

按下生活“暂停键”,让好梦成真

本报记者 李嘉



3月21日是第25个“世界睡眠日”，今年的主题为“健康睡眠，优先之选”，旨在呼吁全球关注睡眠健康。

怎样评估健康睡眠

首先能按时规律地睡眠，入睡时间一般不超过30分钟，其次保证充足的睡眠时间，其中，儿童平均每天睡眠时间为10~12小时，青少年为9~10小时，成年人为6~8小时，老年人为5~6小时，不会频繁醒来，不被多梦困扰，醒来后精力充沛，没有出现嗜睡、乏力、头晕等现象。因此，评估睡眠是否健康主要包括以下三个方面：

睡眠时长

常见睡眠障碍及干预

睡眠障碍是一大类疾病，目前已知的有100余种，其中最常见的是失眠、睡眠呼吸暂停，少见病有发作性睡病、异态睡眠（睡行症、睡眠行为异常）、不宁腿综合征等。有研究表明，睡眠障碍会影响人的学习、记忆、情感等，导致心理疾病的增加，还会导致身体免疫力下降，对各种疾

成人最佳睡眠时间为6~8小时。但也因人而异，有些人每晚睡眠时间少于6小时，我们称之为“短睡者”，也有一些人每天需要8小时以上的睡眠时间才能缓解疲劳，恢复体力，称之为“长睡者”，这两种情况只要白天精力充沛，无困倦感，都是健康的睡眠。因此，我们不要单纯纠结于睡眠时间长短，关键是白天的精力是否充沛。

睡眠质量

评估睡眠质量主要看睡眠结构、睡眠效率和睡眠连贯性。正常成人的睡眠结构（见图）从浅睡眠—深睡眠—浅睡眠—快动眼睡眠（REM），循环4~5个周期，每周周期60~90分钟。如果出现深睡眠或REM睡眠减少或缺失，或反复觉醒导致睡眠结构紊乱，睡眠效率降低、睡眠连贯性差，不论睡眠时间有多长，白天依然会疲乏困倦。

睡眠节律

正常的睡眠节律是日出而作、日落而息，如果出现昼夜颠倒（晚上不睡、白天睡），或者睡眠时相延迟（凌晨2~3点入睡）或睡眠时相提前（傍晚7~8点入睡），均为睡眠节律异常。睡眠节律改变与工作时间相关，如长期夜晚班工作人员、倒时差者，还与熬夜等不良生活习惯有关。

病的抵抗力下降，影响到人们的工作、学习和生活，而长期睡眠障碍是导致慢性疲劳综合征、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一，可增加中风、患肿瘤的风险，还会导致过早衰老，缩短人群寿命。

