

人老就会睡不好?

警惕! 睡眠障碍可能是焦虑与抑郁的预警信号

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 杨玲玲 图/视觉中国

“并不是所有睡眠障碍都会进展为精神类疾病,有的只是单纯的睡眠障碍,但需重视,睡眠障碍通常是焦虑与抑郁的预警信号。”广东省中医院心理睡眠科主任李艳表示,从门诊量看,老年人睡眠障碍、抑郁呈增长趋势,值得关注。

A 老年人睡眠障碍、抑郁呈增长趋势

“从门诊结构来看,在广东省中医院睡眠专科门诊,门诊量中60%左右是中青年,青少年跟老年占约40%。但很多老年人认为年纪大睡不好是正常的,因此有许多老年人睡眠障碍常被掩盖未发现。”李艳介绍,老年人睡眠障碍和抑郁,呈现出不断增长趋势。

李艳表示,一些老人睡眠质量差,有可能是因为老年抑郁。主要原因是现在老人的生活方式发生了改变,与现代生活节奏互不太匹配,以及一些电子产品、移动支付所带来的压力。一些老人跟随儿女到大城市生活,适应环境发生困难,也会带来抑郁、睡眠障碍等问题。另一方面,生活水平提高以后,人的寿命明显延长,老年性抑郁的发生率也就相应提高。

B 从睡眠障碍及时发现健康预警

新时代下,睡眠障碍患者的情况更复杂,分析睡眠障碍原因,有利于及时发现相关健康预警信号。“睡眠障碍通常是焦虑与抑郁的预警信号,例如人睡困难通常是焦虑为主,如果是早醒并伴有情绪低落,则可能是抑郁的早期表现。”李艳介绍,“在我们睡眠专科门诊中,有一半是单纯的睡眠障碍,约1/3或1/4属于由某些内科疾病激发的睡眠问题,剩下的一部分则属于焦虑症、抑郁症、强迫症等精神障碍。”李艳分析,不同年龄段差别较大,跟每个人的体质差异也有关系。“有的人在同样压力下,睡眠很稳定,但有一部分人睡眠质量就差一点。这跟先天体质类型有

关,比如说中枢容易亢奋、胃肠功能容易紊乱的人,出现睡眠障碍的几率更高。”

什么人比较容易出现睡眠障碍?短期内过度辛苦、特别努力读书的孩子和特别努力工作的人,一些加班熬夜没有规律的职业,例如媒体人、医生、司机、公务员、警察等容易出现睡眠问题的人群。一般来说,女性睡眠障碍风险高于男性。

一些疾病也会伴发睡眠障碍,如甲状腺功能亢进、甲低,以及各种免疫性疾病,包括痛经等的疼痛、皮肤问题,以及消化道问题,“消化科、神经科、心血管科就是要求我们睡眠专科会诊的前几位科室。睡眠障碍是人

C 多睡早醒都要注意

许多人到睡眠专科就诊时已较严重,李艳提醒,若突然出现多睡,则要留意可能是睡眠障碍早期表现。此外,若出现入睡困难或者早醒就要及时重视,要调节睡眠节律。

中医针对不同体质的睡眠障碍人群,有不同治疗方法。针灸的好处是起效快,观察周期短,因此在治疗上很有优势。对于广东人,最常见的食疗方,是用补气类、补血类和祛湿类改善睡眠。补气类、补血类如党参、黄芪、甘草、茯苓、淮山等,祛湿类如薏米、赤小豆等有食疗帮助。

便民! 无偿献血后, 这里可“一站式”用血直免

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 罗娅莎 林惠芳

徐女士因子宫肌瘤、重度贫血入住广东省妇幼保健院番禺院区,住院期间共输注6个单位的红细胞悬液纠正贫血,在办理出院时,因徐女士曾经在番禺血液中心献血,并在住院期间提交了“用血费用减免”的申请,医院直接免除了她本次的血费,而不用像以前一样缴费后再到番禺血液中心办理血费报销了。

