



# 你的睡眠还好吗

临睡前刷微博聊微信打游戏,结果一宿翻来覆去睡不着;晚上“夜梦连篇”,第二天脑袋昏昏沉沉……现代社会生活节奏加快,紧张、焦虑等情绪增多让不少人睡不好、睡不着。

3月21日是第18个世界睡眠日,主题是“规律作息,健康睡眠”。多位专家呼吁,要遵循规律的作息时间,合理调节睡眠节律,提升学习、工作效率。若出现睡眠障碍等疾病,应及时就医、科学对症治疗。

## 专家建议睡眠障碍患者对症施治



## 宁夏睡眠医学中心: 一年接诊3000余人次

### 睡眠问题患者50岁左右居多

“真没想到通过物理治疗等方法能改善我的睡眠,虽然只治疗了几天,但我的睡眠状况已经大大改善,整个人都精神多了。”3月21日上午,正在宁夏睡眠医学中心接受住院治疗的35岁的王女士,面对记者侃侃而谈。

两个半月前,王女士因为工作压力大,睡眠质量越来越差,心率也加快了,每天凌晨两三点才能入睡,一天最多只能睡4小时左右,工作状态越来越差。一个偶然的机会,王女士经朋友介绍来到宁夏睡眠医学中心就诊。经专家的个性化治疗,如今王女士的睡眠质量得到大大改善。

人一生约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠与健康息息相关。如今,由于工作学习、生活压力、网络社交等多因素影响,人们经常熬夜,最终影响了睡眠及身心健康。

据介绍,宁夏睡眠医学中心成立一年来就诊人数达3000余人次,接收住院患者120人次,以睡眠问题为主诉前来就诊的患者占到总就诊量的八成,50岁左右的患者最多。

### 远离枕边的睡眠“小偷”

“24小时昼夜节律是典型的生物钟之一,规律作息有助于生物钟的稳定,昼夜节律失衡会导致失眠、体乏、抑郁、免疫功能低下,甚至导致各种疾病的发生。”宁夏睡眠医学中心主任医师马欣荣说,大量研究表明,睡眠及睡眠障碍与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等多种慢性疾病密切相关。

宁夏睡眠医学中心副护士长张月兰介绍,平常会遇到不少因熬夜导致失眠症的患者。患者小刘在单位是出了名的“工作狂”,经常熬夜加班,有孩子后为照顾孩子,作息时间更乱了。“慢慢地就形成习惯性睡不着或者睡得很浅,一点声音就能被惊醒”。除了熬夜,倒夜班也会导致作息紊乱。张月兰说:“比如我们医护人员,晚上要照顾病人,病人的病情变化和急诊的处理,都需要自己保持清醒的状态。”

张月兰说,手机、电脑、平板等电子产品屏幕发出的蓝光会刺激视神经,导致原本可让大脑产生“困意”的褪黑素大量减少,“辗转反侧”也就在所难免了。“睡觉前一个小时要离开电子产品,青少年每天睡眠时间要保持在7至9小时。”

近日,北京朝阳医院举办睡眠义诊活动,专家透露,在门诊接诊睡眠障碍患者中,近一半为失眠患者,且患者呈年轻化趋势。完美主义、精神紧张、多愁善感等性格人群容易睡眠障碍。

郭兮恒表示,最主要的因素为心理问题,完美主义、精神紧张、多愁善感等性格人群容易睡眠障碍。

### 深睡眠助孩子智力发育

“中小學生面临的最大问题是睡眠时间过短,满足不了生理需要。”郭兮恒忧心忡忡地表示,中小学生的睡眠,除了休息,还要满足成长需要和智力发育。当孩子处于深睡眠阶段,会释放大量生长激素,深睡眠不多的孩子,身高会长不高。郭兮恒表示,孩子起码保证8小时有效睡眠时间。

### 22时是最佳入睡时机

郭兮恒说,最好的睡眠时机是22时,最晚不超过24时。正常成年人的睡眠时长在7小时到8小时,最少不能少于6小时。如果睡眠时长够了,但醒来后仍犯困或不精神,且长期得不到解决,就说明睡眠有问题。

睡眠障碍会影响人的学习、记忆、情感等,导致心理疾病。而长期睡眠障碍可能导致全身多个脏器损害,是慢性疲劳综合征、高血压、冠

心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一,可使中风风险增加4倍,肥胖症、癌症风险陡增。

郭兮恒表示,有睡眠障碍的人,必须要在专业医生指导下服药,用药不对可能造成更严重的睡眠障碍。

## 高效睡眠小贴士

- 白天适当户外活动、晒太阳有助于夜间睡眠。
- 黑暗环境有助于释放褪黑素,促进睡眠。
- 晚餐少吃,睡前不吃,晚餐以碳水化合物为主有助于睡眠,睡前不宜饮用咖啡、茶和酒。
- 早睡早起对于大部分人来说更合理,如果人们每一天在不同的时间起床,这相当于每天早晨在倒时差。
- 养成规律的起床和睡觉时间,规律作息,睡眠效率更高。

