



“阳康”之后总是失眠 试试这些方法

有不少市民反映,“阳康”后入睡困难,夜间频繁醒来,甚至彻夜难眠。其实,“阳康”后的睡眠尤为重要,不仅能加强人体的免疫力,还能更快地帮助身体恢复健康。那么,“阳康”后失眠的原因是什么?中医药有什么好办法?1月17日,记者联系到了潍坊市中医医院的专家,为市民答疑解惑。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

01

“阳康”后失眠的原因有哪些

第一是身体的状况。虽然叫做“阳康”,但身体并没有完全恢复,一些后续症状如咳嗽等身体不适或多或少会干扰睡眠。

第二是作息的变化。在养病期间,往往是卧床状态,活动较少,作息紊乱。“阳康”之后,生物钟需要一段时间来调整到正常状态,很多人这个时候因为夜里睡不好就白天补觉、睡懒觉,这些行为会影响我们积累睡眠驱动力,进一步干扰睡眠的恢复。

第三是不良的心态。焦虑、紧张这样的情绪,容易造成神经持续处在高警觉状态,进而影响到睡眠。

此次病毒以寒湿为主,病后正邪相争耗伤阳气,卫气属于卫阳,其正常循行是人体寐寤之枢机。卫阳依靠人体元阳的温煦和水谷精气的充养。《灵枢·卫气行》曰:“故卫气之行,一日一夜五十周于身,昼日行于阳二十五周,夜行于阴二十五周,周于五藏。”白天卫阳行于体表,夜晚则行于体内,与营气相合,滋养五脏,神安则能寐。寒湿袭于肌表,卫阳抗邪,卫阳受损,卫阳运行失常,不能入阴故不寐。另外,高烧后容易耗损阴津,气阴不足,虚热内生,上扰心神导致失眠。这都与机体营卫不和、阴阳失调,寒热失调所致,故建议早期干预,可避免转为长期慢性失眠。



02

好的睡眠应该是什么样子

《2021国民健康洞察报告》中显示,有73%受访者都有入睡困难、易醒、易疲倦、总是做梦等睡眠方面的困扰,而且越重视越紧张,越紧张越睡不着,形成死循环。一个好的睡眠应该是什么样子?您可以对照以下内容来作个简单的判断:

- 入睡快。上床之后30分钟内入睡。
- 不易醒。睡着之后不容易惊醒,也不会频繁苏醒或醒来时间较短。
- 睡得足。睡眠时间能满足自己的需求,一般来说青少年睡眠时间长一点,年长者睡眠时间短一点。
- 精神佳。早晨醒来后精力充沛情绪稳定,而不是感到头昏脑涨、疲乏。

03

中医药对失眠有什么好办法

①中药口服汤剂:

对于失眠多梦、心悸不安、烦躁、咽干口燥的市民,“阳康”后因发汗退热,导致体内津液耗损,阴虚内热,上扰心神,以致虚烦不得眠。此时应养心安神,清热除烦。推荐用方:酸枣仁30克、知母15克、茯神30克、百合30克、北沙参30克、麦冬30克、甘草10克,每日一剂,水煎服。

对于畏寒,怕风,四肢怕冷,夜间尤甚,难以入眠的市民,中医认为,外感风、寒、湿邪易伤阳气,因此有部分“阳康”患者仍畏寒怕冷乏力,因而影响夜间睡眠。对于此类患者需要温阳散寒补气。推荐用方:黄芪15克、细辛3g、干姜10克、桂枝15克、炙甘草10克,7剂,每日一剂,水煎服。

②中医外治疗法:

艾灸:如神阙穴(肚脐)、气海穴(肚脐下1.5寸)、关元穴(肚脐下3寸位置)进行艾灸调节,每天艾灸15分钟可达到培元固本,温阳散寒,补气安神的作用。

穴位按摩:取涌泉穴(足趾跖屈时呈凹陷处),按顺时针方向揉36次,后用掌根来回擦36次,每日睡前一次。以及内关穴、安眠穴、神门穴、三阴交穴按压,揉摩。

足浴:取生姜15克-30克(约为中等大小的姜半块)加艾叶一小把,盐5克,共煮10分钟,加水至踝关节以上,控制温度在40℃-43℃,保持此温度沐足约30分钟,每日一次。以微微出汗为宜,不可大汗淋漓。如果有心脏病,泡洗时间需要减半,切不可时间过久。