广东省妇幼保健院输血科副主任刘成义介绍,为落实国家相关政策,切实保障无偿献血者临床用血的权利,为无偿献血者及其配偶、直系亲属提供优质、高效、便捷的服务,只要符合条件,可以申请在医院就诊结算时直接享受“一站式”便捷的用血直免服务,血费减免无需像之前那样到血站办理。

据记者了解,临床血费直免有标准:免费用血对象(简称用血者)是指在广东省参加无偿献血的献血者本人(简称无偿献血者)、配偶及其直系亲属。直系亲属限指无偿献血者本人的父母、子女、养父母、养子女。具体免费

用血政策可参考《广州市免费用血管理办法》。

刘成义副主任表示,符合减免标准的人群,在广东省妇幼保健院办理出院结算前,可先到就诊科室护士站咨询、带齐材料,即可到收费处办理用血费用减免。

据记者了解,对于一些特殊的情况,仍需要患者出院缴费后自行到血液中心办理免费用血报销:

- ◆ 患方在出院时无法提供完整的材料(如:新生儿用血,无法提供用血者的身份证或出生证)。
- ◆ 献血证献血量与直报系统不一致,患方对血费报销额度有争议时。
- ◆ 部分减免血费的患者(如:献血者献血200毫升但不合格时的本人超额用血,献血600-1000毫升时的家属超额用血)。
- ◆ 患方献血者是在本市所辖范围内军队采供血机构参加无偿献血。
- ◆ 其他无法及时办理用血直免的患者。

在“阳光人家”,您就是我的家人

阳光人家在全国首个CCRC康养项目正式启幕

文/余燕红

12月24日,“正芳华·在阳光”阳光人家广州康养社区启幕盛典暨品牌战略合作签约仪式在广州从化阳光人家社区礼堂盛大举行。阳光保险集团旗下成员——“阳光人家·粤港澳大湾区康养国际社区”是全国首个CCRC康养项目,标志着阳光保险集团健康养老战略正式落地。



合作签约仪式现场

让阳光温暖每一个家庭

启幕盛典在瞬间万变的沙画表演中拉开帷幕,画师将“阳光人、阳光家,人阳光、家阳光”的内涵诠释得淋漓尽致。

阳光人家广州康养社区项目负责人刘莹在启幕盛典上提到,阳光人家立足广州,希望通过多样化服务,打造能满足几代人的康养需求,完成相聚和陪伴的社区环境,实现全龄康养,承担企业分担老龄化压力的社会责任。

阳光保险集团养老与不动产中心

总经理金成发在启幕盛典上介绍了阳光保险集团健康养老战略与规划,根据国际、国内大环境及金融保险业面临的新形势,2020年阳光保险集团着力聚焦保险主业,强化科技数据、投资资管、健康养老的“一聚三强”发展布局,提升战略落地能力。

启幕盛典上进行了简单而隆重的剪彩仪式,相关领导一同上台剪彩,开启阳光人家新征程。

强强联合,组成健康人生的实力团队

阳光人家一直积极探索中国健康养老模式,如在社区内设健康检测评估中心、中医理疗中心、温泉水疗中心、睡眠调理中心、运动康复中心、营养膳食中心、社区活力中心,创新打造动态闭环健康管理服务体系,为入住长者提供以慢病管理为基础的全程健康管理服务。

为此,当日阳光人家与南方医科大学第五附属医院和广州紫和堂两家机构签订了品牌战略合作,为社区“家人”提供丰富的医疗资源和有力保障。同时,阳光人家携手恒集团,打造温

泉康养胜地,建设约2000㎡室外养生温泉泡池及游泳池。聘请水印中国作为社区的运营合作品牌,其国际化康养经验协助阳光人家为长者们提供优质、有温度、创新的康养服务。

“战略合作目的是为了未来入住的社区长者及家人提供全生命周期的健康管理、旅居康养、高端养生“一站式”服务。”阳光人家广州康养社区运营负责人梁欣敏说,“此外,我们还规划了‘8心5臻’特色服务,希望服务上做到人无我有,人有我优。”