失眠症

入睡时间超过30分钟，夜间觉醒次数≥2次，早醒时间比预期提前30分钟以上。

干预：在专科医生的建议下，遵医嘱服药；或在失眠认知行为治疗师的帮助下，采用“失眠认知行为治疗（CBT-I）”重建床与睡眠的条件反射，重新调整睡眠习惯。

发作性睡病

情绪激动时突然出现“猝倒”，日间不可控制入睡，入睡前出现幻觉，睡眠质量差、睡眼中醒来意识清醒但无法动弹。

干预：通过多导睡眠监测下多次睡眠潜伏期试验确诊。通过4~6次/日的规律小睡（每次不超过20分钟），酌情配合部分抗抑郁药物可控制猝倒症状或中枢兴奋剂对抗日间嗜睡。

睡眠呼吸暂停低通气综合症

鼾声如雷且有中断憋醒，晨起口干头痛，白天频繁打瞌睡。每小时呼吸暂停与低通气指数≥5次，长期缺氧可导致高血压、冠心病等，严重时甚至夜间猝死。

干预：检查确诊后使用CPAP呼吸机（持续通过气道正压通气），有效率可达90%；口腔矫治器适用于轻中度患者。

不宁腿综合征

傍晚或睡前出现“虫爬感”“牵拉感”，活动后缓解，严重影响入睡。缺铁性贫血

患者中发病率高达20%，肾功能不全者风险增加3~5倍。

干预：睡前温水泡脚+适度拉伸，补充铁剂（血红蛋白<100g/L时），必要时使用多巴胺受体激动剂。

快动眼睡眠行为障碍

睡梦中出现激烈的肢体动作，像拳打脚踢、挥舞手臂，还可能伴随大喊大叫，严重时会自伤或伤到同床者。

多与神经系统病变相关，像帕金森病、多系统萎缩等神经退行性疾病常并发RBD《快速眼动睡眠的行为障碍》。

干预：保证睡眠环境的安全，卧室不要放尖锐的物品、桌子包边、给床安上护栏等。在医生指导下进行药物治疗。

怎样拥有健康睡眠

昼夜节律调节：每天固定起床时间（误差≤30分钟），通过晨光暴露（每天20分钟）强化生物钟。

保持良好的睡眠环境：卧室保持18~22℃，使用遮光良好的窗帘，降低环境干扰。

饮食管理：睡前3小时避免油腻重口味或不易消化的食物，色氨酸丰富的食物（如香蕉、牛奶）可促进褪黑素合成有助于安眠。

运动管理：睡前3小时避免进行剧烈运动。运动时间可在上午或下午，选择有氧运动：慢跑、游泳、瑜伽等；晚间可进行舒缓的冥想、放松训练等，逐渐进入睡眠准备状态。

失眠认知行为疗法：通过睡眠日记分析，逐步减少无效卧床时间，建立“床=睡眠”的条件反射，提升睡眠效率。

从口腔健康到身心健康

守护微笑的力量,从“齿”开始

本报记者 李嘉



3月20日是“世界口腔健康日”，旨在提高公众对口腔健康重要性的认识，倡导健康的生活方式和口腔保健习惯，今年的主题为“口腔健康 身心健康”。

“世界口腔健康日”的意义

通过活动让更多人了解口腔健康的重要性，促进健康行为，鼓励养成良好的口腔卫生习惯，推动政府和社会加大对口腔健康的投入。

口腔健康与心脏病、糖尿病等全身性疾病密切相关，良好的口腔健康有助于正常进食、说话，并提升自信心。

口腔健康，是全身健康的“晴雨表”——患牙周炎时，细菌可能潜入血液，增加心梗风险；高血糖会加速牙龈萎缩，牙龈炎又加重血糖波动；研究显示，牙周病与阿尔茨海默症存在关联。

常见口腔问题

龋齿：由细菌产生的酸侵蚀牙釉质引起，预防措施包括定期刷牙，使用含氟牙膏。

牙周病：影响牙龈和牙齿支持组织，可能导致牙齿脱落，预防方法包括定期洁牙和保持良好口腔卫生。

口腔癌：与吸烟、饮酒、HPV感染等有关，早期发现可通过定期口腔检查干预。

口腔健康的维护

刷牙：每天至少两次，每次两分钟，使用含氟牙膏。

使用牙线：每天使用牙线清洁牙缝。

健康饮食：减少糖分摄入，多吃富含维生素和矿物质的食物。

定期检查：每半年进行一次口腔检

查，及早发现问题。

戒烟限酒：避免吸烟和过量饮酒，降低口腔疾病风险。

不同年龄段护齿

儿童

守护萌芽——乳牙防护与习惯养成

维护口腔健康

常见问题：龋齿（乳牙蛀牙）、牙齿排列不齐、吮指/口呼吸影响颌骨发育。

护齿要点：窝沟封闭防蛀，每3~6个月涂氟；戒除不良口腔习惯；乳恒牙交替期定期检查，早期干预畸形；家长监督正确刷牙（巴氏刷牙法）。

青少年

护航成长——恒压维护与正畸管理

常见问题：恒牙龋齿、牙周炎（青春期龈炎）、牙齿畸形、智齿萌出异常。

护齿要点：坚持早晚刷牙+牙线清

洁；正畸期间加强清洁（冲牙器/正畸牙刷）；智齿早评估拔除；减少饮食碳酸饮料或高糖零食，避免牙釉质损伤。

成年人

稳固根基——牙周健康与功能修复

常见问题：牙周病、牙齿敏感、龋齿、牙体磨损（夜磨牙）、缺牙。

护齿要点：每年1~2次进行洗牙+牙周治疗；及时补牙/根管治疗；缺牙尽早修复（种植/义齿）；避免咬硬物，夜磨牙者戴咬合垫；戒烟控酒防口腔癌。

老年人

延展“齿”生——牙龈护理与全口维护

常见问题：牙龈萎缩致根面龋、牙本质敏感、牙列缺损、口腔黏膜病变。

护齿要点：软毛牙刷+牙缝刷清洁牙龈沟；假牙每日清洁浸泡；定期检查根面龋/口腔癌前病变；缺牙及时修复维持咀嚼功能，均衡营养增强免疫力。

口腔健康的误区

1、牙齿不痛就不用看医生

定期检查能发现早期潜在问题。

2、刷牙越用力越干净

过度用力会损伤牙龈和牙釉质，应轻柔刷牙。

3、只有小孩才会蛀牙

任何年龄都可能患龋齿，需终身维护口腔健康。

自测口腔健康

3分钟自测：刷牙是否出血？牙齿是否敏感、松动？是否有口臭困扰？若中招任意一项，你的口腔可能在“预警”！



市中医医院联手高校

脑卒中研究取得新进展

本报讯 记者李嘉，通讯员陈淑琼报道：日前，市中医医院与香港科技大学、浙江大学、湖北中医药大学跨学科研究成果在国际知名学术期刊《生物核医学中的计算机》上发表题为《利用决定系数识别临床前FDG-PET影像中的中风损伤区域》的原创性研究论文。

