

别把失眠不当病

本报记者 刘锦秀

随着生活、工作节奏的加快，人们精神压力越来越大，失眠的人越来越多。在每年3月21日“世界睡眠日”来临之际，记者采访了我市睡眠专家、大同市六医院党委书记曹德。他说，失眠逐渐成为全球性问题，而且呈现愈演愈烈之势。在我国存在失眠问题的人群比例比较大，但就诊率很低，大部分患者认为失眠不是病，过一段时间就正常了。其实失眠真是病，长期失眠易引发很多疾病，对人体健康极为不利，必须得治。



睡眠是缓解疲劳、恢复体力最主要的方法，但很多人却对自己的睡眠不满意，而且大多数人一生中均会遭遇失眠。曹德介绍说，大数据研究显示，我国约有3亿人饱受失眠的困扰，失眠障碍在女性中较为常见。根据临床调查，约53%的失眠患者，在失眠时间持续1年以上的情况下，认为不需要求助于医生，未采取任何措施。仅有13%的失眠患者选择及时求助于医生，并将病情告知医生。在求助医生的这些失眠患者中，仅有23%的患者是前往神经、精神和心理等专科门诊就诊，并在医生的专业指导下服用助眠药物，但也存在失眠问题诊断不充分以及用药不规范问题。

长期失眠易引发多种疾病

国内研究发现，原发性失眠患者焦虑症状发生率为51%—54.7%，抑郁症状发生率为42.5%—44.3%，失眠还与围绝经、痴呆、帕金森病、阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖、冠心病和糖尿病等多种内科疾病有关。长期失眠的人群患心血管疾病的几率增加了18%，难以入睡或难以保持睡眠状态的人群患这些疾病的几率要高出9%，而过早醒的人患中风、心脏病或类似疾病的几率高出7%。

正确认识失眠

“很多人其实并不知道自己存在失眠的问题。”曹德说，很多人觉得自己每天睡够8小时了，所以并不存在失眠的问题。其实，睡眠需要量存在个体差异，只要白天精力旺盛就表明睡眠是充足的。睡

眠多久才有利于健康？必要的睡眠时间是因人而异的，并不是睡得越长越好。失眠开始可以发生在一生中的任何时候，但首次发作更常见于成年早期。失眠可以是情景的、持续的或复发的。失眠的过程也可以是间断的，伴随应激事件的发生而出现相关的睡眠困难。失眠在中老年人中发作更普遍，入睡和睡眠维持困难也可以发生在小孩和青少年身上。失眠患者常见注意力、集中力下降的问题，失眠患者通常还有疲劳、精力下降、情绪受扰等症状。睡眠时间受生活方式影响，如生活节奏快、环境嘈杂、精神刺激、睡眠节律紊乱(上夜班、时差改变)、睡眠场所变化等等；睡眠时间随季节变化，冬季日照短，食欲增加，活动降低，睡眠延长；夏季日照时间延长，睡眠时间缩短。

这些方法可改善睡眠

以下这些方法可以改善睡眠，但需要强调的是，这些方法不是直接诱发睡眠，而是减少妨碍睡眠的因素，间接帮助睡眠，失眠患者可以尝试一下。

回避刺激物，睡前充分自我放松，上床前的放松练习有利于帮助睡眠。

读书、听音乐、泡温水浴及肌肉放松练习。

避免睡前4小时饮用咖啡或含咖啡因的茶、可口可乐、巧克力等。

睡前1小时不吸烟，尼古丁可以使交感神经兴奋，妨碍睡眠，吸烟后立即出现，持续数小时。

有了睡意再上床，想睡了再上床是实现快眠的捷径，对上床时间

不要过分拘泥，满脑子都想着如何入睡，反而使人睡眠状态恶化。

自然入睡时间受季节、白天活动量等因素影响。最新发现，习惯入睡时刻前2—4小时最难入睡。担心早起而刻意提早上床，这样争取早睡是很困难的。上床就关灯，会使患者敏感地注意到房间极轻微的刺激，产生紧张和不安的情绪。

