

一茶一粥一枕头 中医便方助你好眠



本报记者 徐小翔 通讯员 郭俊

中国睡眠研究会发布的睡眠调查报告显示,当下我国有超3亿人存在睡眠障碍。3月21日是第22个世界睡眠日,今年中国的主题是“良好睡眠,健康同行”。像饮食、进水一样,睡眠是人体不可或缺的基本生命活动,更与身体健康有着千丝万缕的联系。

54岁的陈女士是浙江医院神经内科副主任医师蔡苗的一位患者。陈女士一开始因为

颈部酸痛、左手麻木、走路拖步等问题,前往医院骨科就诊,被诊断为颈椎病。但接诊医生发现,陈女士左侧身体动作较慢,于是请神经内科会诊。据陈女士描述,她在睡觉时梦多,会喊叫、四肢不自主乱动。经过运动评估和睡眠监测,医生最终诊断她为帕金森病伴快动眼睡眠行为障碍。

蔡苗解释,快速眼动期睡眠行为障碍(RBD)在一般人群中的患病率约为0.5%,而60岁以上人群则高达2%,即每50个60岁以上的老年人就会有1例。RBD的核心特征是异常睡眠行为与噩梦,最常见的行为包括打拳、踢腿、从床上跌落等。

从中医学角度看,老年人睡眠障碍有其自身病因病机特点。浙江省名中医陈永灿认为,营阴不足是病理基础,郁结浊滞是病变关键,而两者的交会点就是神。缺少阴血的濡养,则神不守舍。同样受到浊滞的扰乱,则睡不安宁。

如何应对?陈永灿认为,一是放下烦恼,心情开朗。二是温水泡

脚,摩擦涌泉。位于足底前三分之一处的“涌泉”是足少阴肾经的起始穴位,顾名思义是泉水涌出之处。临睡按摩此穴,可滋补肾水,平复心火,交通心肾,有助于促进老年人的睡眠。

同时,陈永灿还分享了几则适合老年朋友提高睡眠质量的家庭便方。

冲一杯紫苏茶。将青紫苏叶洗净,擦干,放通风阴凉处晾干。干透后搓碎,放入茶叶罐中保存,平时冲泡一杯饮用。

烧一碗核桃枣仁小米粥。准备核桃仁30克,酸枣仁30克,蜂蜜20克,小米100克。先把核桃仁、炒酸枣仁研为细末备用,将小米加清水适量煮粥,粥将熟时,把核桃仁末、酸枣仁末加入其中,搅匀稍煮一二,煮沸即成。

做一个荞麦皮枕头。把优质半球状荞麦皮作为枕头的主要填充物,另取杭菊花、玫瑰花、夏枯草、花生叶、合欢皮、陈皮各15克,共研成粗末,用两层纱布扁平小袋包装,置荞麦皮枕芯中。

健脾祛湿 试试五指毛桃汤

从中医的角度上说,人每天摄入的水液是由脾胃运化的。脾胃强时,水液就能正常运化传输;如果脾胃虚弱,水就会在体内停滞、堆积,从而导致水湿内停,湿邪内生。想要既不损伤脾胃又能彻底祛湿,可以试试健脾祛湿的五指毛桃汤。

五指毛桃汤色如牛奶,味如椰香,可健脾祛湿、益气补虚、壮筋活络、止咳化痰。特别针对脾胃虚弱的人,能通过加快脾胃运转,运化水湿。

做法是取五指毛桃60克、乳鸽1只、土茯苓3克,食盐适量。将五指毛桃洗净稍浸;乳鸽拔毛去内脏,洗净后焯水待用;土茯苓洗净。架锅,放入五指毛桃、乳鸽、土茯苓,加清水至没过食材,大火烧开后调小火慢炖至乳鸽肉烂,大约两小时,加食盐调味即可。 据《家庭医生》

春种新牙 享受美好 杭口城北分院暖春种植牙活动火热进行

又是一年春来到,窝了一个冬季的老年朋友也纷纷走出家门,踏青、聚会,享受一年中最美的春光。

爱美的花妈妈选择了种植牙

年近六旬的花妈妈是社交场合的活跃分子,天气一转暖,就赶紧约了一位老姐妹外出赏花喝茶。谈笑风生间,磕着瓜子的花妈妈突然听到“咔嚓”一声,原来就松动的牙齿掉了一颗,又酸又痛,差点眼泪都掉下来了。

回到家,家人知道花妈妈掉牙了,提出不同的建议:老伴说掉了就镶回去,省钱省事,毕竟老底子老年人掉牙齿都是用这个办法的,比较靠谱;女儿的想法则不一样:时代不同了,老年人也要追求高质量的生活,镶牙是老底子的办法,现在种植牙已经是主流的修复方式,基本可以终身使用,虽然贵点,“但贵有贵的理由”,女儿理直气壮地说。

花妈妈在家人的陪同下来到杭州口腔医院城北分院,医生在仔细检查了花妈妈的健康指标及牙齿状况后,告诉花妈妈:选择种牙还是镶牙,归根结底要看个人的身体素质和老年品质生活的要求。如果70~80岁老人身体健康,想要在饮食和品质生活方面有一个好的条件,那么也是适合做种植牙的!

种植牙并不是四五十岁左右人群的专享,即使是七八十岁老人,只要身体条件和口腔条件达标,并且有意愿享受更好的生活品质,都适合种牙。因为全口种植牙的咀嚼力比活动义齿要好,更接近自己的真实牙,种植牙维护得好甚至可以终身受益。

听了医生介绍,又看了几位成功种植的老年病例,花妈妈当场决定种牙,医生为她制定了一套完整的种牙方案,当天花妈妈做好各项检查后,医生就为她种下了人生第一颗种植牙,术后花妈妈表示感觉非常好。小姐妹们再聚会时,花妈妈得意地笑了,自己的牙又“长”回来了。

老人种牙应注意什么

种植牙是属于口内手术,手术条件在于口内环境的变化,与气温和季节并没有明显的关联性。对于年纪比较大的缺牙老人来说,在牙槽骨条件允许的情况下,建议选择种植牙这种微创的种植方案,只需开一个微孔,就可以植入种植体,几乎肉眼看不出有明显的创口。而对于老人来说,创口越小,愈合时间就越短,感染的几率也会大大降低,这样一来,老人在术中、术后,都会感觉比较舒适,一般不会有明显的不适。

老年人在做种植牙前需做好全面口腔和身体检查,以便医生更好地评估老人们身体健康程度以及适应症,以确定能否接受种植手术。

如今,随着种植技术的提升,一些患有常见慢性病的牙缺失患者,在血压、血糖得到有效控制并达到身体健康指标,且口腔健康状况也符合种植牙适应症的情况下,是可以安全实施种植牙手术的。但是处于肿瘤放疗、化疗期间和患有严重骨质疏松症等疾病的老年患者不建议做种植。

记者 林乐雨



城北口腔 “暖春种植牙活动” 火热进行中:

法国进口种植体3380元。欧美高端种植体7225元。(每人限领一份,不与院内优惠同享) 活动时间:即日起至2022年3月31日。