中药熏蒸治疗:利用药物蒸煮后所产生的蒸汽,通过熏蒸机体达到治疗目的的一种中医外治疗法。可以温阳益气固本,恢复人体的阳气,适合“阳康”后气血亏虚,又想尽快调整身体状态的人群。

③其他助眠保健方法

规律作息,禁忌熬夜,在“阳康”阶段可适当延长睡眠时间,可以早睡晚起,但不要日间长时间卧床,尤其不能昼夜颠倒。

适度锻炼,每天练习一到两次八段锦,逐步恢复轻度锻炼,不建议马上进行剧烈运动。

晚上减少使用数码产品,避免蓝光影响褪黑素的分泌。创造一个良好的睡眠环境,减少房间的噪音和光线。

“阳康”后出现失眠,往往跟自己的身体状况、作息规律,还有心理状态密切相关。中医来说,与机体阴阳失调、营卫不和、心脾两虚、肺脾阳虚、虚热内扰、心阳亏虚有关。如果了解相关知识,并且积极主动地用科学的方法去应对,随着自身各项状态的恢复,失眠也会随之消失。但是如果失眠症状持续加重,感到非常痛苦和煎熬,可以到正规医疗机构的睡眠医学科或是心理科寻求专业的帮助。

04

好睡姿堪比长寿养生操

推荐睡姿:右侧卧和仰卧。右侧卧和仰卧(双脚与肩同宽自然分开),这两种睡姿适合绝大多数的人。



“阳康”后月经异常 是新冠后遗症吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 张立敏

最近,不少女性发现自己的月经变了,自从“阳”了之后,月经都出现了各种不同的异常情况。到底是不是新冠病毒惹的“祸”?1月13日,潍坊市妇幼保健院妇二科主任赵鹏对于相关问题进行详细的解答。

赵鹏表示,感染新冠病毒后大多数人容易紧张、焦虑、失眠、恐惧、情绪波动、压力大、免疫力降低,这些变化会引起大脑皮层的改变,间接影响到卵巢激素的分泌,进而出现卵巢功能应激性下降,造成各种月经异常。

对此,北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣教授表示,国内外许多随访研究发现,感染新冠病毒的育龄期妇女的平均性激素浓度和卵巢储备量没有显著变化,而且月经周期及经量的改变在新冠病毒感染康复后,约2-3个月的时间即可恢复。

赵鹏提醒,感染新冠病毒后,应保证充足的睡眠、均衡的膳食营养,调整好心理状态,尽可能把负面情绪降下来。如果月经长时间紊乱,建议到妇科就诊,寻找病因,对症治疗。育龄期女性月经不正常,还应注意排除与妊娠相关的疾病,如宫外孕、流产等。如果出现月经提前1周以上来潮、推迟2周-3周还不来、月经超过10天还不干净、出现明显下腹痛等症状,应立即就医。“阳康”后,不少女性随着生活作息恢复正常,月经也会慢慢恢复,但应注意保暖。

新冠恢复期心跳过快 需要就医吗

很多人发烧之后感觉心跳频率非常快,心跳频率安全范围是多少?1月16日,在国务院联防联控机制新闻发布会上,北京安贞医院常务副院长周玉杰指出,发烧的时候,体温每升高1℃,心跳会升高10-12次,当体温达到39℃、40℃的时候,心跳很快,自己可以听到怦怦的心跳声,如果正处在发烧中,心跳快是正常现象。

“当心跳快的同时出现心慌气短,动辄气喘,到了这种程度还是要及时就医,特别是现在不发烧的人又开始心慌,心跳上升平均10次,这在我们医院是一个比较普遍的现象,但是一查心肌酶没有问题,心电图也正常,交感神经兴奋的情况,慢慢可以恢复。”周玉杰说。

他表示,如果新冠恢复期心跳还快,达100多次/分,还有心慌、气短、胸闷症状的时候,及时查一查心肌酶、心电图、动态心电图、心功能是有必要的。

本报综合

“阳康”之后 还需要继续用药吗

“阳康”之后,有一些人认为需要继续用药巩固疗效。对此,北京大学第三医院妇产科主任赵扬玉表示,新冠病毒感染以后,治疗的药物主要是对症,比如针对发热、腹泻、咳嗽等,如果这些症状都消失了,应该及时停药。“药物一方面起治疗作用,同时还有一定的副作用。”

赵扬玉建议,巩固治疗效果,孕妇等重点人群“阳康”后继续注意防护,可通过睡眠、营养、运动等适合个人的措施,让身体逐渐恢复到感染前的状态。

本报综合