每天在同一时间起床。不是早睡决定早起，而是早起带来早睡，按时起床后尽早接受太阳光的照射，会重新启动生物钟，睡意在光照15—16小时后出现，早睡早起改为早起早睡。星期天的懒觉使星期一早上感觉困倦，是因为周末早上睡眠错过日光浴的时间，使当晚入睡时间推迟。

三餐规律、运动适度有助于改善睡眠。早餐对唤醒身心具有重要意义，适量的晚餐和运动习惯对熟睡有促进作用。定时早餐会提早1小时左右激活消化系统，促进早晨觉醒。晚餐过饱或饥饿会引起入睡困难和半夜觉醒。白天适当的活动促进夜间睡眠，如每天30分钟的散步、跑步、游泳等。

如果要午休，请在下午3点前睡20—30分钟，长时间午休使人精神恍惚，注意力不集中，3点前不超过30分钟的午休，不会影响夜间睡眠，会使下午精力充沛，傍晚的小睡会影响夜间按时睡眠。

睡眠浅的时候，最好积极地早睡、早起。熟睡感会因躺在床上时间过长而下降，提前上床不仅难以入睡，还增加了对失眠的不安全感，会使睡眠变浅，增加夜间觉醒的次数。晚睡早起就可减少躺

在床上的时间，增加熟睡感。尽管晚上睡得很充足，可白天仍然感到异常瞌睡时，应找专科医师咨询。

饮酒代替服眠药 会恶化睡眠质量

曹德特别强调说，饮酒是可以诱导入睡，但会使失眠患者后半夜睡眠变浅，酒的利尿作用可增加觉醒次数和早醒，而且连续饮酒会使患者产生耐受性，导致摄入酒量的增加，引起其肝功能异常和对酒的依赖。

在专科医师指导下正确使用 催眠药是安全的

很多失眠患者认为使用催眠药会影响思维，会损伤大脑，导致老年痴呆，并会成瘾，中毒致死。曹德说，其实这是使用催眠药治疗失眠的一个误区。过去催眠药使用的巴比妥类药物，其副作用大，耐受性、依赖性较强，可致死等。而现在常使用的苯二氮卓类催眠药，如舒乐安定、阿普唑仑、劳拉西泮等，副作用很小。新一代催眠药，如佐匹克隆、右佐匹克隆、唑吡坦、扎来普伦的安全性更高。

那么如何选择催眠药呢？专科医师要为人睡困难的失眠患者选用短效催眠药；易醒或醒后难以入睡的，选用中效或长效催眠药；早醒显著的，选用长效催眠药；失眠伴强烈不安等精神症状者，最好选用镇静作用较强的催眠药。催眠药的用量应以在2—3周内改善失眠症状为宜，不是使用当晚就达到熟睡的状态。

悲观的人如何变得乐观



在生活中，有时候会因为种种事情导致心情不愉悦，情绪悲观。悲观的情绪不仅打乱了人们的生活节奏，同时也影响其身心健康。那么悲观的人怎样才能变得乐观？

调整心态

心态决定态度，态度决定一切。长时间重复同一件事，处在同一个环境可能会让人产生消极的心态，所以要适当地换一个环境，看看外面的世界。

积极面对所遇的事情

当遇到一些伤心事的时候，即使是它会压得自己喘不过气来，但是也应该让自己拥有一个乐观的心态，去面对所有的事情，这样我们自身的情绪才不会受到任何事物的影响，而且还有利于让自己每天都开开心心地度过。

扩大生活范围

当你肯尝试新的活动、接受新的挑战的时候，你会因为发现多了一个新的生活层面而惊喜不已。学习新的技术、开拓新的途径，都可以使人获得新的满足。可惜许多人往往忽略了这一点，平白丧失了使自己发挥潜能、获取快乐的良机。

勇往直前

不要一遇见困难就退缩，人的一生不可能一帆风顺，会遇见许许多多的困难，所以必须去面对它、克服它，才能战胜自己，树立正确的人生观，努力培养自己的心理素质，从而遇事不惊、自然就会从容不迫面对一切。

