



健康睡眠 人人共享

——访大同市第六人民医院睡眠医学科主任王天祥

本报记者 孙晓娟

3月21日是“世界睡眠日”，今年的活动主题是“健康睡眠 人人共享”。众所周知，睡眠是人类必不可少的生理需求之一，也是维护健康的重要保障。然而，现代人的生活节奏普遍快速，工作、生活、学业压力也逐渐加重，导致越来越多的人出现了睡眠质量不

佳、失眠等睡眠障碍问题。在“世界睡眠日”来临之际，记者带着有关睡眠的诸多话题，请教我市六医院睡眠医学科主任王天祥，共同探讨睡眠问题，了解有关睡眠的方方面面，以期我们一起拥有更好的熟睡体验，实现更加健康、美好的生活。



睡眠障碍令人苦不堪言

医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。各种睡

眠障碍已然日益成为一个突出的公共卫生问题，严重影响现代人们的生活质量。

李先生三十多岁，金融从业者，身为职场人士白天工作繁忙不说，夜间也需要想很多关于工作的问题，通常

到很晚都不能正常入睡。久而久之出现了睡眠质量差、身软力乏、精力不足等问题，而且整个人变得特别烦躁易怒，过去自己引以为傲的记忆力也下降严重，并且体重增加了几十斤，显得特别“油腻”，这些都让他非常焦虑。

侯女士年过六旬，近年来身体欠佳，出虚汗、全身肌肉酸痛，易疲劳，“按道理说自己的更年期早过了啊”，侯女士非常纳闷。身体的变化令她整日胡思乱想，怀疑自己患上了严重疾病，变得心理压抑，生活态度也逐渐懒散，不愿活动，出现睡眠差，食欲差，血压升高，血糖不稳定等情况。由于身体不舒服，她终日老伴儿、孩子们发脾气，弄得全家不得安宁。

睡眠时间就是睡眠障碍吗？

人一生中三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠与觉醒功能的调节是人脑的基本功能之一。正常人对睡眠时间的需求因年龄及个体差异而不同。虽说成年人平均每天睡眠时间为八小时，但其实睡眠是否充足不是从时间上的多与少来判别的，而是视其能否

达到“熟睡状态”来定，一般来讲，建议的睡眠时间应维持在7~8小时。对于入睡快且睡眠深、一般无梦或少梦者，一天睡上6小时就可完全恢复精力，那么睡眠时间稍微少些也不会有问题；而对于那些入睡慢而浅、常多梦者，即使睡上10小时，精神仍难清爽，应通过各种治疗，以获得有效睡眠，单纯延长睡眠时间治标不治本。

健康睡眠为什么很重要？

优质睡眠是身体健康的基石，是我们进行全身恢复与修复的重要时刻。它不仅影响我们的精神状态，更直接关系到我们的身体健康。一个好的睡眠，能够帮助我们更好地应对日常生活中的各种挑战与压力，无论是工作还是学习，时刻保持清晰的思维和旺盛的精力。

良好的睡眠对人体健康有着重要的益处。首先，睡眠可以改善免疫功能，促进身体的修复和更新，增强人体的免疫系统功能，提高了身体的抵抗力和免疫力。其次，它还有助于缓解肌肉疼痛和疲劳，有利于身体肌肉得到放松和修复。同时，良好的睡眠可以促进心血管系统的恢复，有助于降低血压和减少心脏病的风险。此外，睡眠对大脑的清理和修复有积极的影响，可提高记忆以及学习能力，提高工作和生活效率。良好的睡眠可以帮助维持情绪的平稳，减轻焦虑和抑郁等不良情绪，对身体健康的维护起着极为重要的积极作用。最后，充足的睡眠还有助于皮肤保养，使肌肤保持细腻和光滑，因此那些爱美的朋友，可千万不能轻视自己的睡眠，睡好“美容觉”有时可以胜过涂抹昂贵的护肤品。

