



睡眠质量差，要不要看医生？

本报记者 王芳

如今睡眠质量差已经不再是老年人的事了，有的年轻人也饱受困扰，夜晚辗转反侧难以入睡，睡着后也是容易醒；也有些年轻人一到晚上不停地刷手机，根本没有困意，到了白天又感觉疲倦、暴躁、焦虑或对某些事情缺乏兴趣。不管是主动熬夜还是被动失眠，睡眠问题已经成为当今社会一大顽症。



大同康复医院癫痫与睡眠工作室主任刘凤介绍，睡眠具有十分重要的生理功能，能够促进生长、消除疲劳、增强人体抵抗力等，这些功能的正常发挥有赖于良好的睡眠质量、充足的睡眠时间和完整的睡眠结构。但目前真正拥有良好睡眠的人有多少呢？据调查显示，当下我国超3亿人存在睡眠障碍，其中超四分之三的人晚11时以后入睡，近三分之一的人熬到凌晨1时以后才能入睡。近两年，人们居家时间变多，但整体入睡时间却延迟了2到3小时，对睡眠问题的搜索量增长了43%。长期低质量的睡眠会增加心脑血管病、抑郁焦虑、糖尿病、肥胖、认知记忆、免疫功能受损等，睡眠问题不仅是身体健康问题，也成为了我国重大公共卫生问题。刘凤说，门诊中，只有极少数的人能够因为失眠问题而主动就诊。大部分患者是在失眠多年后，严重影响工作、生活时才会就诊，不仅对自身健康带来严重危害，同时也给治疗带来一定困难。

造成睡眠质量差的原因是多方面

的。心理及精神因素，如遭遇应激事件，像失恋、离婚、丧偶或家庭有重大变故等，这是最常见原因；躯体疾病、慢性疼痛、睡眠呼吸暂停和双下肢不宁腿综合症；不良睡眠卫生习惯、熬夜刷剧、玩电子产品，正常的生物钟被破坏；药物影响、滥用睡眠药。

临幊上通常将睡眠障碍分为失眠症、睡眠相关呼吸障碍、过度嗜睡障碍、昼夜节律睡眠障碍、异态睡眠、不宁腿综合征等。失眠症是最常见的睡眠障碍。几乎每个人都曾有过失眠的经历，但并不是说失眠了，就是患上失眠症了。刘凤介绍，失眠是一种睡眠不充足或睡眠质量低的主观体验，是在睡眠条件充足的情况下，反复出现入睡困难，睡眠维持困难或者早醒等，并因此引起白天的各种躯体和精神不适症状，进而影响白天的工作、情绪和生活。每周发生的频率超过3个晚上可诊断为失眠症。根据持续的时间长短可分为短期失眠（失眠症状在3个月内）和慢性失眠（失眠症状持续超过3个月或以上）。

刘凤介绍，良好睡眠时间应该是足量的，睡眠时间在6-8个小时左右。而且睡眠应是连续稳定的，不能是一天中拼凑起来的几个小时，夜间醒来的次数也不宜超过4次。在睡醒后感觉神清气爽、精神饱满。

入睡困难、半夜易醒或醒后难以再睡，以及早醒，或偶然或频繁，每个人总会遭遇失眠的状况。不少人为了改善失眠的症状，尝试了各种方法，

睡前听助眠音乐、服用保健品等，然而失眠依然反反复复，得不到很好的改善。刘凤主任强调，明白自己为什么失眠很关键，找到引起失眠的源头，对症下药。

当我们出现了睡眠障碍时，就要到专业的睡眠科就诊，刘凤介绍，对于一些不明原因的睡眠质量差，可以进行多导睡眠监测。找出睡眠障碍的“元凶”，通过填写睡眠量表，客观评估睡眠情况，失眠严重指数；进行多导睡眠监测，多导睡眠监测是睡眠障碍评估、诊断、鉴别诊断和疗效评估的重要手段，是在全夜睡眠过程中，连续并同步地描记脑电、心电、眼动、呼吸运动、血氧饱和度、体位等多项生理参数及睡眠情况，全部记录次日由仪器自动分析后再经人工逐项核实。找准失眠原因，进行分析、诊断，进而规范治疗。