不和别人攀比

自从懂事以后，我们就感受到“成就”的压力，这种压力随着年龄的增长愈来愈强烈。因此年轻人处处想表现优异，以为自己非得十全十美，别人才会接纳自己、喜欢自己。一旦发觉自己处处不如人时，就开始伤心、自卑，结果当然毫无快乐可言。所以你应该用自己当衡量的标准，如果真的已经尽好了力，相信一定会今天比昨天好，明天比今天更好。

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

聚餐、应酬……稍微放纵一下吃喝无可厚非，但是对于中老年人来说，血脂肯定嗖嗖往上升。心内科专家指出，过多的血脂会造成血黏稠度增高，甚至会形成血栓，进而引起血管狭窄，以致心梗、心绞痛等心血管事件增加。因而，控制好血脂，尤其是降低“坏胆固醇”（即低密度脂蛋白）能最大限度地减少心血管事件发生的风险。

预防心梗 降低“坏胆固醇”更重要

——访大同现代医院内科主任郝义君

本报记者 王瑞芳

高血脂症是心血管疾病的罪魁祸首

大同现代医院内科主任郝义君介绍，高血脂症俗称高血脂，就是血液中脂肪含量过高，这其实是中老年的常见病，多发病。凡是总胆固醇(TC)≥240mg/dL；甘油三酯(TG)≥200mg/dL；低密度脂蛋白(LDL-C)≥160mg/dL升高，就是高脂血症患者。

血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂过多，容易造成“血液黏稠”，在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块(就是我们常说的“动脉粥样硬化性斑块”)，这些“斑块”增多、增大，就好像“皮薄馅大”的饺子，一旦破裂，饺子里的油喷涌而出，引发血小板聚集，形成血栓逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种情况如果发生在心脏的血

管，就引起冠心病发作。

郝义君说，在心内科，有一句话叫作“没有血栓就没有心血管事件”，但凡有高血脂的人，都可能出现血栓，可以说，高血脂是患上心血管疾病的罪魁祸首，因而预防心血管疾病，重要就是降低血脂，减少血栓的形成。

防治冠心病应把降低LDL-C 作为首要目标

据统计，我国18岁以上血脂异常人群已经达到1.6亿。郝义君说，对高血脂患者而言，总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等都可能超标。不过，从预防心血管事件来说，更加强调要降低低密度脂蛋白。因为低密度脂蛋白从肝脏携带胆固醇到周围血管，特别是到冠状动脉，可造成过多的胆固醇在血管壁上存积，引起动脉粥样

硬化。简单来说，低密度脂蛋白是“坏胆固醇”，而高密度脂蛋白是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。所以，低密度脂蛋白是低点好，高密度脂蛋白是高点好。

为了保护心血管，郝义君强调，本身有心血管疾病、糖尿病的患者，低密度脂蛋白应降低到80mg/dL以下，以更好预防心梗等心血管事件的发生。应该说，调脂应将降低LDL-C作为首要目标，甚至可以认为，降低LDL-C是防治冠心病的首要目标。

三个月饮食运动降脂无效 就需服药治疗

高血脂与饮食和生活方式有密切关系，爱吃又不运动，就特别容易让血脂升高，所以饮食治疗和改善生活方式是降

脂的前提，而且无论是否进行药物调脂治疗，都必须坚持控制饮食和改善生活方式。郝义君指出，健康的生活方式对多数血脂异常者能起到与降脂药相近似的治疗效果，在有效控制血脂的同时，可以有效减少心血管事件的发生。一般来说，高脂血症的治疗包括三个方面：1.减少来源，也就是饮食控制，少吃油腻的、胆固醇高的食物；2.适当锻炼，加快脂肪的消耗；3.服用药物来阻止、减少胆固醇在体内合成。

他表示，胆固醇70%在体内合成，如果尝试饮食控制及运动三个月都无效或者胆固醇很高，则可以直接开始服药来降脂，尤其是他汀类药物，不仅能降脂，还可以保护血管内皮、稳定斑块，从而降低心血管事件的发生几率。

