学科,成功开展先天性膈疝、食管闭锁、先天性心脏病、严重颅内出血、重症坏死性小肠结肠炎等疑难手术,全方位保障了患儿生命安全与生存质量。

成功转运危重新生儿近500例

近年来,科室持续完善危重新生儿救治体系,开展区域内新生儿适宜技术培训,定期举办新生儿复苏训练营;配备专用转运救护车及高端转运呼吸机等,开展危重新生儿主动转运服务,快速响应区域危重新生儿救治需求,已成功转运危重新生儿近500例,辐射范围涵盖青岛市内各区以及威海、日照、烟台、潍坊等地,全力守护了半岛地区危重新生儿的生命健康。青大附院将充分发挥省级危重新生儿救治中心示范引领作用,持续强化学科建设,深化区域协作,辐射带动青岛及周边地区新生儿救治水平的整体提升。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦

医疗资讯

前交叉韧带断裂可“原位修复”

近日,青岛市市立医院本部运动医学科为一名运动意外导致前交叉韧带损伤患者,采用“原位修复”技术直接修复,最大限度地保留了患者自身的前交叉韧带组织、神经血管和本体感觉功能。

前交叉韧带一旦断裂,就必须进行“重建手术”。传统重建手术通过取用患者自身的腘绳肌腱、髌腱或其他移植物流来“重建”一条新韧带。该术式成熟有效,但本质上是一种“替代”方案。大多数前交叉韧带损伤的患者,在面对重建手术时都会顾虑重重。24岁足球运动员小王便是如此。他在一次踢球中扭伤了膝关节,经磁共振检查诊断为前交叉韧带损伤。得知本部运动医学科主任张其亮自2023年起开展前交叉韧带“原位修复”技术,他便慕名来到本部运动医学科门诊。张其亮经过仔细询问病史、查体并结合相关检查结果,他发现患者前交叉损伤位置非常靠近股骨止点,前交叉的胫骨止点和体部均较完整,建议采取术中股骨侧的缝合手术,并从适应症、缝合方式、康复计划等方面量身定制治疗方案。手术在关节镜辅助下进行,张其亮运用创新的缝合固定技术,将断裂的韧带两端精准地对合、缝合固定回其原始的解剖附着点,无需在身体其他部位切取肌腱或依赖人工移植植物。

手术顺利,术中给予局部注射富血小板血浆,促进韧带早期愈合。术后随访,患者快速恢复膝关节的本体感觉,3个月恢复慢跑,9个月重返赛场。原位修复并非万能,精准选择是关键。“并非所有的前交叉韧带损伤患者都适合做原位修复,为保证治疗效果,必须对患者进行严格的筛选。”张其亮表示。

前交叉韧带缝合的指征非常严格,尤其是对于受伤时间和损伤类型的要求很高,很多患者伤后早期没有及时就诊,或者就诊后没有及时进行手术,因此错过了缝合的最佳时间,最终只能选择重建手术。因此,张其亮提醒广大运动爱好者,如果膝关节伤后有疼痛、肿胀等明显症状时,应该高度重视,及时到运动医学科门诊就诊,避免错过缝合的机会。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