该成果标志着市中医医院在有国际影响力的SCI期刊领域取得突破性进展，为全球脑卒中研究提供了创新性方法学支持。本研究创新性引入判定系数构建数学模型，成功实现了对中风后脑代谢异常区域的智能识别与定量评估。这一技术突破将助力临床医生更早发现隐匿性病灶，为个体化治疗方案的制定提供科学依据。

此次院校合作充分彰显了该院在“中西医结合+前沿科技”领域的融合创新，达成了资源协同、平台互通与人才共育，为针灸、中药复方等中医干预手段确立了疗效评估新标尺。

市妇幼保健院

举行新技术新项目汇报会

本报讯 通讯员周琼报道：近日，市妇幼保健院举行了新技术、新项目汇报总结审核专题会。

来自孕产保健部、妇女保健部、儿童保健部及公共医疗部等科室负责人分别就各自领域的新技术、新项目进行了详细介绍和展示。这些新技术和新项目涵盖妇科、产科、儿科、外科、医学影像、保健、检验等，从疾病诊治到护理多方面，充分展示了该院在医疗技术创新方面的实力和成效。

听取汇报后，评委们进行了深入讨论和评估，一致认为，这些新技术和新项目不仅具有显著的临床价值和社会效益，还能够进一步提升医院的医疗技术水平和综合服务能力。

此次新技术、新项目汇报审核专题会的成功举办，不仅为咸宁市妇幼保健院的发展注入了新的活力和动力，也为广大患者提供了更加优质、高效的医疗服务。



如何减少微塑料摄入？

本报讯 记者李嘉报道：直径大到5毫米，小到1微米的称为微塑料，直径在1微米以下的叫纳米塑料。

人体内的微塑料大多数会被排出，但少部分能在较短时间内穿透肠道和血管屏障。专家介绍，一些生活习惯的改变，能够有效帮助减少微塑料的摄入。

选择新鲜食材，尽量食用新鲜食物，减少加工食品和罐头食品的摄入。

少食用外卖食品或预包装食品。一次性打包盒在高温或长时间接触食物的情况下，可能释放微塑料，不要多次使用，也不要直接放进微波炉加热。

尽量少饮用瓶装水和瓶装饮料，塑料瓶装水和饮料通常存放时间比较久，增加了微塑料析出的可能。

尽量少用塑料餐具，特别是在盛装高温食物时，改用陶瓷、玻璃或不锈钢材质的餐具。同时，减少使用含有微珠的化妆品，如一些磨砂洗面奶、沐浴露等。

养肾护肾小妙招

本报讯 记者李嘉报道：如何养肾护肾？肾病科专家向大家推荐做双耳保健操，具体分为四步：

耳垂提拉：食指置于耳屏一侧，拇指与之对应，两指协同向上向外轻轻提拉至耳垂处。每日进行两次，每次持续3至5分钟。

双耳搓揉：先以双手轻柔地按摩耳垂，直至耳垂部位感到温热。随后，轻轻下拉耳垂并让其自然回弹。此练习有助于改善听力下降、耳鸣及耳聋等问题，每日一回，每回进行20次。

掩耳敲天鼓：手掌心覆盖耳屏，手指朝向后脑勺方向。用食指轻敲中指，模拟敲天鼓的动作，每日练习3至5次。此法对肾精不足引起的记忆力减退有显著疗效。

全耳按摩：将双手手心搓热后，对双耳进行前后方向的抚摸按摩。这一全面性的按摩动作能够益肾强腰，促进耳部及全身的气血循环。

同济赤壁医院 赤壁市蒲阳医院

涂意辉

主任医师 教授 博士生导师

上海同济大学附属杨浦医院

国内单髁置换保膝治疗微创手术领军人才

擅长髋、膝关节等关节类疾病的诊断与治疗。
特别擅长膝关节（保膝）单髁置换微创手术。

3月22日 本周六 16:00开诊

上海市劳模、上海工匠、上海区域名医、
上海侨界十大杰出人才、上海欧美同学会理事

咨询电话 0715-5510999 5511999

坐诊地址：同济赤壁医院门诊一楼知名专家诊室

扫描二维码 网络挂号咨询

本人关青芸名下鄂LFL399吉普车
委托车行出租，现联系不上租车人，自今
日起该车出现任何情况与本人无关。
声明人：关青芸
2025年3月20日

遗失声明

湖北三森木业股份有限公司遗失公章一枚，统一
社会信用代码:914212026764747673,特声明作废。
崇阳县兴业房地产开发有限公司遗失在湖北崇
阳农村商业银行股份有限公司开立的基本存款账户
开户许可证，核准号：J5365000108804，账号：
82010000000175240,特声明作废。

高效投放800万元创业担保贷款

建行咸宁分行激活科创企业成长新动能

本报讯 通讯员陈茂扬报道：“感谢你们解了