



# 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征;不良睡眠卫生习惯、熬夜刷刷、玩电子产品,正常的生物钟被破坏;药物影响、滥用睡眠药。

临床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身体不适症状,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入睡,以及早醒,或偶然或频繁,每个人总会遭遇失眠的状况。不少人为了解失眠的症状,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,常见的原因是眼球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阴影呈现在视网膜上,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,不断提升公共均等化、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——该院专家门诊——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。

检验村医取样,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,不仅能对医疗服务流程进行改进和优化,还

能显著提升农村患者的就医体验和满意度。

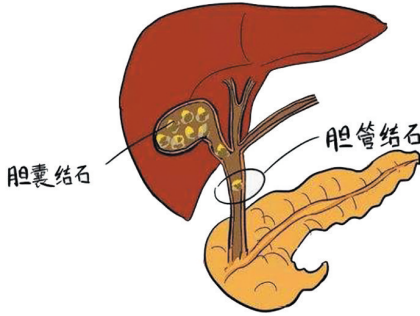
据悉,市五医院通过“互联网+医疗资源”,在推动优质医疗资源下沉农村、提高医疗服务效率的同时,大大缓解了农村居民看病就医难题,使更多农村老百姓能分享到优质医疗资源。

(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



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,一张创可贴轻轻贴在创口就没事了。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,这项手术真的是很完美,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。这

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

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。



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。

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再做难度较大的习题,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,才能在这一定位上有所突破,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。最好的处理办法是不怕失眠,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)