为甲状腺患者带来福音

大同现代医院邀请 郑州大学第一附属医院 董刚副主任坐诊手术

日前，记者从大同现代医院了解到，为了更好地服务患者，3月27日，该院将邀请郑州大学第一附属医院超声科副主任董刚来院坐诊，针对甲状腺结节及甲状旁腺结节，开展超声穿刺活检和甲状腺介入射频消融手术，有需求的患者可提前咨询。

董刚，郑州大学第一附属医院超声科副主任，现任中国医师协会肿瘤消融规范化培训组委员、中国医师协会介入分会超声介入青委会常务委员、中国抗癌协会肿瘤消融专委会常委、河南省超声工程学会介入委员会副主任委员、河南省医学会超声分会青委会副主委等，获得省厅级科技进步奖两项，省内外课题三项。擅长甲状腺及甲状旁腺结节的消融治疗、肝癌、肾癌、胰腺癌等腹腔肿瘤的消融治疗。

据了解，大同现代医院在创立之初，就在大同地区率先开展同位素131碘治疗甲亢，具有不开刀、不复发等特点。经过在大同地区的多年探索，如今，该院在甲状腺疾病治疗方面已逐渐形成自己的特色，采用中药制剂治疗“甲减”，运用介入技术清除甲状腺囊肿，微创技术根治甲状腺腺瘤，中西医结合治疗桥本甲状腺炎、亚甲炎等。开展甲状腺癌的早期筛查和早期诊断，开展甲状腺结节和甲状腺癌的射频消融手术、甲状腺癌根治手术和水后维持治疗，开展甲状腺转移瘤的术后清甲治疗。此次邀请董刚来院坐诊手术，不仅解决了本地患者就医难、找专家难、路程太远就医不便等难题，更是为患者提供了高端、先进的医疗服务。

王瑞芳

沙尘天要做好健康防护



最近的沙尘、浮尘天气，给市民的出行带来不便。那么在这样的天气状况下，市民如何做好防护呢？

大同新和医院呼吸与危重症医学科主任李亚平介绍说，沙尘或浮尘天气下，沙尘颗粒可通过人的眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤，直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应，主要表现为流鼻涕、流泪、咳嗽、咳痰等刺激症状和过敏反应，严重的可导致皮肤炎症、结膜炎等。沙尘颗粒还可通过呼吸道进入人体，一旦超过肺本身的清除能力时，就会引起支气管炎、肺炎、肺气肿等多种呼吸系统疾病。老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群。沙尘天气时，敏感人群应尽量避免外出，如果发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性咽喉炎及胸痛时，均需尽快就医。需要外出的市民要戴帽子、纱巾等防尘用具，避免风沙对皮肤、头发、耳朵等造成损伤。因职业需要必须在室外的人群，如交警、环卫工人、建筑工人等，应使用防尘口罩、眼镜，这样可以有效阻挡风沙对呼吸道的刺激，减少或防止沙尘颗粒进入呼吸道和肺部。

锦秀

春季养胃要注意这些



胃是人体很重要的消化器官，也非常“娇嫩”，一旦没有保养好，它就会让你苦不堪言。所以对于肠胃的养生而言，春季饮食应该要以温、软、淡、素为主，日常饮食要养成良好的习惯，注意节制，尤其对于有慢性胃病的患者来说，更应谨记“胃病三分治，七分养”的道理。

专家提醒，日常调理胃病可注意以下几点：

- 三餐定时定量，选择容易消化的食物，避免坚硬、生冷、辛辣、油炸、少食零食、夜宵，以免加重胃的负担。
- 进餐时尽量做到细嚼慢咽，既有助于消化，又能减轻胃的负担，减少胃黏膜的损伤。
- 慢性胃病患者需忌烟酒及辛辣煎炸刺激食物，尽量避免进食过热、过酸、过冷及熏烤的食物，减少对胃的不良刺激。
- 胃酸过多者应忌食过甜、过酸的食物，如红薯、番茄及过酸的水果等；容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物，如土豆、红薯、豆制品、芋头、米粉等。

武珍珍