(本报综合)



## 打造终生受益的家庭环境

儿童期是塑造孩子生活方式的重要时期,父母应当担负起培养孩子健康生活的责任,为孩子打造一个健康的生活环境。培养良好饮食习惯。有关专家表示,家长应为孩子做出榜样,三餐规律,食物种类多样,少吃多油多盐食物。孙宏艳建议家长和孩子一起学习营养知识,偶尔让孩子设计食谱,参与做饭过程,让孩子有参与感和成就感,有助于纠正孩子的挑食行为。

帮助孩子规律作息。钮文异建议,家长应根据孩子的情况辅助调整作息,分块规划学习和休息时间。注意休息和学习时间有间隔,不要让孩子疲劳过度或熬夜。带孩子定期运动。钮文异建议,周末全家人一起散步、爬山、郊游,增进亲子关系,创造良好的家庭运动氛围。孙宏艳提醒,家长应注意培养孩子的运动兴趣,鼓励孩子多和同伴一起运动,让孩子在运动中找到自信和友情。

多跟孩子沟通。杜亚松建议,家长要主动了解孩子不同时期容易出现的心理问题,根据孩子的心理需求,用正确方法进行教育和引导,辅导儿童学会解决问题的技巧。

孙宏艳还建议,家长们不要把成绩作为评价少年儿童的唯一标准。“不要让孩子输在起跑线上”,不仅要关注孩子的学习成绩,更要关注孩子的身心健康,让孩子拥有终生受益的健康生活方式。家长们应该提高自己的健康素养,和孩子一起养成健康的生活方式,在孩子小时候就播下健康生活的种子。(本报综合)

## 我市举办《香城论痛》学术沙龙

本报讯 通讯员镇冶报道:4月17日,由医学会疼痛学分会、市疼痛质控中心主办、咸宁麻塘风湿病医院承办的2018《香城论痛》学术沙龙论坛,在咸宁麻塘风湿病医院举行。全市与疼痛学科相关的专家及代表80余人参加了论坛。

会议特邀了省内疼痛学知名专家亲临会议并作专题讲座。中山医院疼痛科主任、主任医师,湖北中医药大学兼职教授王云霞等几位专家,分别从中医、针灸、康复、推拿、疼痛、骨伤、骨科、神经内科及麻醉各学科的理论治疗方法,向与会人员作了精彩的专题演讲,让大家受益匪浅。与此同时,与会人员交流了学习心得体会。

《香城论痛》是我市疼痛学科举办的首次学术论坛,不仅为我市疼痛学科的交流搭建了一个良好的学习平台,还将促进我市疼痛事业的发展和咸宁建设。

### 嘉鱼县中医院

## 开展电除颤技术操作培训

本报讯 通讯员邓丹、栢红超、王业勤报道:3月14日,嘉鱼县中医院针对临床医护人员开展了电除颤技术操作专题培训。此次培训由副主任医师李红斌主讲,临床医护人员全部参加培训。

培训过程中,李红斌从电除颤的适应症、工作原理、电极板放置的正确位置、操作流程、调节参数、操作相关并发症和注意事项等方面,进行了深入浅出的讲解和说明,并进行了除颤仪的操作流程演练。他强调,在进行除颤仪操作时,对心律失常的判断很重要,医护人员要掌握准确快速识别病人心律类型的相关技能,提高抢救的成功率。操作示范结束后,为强化记忆,使大家将理论知识落实到实处,主任医师陈峰组织进行了现场操作演示,副院长雷四清对操作进行了点评。

### 鱼岳社区卫生服务中心

## 为儿童免费健康体检

本报讯 通讯员栢红超、周凌峰报道:3月17日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心开展“快乐成长 健康体检”公益活动,为辖区内托幼机构儿童进行免费健康体检。

据鱼岳社区卫生服务中心工作人员介绍:这次体检的项目主要包括身高、体重、口腔、视力、血常规等方面常规健康检查。体检过程中发现,儿童龋齿和视力减退情况较为突出,呼吁广大家长更加关注儿童口腔保健,合理控制儿童看电视、玩电脑的时间,养成良好的生活习惯,更加注重孩子强健体魄的培养!据了解,鱼岳社区辖区内24所托幼机构及校区的2900余名儿童,都将参加免费健康体检。



## 如何控制高血糖

**什么是高血糖** 当血糖值高于正常范围即为高血糖。高血糖也是通常大家所说“三高”中的一高。另外“两高”分别是高血压和高脂血症。空腹血糖正常值在6.1mmol/L以下,餐后两小时血糖的正常值在7.8mmol/L以下,如果高于这一范围,称为高血糖。