失眠治疗需要综合管理，除药物治疗外，可配合心理治疗、物理治疗和中医治疗，针对不同的患病人群，像共病其他疾病的患者、老年患者、妊娠期及哺乳期患者，在治疗和用药上我们就要个体化，有些药可用，而有些药就要慎用。防止短期失眠转化成慢性失眠，减少与失眠相关的躯体疾病或与精神疾病共病的风险。想拥有优质的睡眠，首先我们要保持良好的睡眠卫生习惯，可以尝试改变自己的生活方式，规律作息，增加可以愉悦身心的活动。白天减少卧床时间，适当运动锻炼，下午3时后少饮浓茶及含咖啡因的饮料，这对改善睡眠很有帮助。



飞蚊症患者要及时治疗

有些人经常看到眼前有黑影在飞，就像蚊子一样，可是用手拍却拍不到真正的蚊子。市二医院眼科主任龚丽君指出，这可能是出现了玻璃体混浊。

龚丽君介绍，玻璃体混浊俗称飞蚊症，常见的原因是眼中凝胶状的玻璃体随时间逐渐液化，出现萎缩、凹陷，最后变得黏稠，形成团块飘散在玻璃体腔内，当光线进入眼睛时被这些团块遮挡就会形成影星呈现在视网膜上，进而眼前出现如蚊子飞一般的黑影。以上这种飞蚊症称为生理性玻璃体混浊。

她提醒，当出现飞蚊症时，应尽早前往医院眼科就诊，通过检查明确飞蚊症的性质。如果只是生理性玻璃体混浊，不需要过于

担心，一般不会影响视力，不需要手术治疗，可以在医生的指导下口服药物，促进眼部血液循环，淡化黑影，但完全消除症状的可能性较小，日常生活中则需要注意休息，不要熬夜，避免强光直射眼睛，保持心情舒畅，饮食上可以多吃含碘食物，如海带、紫菜等，还可以适量补充叶黄素、花青素、胡萝卜素，多吃新鲜蔬菜和水果等。如果是病理性玻璃体混浊，则应在医生的指导下及时治疗，保护视力。

此外，如果出现视力突然下降、视物变形或扭曲、眼前有固定黑影等，则可能是眼内出现了严重问题，应及时前往医院眼科就诊。

（王瑞芳）

新时代智慧医疗助力乡村振兴

——市五医院互联网医院走进新农村

大同市第五人民医院按照《国务院关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》，利用“互联网+”技术，让百姓少跑腿，数据多跑路，不断提升公共均衡化、普惠化、便捷化水平。近日，该院互联网医院组织医护人员来到云冈区杨家窑村，在村医诊室开展线下义诊、线上复诊活动。让村民有病找村医，看病不再难。

农村患者大多数为留守老人，知识水平有限，出门行动不便。为解决患者看病难，打通就医最后一公里，市五医院提出以村医为节点和抓手，成立互联网医院村医诊室联盟，更有有效地服务于患者，方便患者。

患者就诊，进入村医诊室——村医协助建档——上传病历资料——预约挂号——该院专家问诊——明确诊断——开具检验检查——村医检验现场抽血——工作人员送检化验，隔天检验报告就能得到反馈。

检验科医取样，结果隔天到家，专家在线复诊，患者无需奔波。村医借助互联网智能终端和医院进行连接，可以在网上、移动端进行挂号、缴费、看病以及查询报告等，不仅能够提升农村患者的就医体验和满意度。

