

物理治疗怎样医治失眠症？

记者在市第三人民医院亲身体验

近年来,随着生活节奏的加快,以及生活压力的增大,被失眠困扰的人越来越多。为了走出失眠的困境,不少人开始寻求合适的治疗方式。为解决失眠患者的痛苦,市第三人民医院在全市首开失眠门诊。失眠门诊是怎样治疗失眠的,效果如何?近日,记者走进市第三人民医院,亲身体验了一次失眠治疗。



失眠患者在进行超低频经颅磁刺激治疗

周二、周六上午开放 单人就诊时间为30至45分钟

失眠门诊并不是全天候开放,目前只有周二和周六的上午时段由医生轮流坐诊。

周二上午9点,记者来到了市第三人民医院,进入门诊大厅挂号失眠门诊后,前往心理服务中心三楼候诊。候诊时要进行扫健康码、测量体温,然后前往失眠门诊候诊完成必要的检查,明确诊断就可确定个性化治疗方案。在挂号窗口,医生看记者首次前来,还贴心地介绍了就诊流程。

记者来到3楼时,失眠门诊外已经候着不少患者。他们在候诊区等

待,有的戴着口罩,有的低头看着手机,有的目光追随着来往的病患,有的定定地盯着一个地方出神。

为了保护患者隐私,诊室的门是紧闭的。只有前一个患者出来后,后面的患者才能进去,一次只进一个人,每个人的就诊时间在30到45分钟左右。在诊室外,有不少患者坐在椅子上候诊。虽然戴着口罩,但仍能看得出来他们的气色不是很好。

我入睡难而且睡得很轻,一点声音或者光出现半夜就会醒,醒了就很难睡着。家住江南街道的张女士说,2

年来,她很少睡过一个完整的觉。我是在高考前开始失眠的,那时候压力越来越大,忽然有一天晚上开始,就开始睡不着了。虽然已经考上了一所不错的大学,但王同学的失眠症状没有得到解决。此外,记者了解到,还有一些患者是因为心理问题或心理疾病的影响,长期受失眠的困扰。

据了解,为了对抗失眠症状,他们寻找过很多办法:泡脚、喝牛奶、使用助眠APP、中医针灸、脑科医院的药物等等。来到失眠门诊,是他们在多次尝试后的又一个选择。

失眠治疗效果明显

自6月6日推出失眠门诊以来,市第三人民医院已经接待了失眠患者300余人次。

当记者体验完毕准备离去时,碰到了来做重复经颅磁刺激治疗的胡先生。目前,胡先生是我接诊以来碰到失眠最严重的患者。市第三人民医院心理服务中心主任应美艳介绍,40多岁的胡先生是一位企业家,由于焦虑、抑郁等原因,整夜无法入睡,白天有时觉得困,但睡不着,总是心烦,易发火。经过诊断,医生们以物理+心理+药物治疗的综合模式为其治疗。经过一个多疗程的治疗,胡先生的睡眠质量有了很大改善,一晚上能睡4至5个小时。

那时候我很憔悴,脾气也很差,动不动就发火,和家人的关系闹得很僵。现在睡眠质量改善了,心情变好了,和家人的关系也缓和了,准备周末和家人好好搓一顿。胡先生笑着说,医生建议他做满两个疗程,届时一晚上的睡眠时间能超过6小时。

据统计,前来治疗的患者中,有一半为20多岁的年轻人。他们生活习惯较差,常常在夜里2点后入睡。

面对这样的患者,我们会建议他们改变睡眠习惯,并进行物理治疗,来复诊的年轻人睡眠质量普遍有所提高。应美艳说。

据了解,大多失眠患者在经过一个疗程的治疗后,睡眠质量有所改善,失眠治疗效果明显。

患者失眠类型程度不同 多方了解对症下药

10点20分,记者走进了诊室的大门。医教科科长、副主任医师吴芳珍笑眯眯地坐在桌子后。

从事什么工作?晚上几点入睡?睡眠时间有多久?第二天的精神状况如何?吴芳珍谈话的态度十分温柔,让人感觉很舒服。5分钟的交谈下来,记者得到的结果是睡眠状况良好,无须治疗。

有失眠困扰的人可能会情绪焦虑,所以谈话的方式要慢。只有多方面的了解,才能有效地评估失眠原因和程度,对症下药。吴芳珍说,有一位65岁的患者,每天晚上6点多就一定要开始睡觉,到了次日凌晨2点就