添宁品牌为失禁群体 送温暖献爱心

文/图 杨广

随着社会老龄化程度的不断加深,尿失禁问题也渐渐成为了很多中老年群体不得不面对的“困扰”。作为全球领先的成人失禁护理品牌,添宁不仅致力于为尿失禁群体提供简单而有效的解决方案,在社会公益方面,添宁也在不断为尿失禁群体开展公益活动,积极践行社会责任。

近日,添宁联合广州市残疾人联合会、广州长护险协议定点服务机构吉祥养老服务公司,对机构中的300名失禁患者捐赠了一批爱心护理礼包。

这一次联合献爱心活动所资助的添宁ProSkin纸尿裤为机构内行动不便的老年人解决了护理及生活方面的难题,在一定程度上提升受到尿失禁困扰人们的生活品质,也见证了添宁在公益事业中义不容辞的态度,与爱心同行。



“2020羊城金牌养老机构评选”专题

养老就在家门口 —— 社区居家养老服务

文/图 杨广

养老问题日益受到关注,对于有养老服务需求但因各种原因无法入住专业养老机构,或目前有一定照料条件暂时不需要入住养老机构的家庭,其实社区居家养老服务也是一种很好的养老方式。“2020羊城金牌养老机构评选”活动推荐了许多能提供优质居家养老服务的机构,这些机构依托社区,为周边的老年人提供全托、日托、上门服务等功能养老服务,服务功能完善而且服务范围更是延伸覆盖到各个街道及社区,能更好地满足不同老年人群体多元化、多层次的养老服务需求。以下就为您介绍其中几个专业服务机构的服务特点。

广州市恒善社会工作服务社: 恒孝行天下, 善爱满社区

广州市恒善社会工作服务社运营的华乐街长者服务中心,整合各方资源,为长者提供全方位服务。专职资深厨师+自建厨房,保证长者吃得放心,吃得开心;专职社工为长者提供专业社工服务,提供心理疏导、文化娱乐、临终关怀等服务;专设理疗室+专业理疗师,保障长者日常保健需求,提供日间托管、临时托养、医疗保健等服务。

广州市北斗星社会工作服务中心: “诚、善、谦、和”护航长者获得幸福

由广州市北斗星社会工作服务中心运营的五山街居家养老综合服务平台,是具备上门服务照料、助餐配餐、日间托管、康复护理、医疗保健、临时托养(转介)、文化娱乐、精神慰藉、安全援助等十大居家服务的综合型居家养老服务平台。机构已初步形成“以社区及家庭综合类服务为基础、专项服务齐头并进”的发展格局。

广州奥园健康养老服务有限公司: 社区“医养”走出创新之路

奥园健康旗下的悦悦之家以“相知相伴,悦享一生”为品牌理念,嵌入社区,以社区养老为切入点,全面带动居家养老、机构养老和旅居养老服务,实现线上

智慧健康平台、线下健康一卡通的贯通,提供健康颐养、快乐颐养、学习颐养三大类70余项全方位康养服务,向60岁以上长者提供康复护理、生活照料、助餐配餐、医疗保健、日间托管、文化娱乐、情感关怀、安全援助等专业的服务。

如果您对养老、长者照护方面有需求,需要专业意见及服务,欢迎加入“羊城晚报老友记俱乐部”以了解或咨询与养老行业相关的资讯。“羊城晚报老友记俱乐部”还会定期组织免费参观市内各个养老机构,帮助您提前了解及早规划养老生活,为您与家人的幸福晚年生活提供保障! 详情可致电: 18565300583(微信同号)或扫描二维码,添加“羊城晚报老友记俱乐部”并备注“养老生活”。



了解详情 请扫二维码

阳光保险集团旗下成员

户户朝南 家阳光

粤港澳全龄康养国际社区

套内使用面积(约) 45-135m² 活力康养空间



咨询电话 4008 066 200
项目地址:广州市从化区江埔街105国道江村路段

- 生活宏心 交通安保 入住关怀
- 康理全心 健康检测 身体调理
- 亲情同心 家庭联系 阳光节日
- 专护悉心 清洁护理睡眠 面面俱到
- 国医匠心 医疗养诊 全面生命健康
- 友聚初心 大学俱乐部 老友汇
- 膳待一心 营养师科学 配比膳食
- 慰藉暖心 心理健康 系统管理