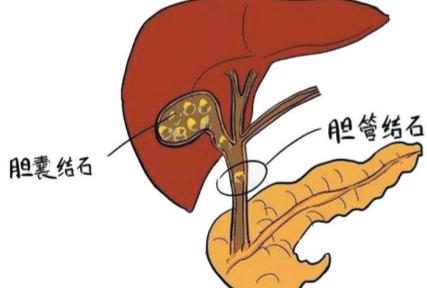
据悉，市五医院通过“互联网+医疗资源”，在推动优质医疗资源下沉农村、提高医疗服务效率的同时，大大缓解了农村居民看病就医难题，使更多农村老百姓能分享到优质医疗资源。

（王瑞芳）

夏季警惕胆石症高发

——访大同现代医院首席微创胆石症专家高建平

本报记者 王瑞芳



有一种腰痛来势汹汹，可以让人痛到弯腰、痛到恶心、痛到呕吐……这种刻骨铭心的痛，往往是胆石症引起的，而夏天正是胆石症的高发期。有慢性病灶的人，胆石症更是极易发作或加重。为了让胆石症患者得到有效治疗，大同现代医院早在上世纪90年代就率先引进腹腔镜技术。几十年来，他们收治各种各样的胆石症患者2万余例，全部手到病除。患者中年龄最大的80多岁，最小的只有12岁。有的患者患有多种并发症，体质极弱，在这里都安全取出了结石，没有留下任何后遗症。

患者说：微创技术让我的胆结石手术不留疤痕

李女士是一名舞蹈老师，不久前因为腹部剧烈绞痛、呕吐到医院检查，发现自己患了胆结石。以前她听朋友说，做传统的胆囊切除术得切10厘米长的口子，术后会留下难看的类似蜈蚣形状的疤痕，那真是太可怕了。为了不影响她的事业，大同现代医院为她做了腹腔镜手术。整个切口最大不过0.5厘米，而且不需要缝针，一张创可贴轻轻敷在创口就没事了。李女士说，做手术前她真的很害怕，心砰砰跳个不停。术后才发现，这项手术真的非常完美，不但没有痛苦，而且美容效果让她非常满意。

专家说：“钥匙孔”手术，患者可告别疤痕

大同现代医院首席微创胆石症专家高建平介绍，腹腔镜手术又被称为“钥匙孔”手术，该技术是在人工气腹创造的腹腔空间内，通过腹壁穿刺孔建立的可视通道和操作通道，借助电

视荧屏图像的观察而完成手术操作。与传统手术相比，腹腔镜手术不需要做大的切口，术后用创可贴固定2~3天去掉即可，一般不缝合，术后无明显疤痕。加上使用高频电刀，手术中出血很少，所以术后并发症少、疼痛轻，一般不需要止痛剂。目前，因为腹腔镜微创胆囊切除术创伤小、效果好、恢复快、痛苦少等众多优点，已成为广大患者手术时的首选方法。

患者说：大同现代医院消除了我们一家人的病痛

左云患者乔某，患胆结石多年，还同时患有结核性腹膜炎、轻度脂肪肝，病情不断恶化。很多医院感到风险很大，根本就不敢给她做手术。不曾想，在大同现代医院，专家轻而易举就从她体内拿出一块罕见的鸡蛋大的石头。一个月以后，她介绍自己的弟弟也来到这里，做了胆囊手术。前不久，她发现女儿患了同样的病痛，便领着女儿又来到大同现代医院治疗。来的时候，女儿咬着牙，豆大的汗珠一直往外冒，回的时候，跟没事人一样了。

一家人来大同现代医院看病的事情，被左云县不少人津津乐道。

专家说：两天出院，少了痛苦也省了钱

高建平告诉记者，传统开刀手术治疗胆结石，手术大动干戈不说，还需要住院15天左右，恢复时间慢，大大影响患者的工作和生活。1999年，大同现代医院率先引进腹腔镜这项先进技术，为大同、朔州、内蒙古等地的患者带来了福音。与传统开刀手术取胆结石相比，运用美国腹腔镜取胆结石，大大减少了患者的痛苦，并缩短了住院时间。患者术后当天即可下地活动，两天即可出院。即使很多情况复杂，用传统术式无法完成的高难度手术，在腹腔镜下也能成功完成。