正常情况下,人体能够通过激素调节和神经调节这两大调节系统确保血糖的来源与去路保持平衡,使血糖维持在一定水平。但是在遗传因素(如糖尿病家族史)与环境因素(如不合理的膳食、肥胖等)的共同作用下,两大调节功能发生紊乱,就会出现血糖水平的升高。

**如何诊断糖尿病?** 目前,诊断糖尿病的标准,符合下列任意一条即可:(1)出现糖尿病的症状(多饮、多尿、原因不明的体重下降),加上随机(任意时间,没有刻意不吃饭)静脉血糖 $\geq 11.1$ mmol/L;(2)空腹(至少8小时没有吃饭)之后测静脉血糖 $\geq 7.0$ mmol/L;(3)口服葡萄糖耐量测试2小时后测静脉血糖 $\geq 11.1$ mmol/L;(4)非空腹的糖化血红蛋白检测值 $\geq 6.5\%$ 。

因为影响血糖的因素很多,所以临床医生一般不会根据一次空腹或随机血糖高于正常值,就诊断糖尿病,往往需要做两次以上的检测,或者加做口服糖耐量测定来帮助诊断。

**糖尿病是“吃出来”的病吗?** 糖尿病的发病原因很复杂,有些跟生活习惯有关,有些无关,所以不能笼统认为是吃多了才得的病。调节能力很好的正常人,即使大吃大喝也不会得高血糖。

但是不良的生活习惯,例如酗酒、肥胖、暴饮暴食、爱吃甜食等,确实会加重身体调节血糖的负担。所以不是爱吃的人就会得糖尿病,但是管不住嘴确实可能让你更容易得糖尿病。

**运动和减体重对于糖尿病患者有什么好处?** 胰岛素发挥降糖作用的一个很重要的方面,就是可以促进细胞从血液中摄取葡萄糖并作为能量利用,在糖尿病患者体内,这种功能受到不同程度的损伤,称为“胰岛素抵抗”。大量研究证实,超重者减轻部分体重,或者是抗阻力运动(例如举哑铃、蹲起)可以有效减轻这种抵抗,降低血糖,或者减少药物用量。同时,保持规律的有氧运动(一周五次以上,每次30分钟以上,心率达到一定水平),也很有利于减少脂肪。

**糖尿病患者能不能吃水果?** 糖尿病患者可以根据血糖控制情况少量进食水果,建议选择对血糖影响不大的水果,比如樱桃、草莓、柚子、苹果、梨等。

**糖尿病该怎么治?** 目前糖尿病的治疗主要是生活方式改善和药物治疗相结合,治疗方案因个人的情况而多种多样,并不是所有的人都需要药物治疗。治疗糖尿病的药物主要分为口服药和针剂,胰岛素是唯一可以直接降低血糖的药物,其他药物均是通过对减糖的吸收或者抑制肝葡萄糖输出或者增强胰岛素作用来降低血糖的。还有一些手术治疗的方法,需要咨询相关医生。

孩子是张白纸,家庭环境中的不良因素很可能在孩子体内潜伏下来,成年后被唤醒——

# 人生前十年决定未来健康

### 健康主要取决于人生前十年

瑞士日内瓦大学研究人员共收集并分析了14个欧洲国家24179个50-96岁居民的健康数据,发现一个人从出生到10岁所在家庭的经济、健康状况与他的生长发育及健康水平存在密切关系。其中,家长职业、家庭藏书数量、住房质量以及家庭房间数跟居住人数的比率,这四项因素与健康状况的关联最大。

职业体现了父母的社会资源及收入能力,是孩子成长环境和生活来源的重要保障。调查显示,家长从事脑力劳动,孩子智力水平更高。家庭藏书数量反映了父母对子女教育的投入与重视程度。家庭中居住人数与房间数的比率、住房质量则体现了孩子的成长环境。研究显示,大多数贫困家庭的儿童生活在噪音大、位置差、拥挤的住房里,他们成年后对自身健康的评价较低,疾病发病率较高,死亡时间更早,还更可能出现危害健康的行为。

相关学者表示,越来越多科学证据表明,身体状况可以反映出生活环境,因此我们需要特别关注人生早期阶段的生活环

境。中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳向表示:“孩子是张白纸,非常容易受家庭环境影响,一些不良因素很可能在孩子体内潜伏下来,成年后被唤醒。”

美国康奈尔大学2014年发布的一项研究表明,个体从出生到9岁的生活环境差,成年后会表现出更多的身心健康问题。北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异认为,早期生活对个人未来一生健康的影响实际上可追溯到“生命早期1000天”,即从女性怀孕的胎后期(280天)到宝宝2岁(720天)。这段时期不仅影响儿童体格生长和智力发育,还与成年后慢性病的发病率有联系。