醒了,2点至5点在床上辗转反侧睡不着,只能吃安眠药才能再睡着。她就耐心地跟老人解释,晚上6点至次日凌晨2点间隔8个小时,这对于老人的睡眠时间已完全足够,不合理的睡眠习惯是引起失眠的主要原因,完全不用吃安眠药。她建议老人改变睡眠习惯,晚上10点左右入睡,睡眠时间可以持续到次日早上6点左右。

有些患者睡眠浅,一夜要醒来20至30次,这样的睡眠质量是欠佳的。我们会对患者进行整夜睡眠呼吸监测,通过睡眠、呼吸、鼾声、血氧、心率等数据分析患者的情况,给出诊疗方案。吴芳珍介绍,每个患者的失

眠程度都不相同,一般分为慢性失眠障碍、短期失眠障碍及其他失眠障碍。治疗上她们以物理+心理+药物治疗的综合模式。短期失眠障碍以物理+药物治疗为主,物理治疗通过超低频经颅磁刺激仪、重复经颅磁刺激仪、脑电生物反馈等仪器,改善患者的睡眠状况。慢性失眠障碍以物理+心理+药物治疗为主,尤其是失眠的认知行为治疗,对长期的治疗疗效更确切,其包括睡眠卫生教育、睡眠限制、刺激控制、放松疗法及认知治疗。物理治疗在减少及停用药物的过程中起到了非常大的作用。

体验两种物理治疗 记者感觉轻松

交谈过后,记者来到隔壁的诊室,体验物理治疗。

进行物理治疗前,要进行植物神经系统功能与压力检测,测试身体的疲劳程度、心理压力、交感神经张力、植物神经的平衡度和植物神经活性。医生拿来3个带导线的夹子,在记者的左手臂上夹了2个,另一个则夹在了右手手臂上。别紧张,双手放平,安静地等待5分钟。医生提醒,在测试时最好不要触碰手机,安静等待即可。

做完植物神经系统功能与压力检测,还要进行脑涨落分析。医生将根据结果确定物理治疗的治疗手段。

检测完毕后,记者来到了超低频经颅磁刺激仪前。超低频经颅磁刺激仪通过经颅磁刺激方式对大脑皮层进行无痛的安全的刺激,来调解递质的电活动,从而调解神经递

质的功能,改善睡眠,同时也能进行脑血管疾病、抑郁、焦虑、精神分裂症、头痛、脑瘫、小儿多动症、抽动秽语综合征等疾病的治疗。治疗需要20分钟,记者躺在床上,将头伸进仪器的入口。除了听见散热风扇的嗡嗡声,没有不适的感觉。记者想闭眼入睡,但没有成功。

第一次做低频,我闭着眼睛好像感觉到整个大脑在有规律的收缩,感觉整个房间按照一定的频率膨胀、缩小,这样是正常的么?20分钟后,记者从床上起来,向医生提出了疑问。这个应该是因为你太紧张的缘故,做低频治疗不会出现这样的感觉。医生笑着解释。

体验过超低频经颅磁刺激仪后,记者来到了重复经颅磁刺激仪前。重复经颅磁刺激仪通过磁信号可以无衰减地透过颅骨而刺激到大脑神经,通过改变它的刺激频率可以

达到兴奋或抑制局部大脑皮质功能的目的。除了治疗失眠,还可以治疗癫痫、脑梗塞偏瘫或失语、慢性失眠、焦虑症、抑郁症、肌张力障碍、帕金森病、慢性疼痛、抽动症、孤独症、不宁腿综合征等。

待记者将仪器套在头上后,医生确定好要磁刺激的点位,并在一旁的电脑屏幕上选择相应的频率波段。

滴滴滴滴滴。伴随着类似电流碰撞的声音,记者感觉到头部的某个点正在接受冲击,一秒一下,冲击5次后间隔5秒。这种刺激感觉很强烈,但又没有疼痛的感觉,在接受范围之内。体验结束后,记者感觉整个人轻松了一些。

随后,记者询问了物理治疗的价格。目前,超低频经颅磁刺激治疗、重复经颅磁刺激治疗为78元/次,一般10次一疗程。



永报姐妹花
Yong Bao Jie Mei Hua
全国巾帼文明岗
监督电话:87126426



既服务到人
更服务到心

记者 徐灿灿