患者说：腹腔镜手术帮我轻松取出巨大结石

有一位胆结石患者，患病时如刀割般痛苦，而且患结核性腹膜炎、腹腔广泛粘连。由于手术难度大，很多医院都不敢做这个手术，患者找到大同

现代医院时，已经受了很大煎熬。该院专家经过两小时精心手术，成功取出一块直径7厘米、大如鹅蛋的胆结石。患者痊愈后，把胆结石带回家，邻里众人纷纷前来观看，这块胆结石成了他战胜病痛的“纪念品”。

专家说：腹腔镜手术的诸多优点为高难度手术的成功施行提供了可能

高建平说，由于腹腔镜手术既操作轻柔，又缩短了手术时间，使得很多不能耐受开腹手术的慢性心、肝、肾功能不全的患者，可以耐受腹腔镜手术。而慢性气管炎患者、长期吸烟的患者，因为没有伤口的疼痛，有利于咳嗽、排痰，避免了肺部并发症之忧；糖尿病患者，既避免了伤口的感染、不愈合，又能早期进食。腹腔镜手术的安全性还表现在腹腔镜技术本身特点上，由于腹腔镜手术是利用高亮度的照明、摄像技术，将组织放大，使得手术视野范围增大，大大避免了病变的遗漏和组织损伤，这样，就为很多高难度手术的成功施行提供了可能。

一、考前无法专心复习，看书不能集中精神

遇到看书看不进去的情况，很大程度上是因为平常考试后没有能够合理总结，导致不知道自己哪个知识环节较薄弱、知识点混乱造成的焦虑。初三会有很多次考试，每次考试都是对我们一段时间学习的一个检验，考试结果可以帮助我们认识到这段时间哪些知识点没有掌握好，做好考试后总结很重要。

遇到这种无法安心复习的情况，学生应努力找出自己焦虑的根源，并通过适当的心理治疗排除这种担忧。同时在考前一周尽量不要做难度较大的习题，否则遇到不会的习题，可能会影响考试情绪。不妨背一些基础公式，看一下之前的笔记，巩固基础，以平稳心态迎接考试。

二、担心考不好，无法释怀

每个人都想考进好学校，但好学校名额有限。我们应该对自身的实际情况有一个认识，只有清晰认识到自身的定位，才能在一定位上有所突破，而不是好高骛远。努力考出自己的水平，找到适合自己的学校才是好的选择。

三、考前睡不着，担心影响考试

考前失眠是很多学生都会遇到的问题，这主要是由于考前心理紧张造成的。最好的办法是不怕失眠，不把失眠当成很严重的问题。遇到考前失眠，我们要做到不胡思乱想，把思维控制住，按自己的思路走，可以回忆些平常的知识，将注意力从睡不着上转移开。另外，饮食调节有助于缓解考前失眠，少喝咖啡、红牛等有提神功能的饮品。

（市六医院）

中考前的心理调节

马上就要中考了，今天我们就中考前学生可能遇到的问题进行分析，以帮助面临中考的学生，让他们能够以健康、积极的心态去迎接中考。



自身的实际情况有一个认识，只有清晰认识到自身的定位，才能在一定位上有所突破，而不是好高骛远。努力考出自己的水平，找到适合自己的学校才是好的选择。

三、考前睡不着，担心影响考试

考前失眠是很多学生都会遇到的问题，这主要是由于考前心理紧张造成的。最好的办法是不怕失眠，不把失眠当成很严重的问题。遇到考前失眠，我们要做到不胡思乱想，把思维控制住，按自己的思路走，可以回忆些平常的知识，将注意力从睡不着上转移开。另外，饮食调节有助于缓解考前失眠，少喝咖啡、红牛等有提神功能的饮品。

（市六医院）

**大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传**