### 我国儿童有不少健康问题

目前,我国儿童的生活方式、心理健康等还存在不少问题,亟需改善。

营养不合理易肥胖。2012年中国疾病预防控制中心调查发现,34.7%的儿童有饮食行为问题,其中19%强烈偏爱某种食物。儿童时期营养不良、饮食习惯不良会增加成年期一些疾病的患病几率,比如缺铁性贫血、肥胖、冠心病、肿瘤、骨质疏松。

睡眠不足影响生长发育。按照我国《义务教育学校管理标准》要求,小学生每天应有10小时睡眠时间,初中生每天应有9小时。但中国青少年研究中心2016年调查发现,学习日,只有24.6%的小学生能睡足10小时,24.9%的初中生能睡足9小时。孙宏艳表示,长期睡眠不足会对身高、发育造成不良影响,降低免疫力和抵抗力。

运动太少导致体质下降。中国青少年研究中心的调查显示,超过六成的学生不能达到国家规定的每天运动1小时,三成多学生平时没有体育运动时间。没有人陪伴是孩子不愿意运动的重要原因。孩子运动过少会导致其体质下降、肥胖、发育过慢,不利于机体协调能力发展。

家庭关系影响心理健康。上海交通大学医学院附属精神卫生中心儿童青少年精神科主任杜亚松表示,儿童期主要有焦虑、抑郁等情绪问题,多动症以及注意力不集中等行为问题。亲子关系和网络、电子产品使用过度行为也值得关注。不少心理问题与家庭环境息息相关,比如夫妻关系不和会导致孩子心理缺陷、情绪不稳定、烦躁、睡眠问题等。

## 如何应对季节性感冒?

**本报讯** 记者朱亚平报道:这几天,咸宁的最高气温达到了30度以上,春夏交替的天气,让市民周女士出现了喉咙疼、喷嚏不断等感冒症状。周女士咨询,季节性感冒应该如何应对?

花坛社区卫生服务中心相关负责人介绍,春夏交替的季节里,气温很不稳定,对于体质较弱的人来说,稍不注意就容易感冒。

应注意个人的卫生。在条件允许的情况下,最好是天天都洗澡,衣服和被子也要经常换洗。

常通风换气。家中或办公室都要经常开窗通风,以利于空气的流通,注意保持室内的空气新鲜。另外,家里的卫生和周边的环境卫生都要搞好,一些生活垃圾要及时清理。

保持良好的生活习惯。多喝水,多吃蔬菜和水果,不吃变质的食物,不抽烟不酗酒,好的生活习惯不仅能有效地抵抗疾病的侵袭,还会让自己心情愉悦,对身体有好处。

人想要有一个好的身体,就要有一个科学的运动习惯。正所谓生命在于运动,每天保持一定的运动量,运动量的大小根据自身情况自己决定,采用科学的运动方法,注意劳逸结合,避免过度劳累。另外,保持一个健康的饮食习惯也很重要,不挑食不挑食,也能帮你远离季节性感冒困扰。



## 打耳洞后该注意什么?

**本报讯** 记者陈希子报道:近日,家住温泉的上班族小娟打了耳洞,佩戴了几天耳环后,感觉耳孔有点不舒服,又不敢随便处理,只得到医院问诊。

浮山社区卫生服务中心相关负责人介绍,穿耳洞备受诸女性的青睐。然而,耳洞发炎也可能成为潜在问题。这时,应注意耳洞的清洁与消毒。

一般在穿耳过后,耳洞部位都会有短暂的红肿,若持续时间在2-3天则是正常的,如果达到或超过一周时间都是红肿,甚至流脓的话,则可能是感染了,应该马上咨询医务人员,以酒精消毒,把耳饰换成消毒过的医用丝线或干净的塑胶线,以阻止耳洞闭合,并起到引流分泌物的目的,防止感染加剧。必要时,应在专业医嘱指导下口服或注射抗生素消灭。

刚刚打完的耳洞,可以每日涂医用酒精消毒,以便让耳朵尽快恢复、防止发炎。也可以使用适量的金霉素软膏进行护理,每天挤出一小点涂在新打的耳洞上,形成保护膜,避免伤口进水。

打完耳洞后的一段时间,建议洗头时用塑料耳罩,避免洗发水沾染到伤口。万一进水,可及时用棉签擦掉,保持伤口干爽。

佩戴耳饰时,动作尽量轻柔,不要碰扯耳洞耳钉,防止刺激到伤口。平时头发最好扎起来,不要披着头发,避免不小心挂到耳饰。睡觉的时候尽量小心,原则上最好是仰卧。

建议打了3个月以上的耳洞,才能佩戴非纯银纯金的耳饰,而且佩戴时间最好不要超过半天,否则很容易引发炎症。