是谁“偷走”了你的睡眠？

引起或促发失眠障碍的因素众多，我们常见的包括心理社会因素，比如生活和工作中的各种不愉快、不顺心事件。环境因素也会影响睡眠，如环境嘈杂、不适光照、过冷过热、空气污浊、居住拥挤或突然改变睡眠环境空间等。生理因素也可能导致失眠，比如饥饿、过饱、疲劳、性兴奋等。精神疾病因素也是关键因素，如焦虑与

抑郁障碍。药物与食物因素也是一种重要的原因，如咖啡因、茶碱、甲状腺素、皮质激素、抗癫痫药、中枢兴奋剂等的使用时间不当或过量、药物依赖戒断时或药物不良反应发生时等。此外，睡眠节律变化因素，如工作夜班和白班频繁变动也会对睡眠产生影响。躯体疾病和生活行为因素也是不容忽视的，如睡前运动过度、抽烟等。而个性特征因素也可让人难寐，如过于紧张、焦虑、强迫性的人格特征通常也会影响睡眠。

改变自己才是获得良好睡眠的前提

睡眠是人体重要的生理机能，如何科学调节睡眠，改善睡眠质量成为现代人极为关注的重点。市六医院睡眠医学科主任王天祥建议，改善睡眠质量要从改变自己的日常生活习惯着手。

首先，可以通过睡眠卫生教育来调节睡眠。人们应养成规律生活的习惯，尽量每天同一时刻起床，建立“生物钟”，规律的作息和起床时间有助于睡眠质量的提升。此外，需要避免频繁打盹，避免长时间卧床，保持规律的夜间作息，日间避免饮用茶、咖啡等兴奋性物质，以及临近就寝时避免烟酒及饱餐等。这些注意事项将帮助人们养成科学的睡眠卫生习惯，提高睡眠质量。

王天祥建议大家，根据条件反射原理，建立正确的睡眠与床及卧室环境间的反射联系，帮助更好地入睡。此方法建议患者养成规律的夜间作息，只有感到瞌睡时才上床，避免在床上做非睡眠相关活动，且切忌在睡前做剧烈运动。如果20分钟卧床仍无法入睡，可以离开卧室进行放松活动，直到感到瞌睡再上床，尽量使卧床时间接近实际睡眠时间。当睡眠效率提高到90%以上时，可以增加卧床时间，进而增加睡眠时间。这将帮助人们建立稳定的睡眠觉醒规律，提升睡眠质量。

拥有健康才能拥有一切。然而在现实生活中，睡眠障碍却困扰着很多人。大同市第六人民医院鼓励遇到睡眠障碍的患者主动就医，从而拥有健康的睡眠，健康的身体。

科室介绍

大同市第六人民医院睡眠医学科成立于2015年12月，设有住院病区及睡眠门诊，住院床位50张，每年睡眠门诊接诊量达3万人次以上。科室具备专业的多元化医师治疗团队，配有专业先进的多导睡眠全天监测病房，是该院特色科室之一，承担睡眠障碍及相关疾病的诊疗和监测，设备先进、业务精湛，引进先进的睡眠诊疗理念，针对不同的睡眠障碍类型采取个性化诊疗措施，根据每一位患者的年龄、身体素质、睡眠障碍的分型，根据多导睡眠监测系统回馈数据制定专业的治疗方案。通过药物治疗、心理治疗、脑经颅磁刺激治疗、物理治疗等诊疗项目，帮助患者摆脱痛苦的困扰。科室医护人员还会定期随访，睡眠质量跟踪，给予患者全方位的睡眠调节，以提高他们的睡眠质量。王天祥主任带领科室医护人员秉承优质的服务理念，精细化的诊疗，为有睡眠障碍的人们带来更有质量的美好生活。

市五医院神经医学中心完成一例胸椎椎管内脊膜瘤切除术

近日，在山西省人民医院专家的助力下，大同市第五人民医院神经医学中心脊髓脊柱组顺利完成一例胸椎椎管内脊膜瘤切除术。

患者男性，61岁，主诉于去年8月下旬无明显诱因出现双下肢无力，伴间断性不自主抽动、双足麻木发凉、下肢僵硬，无头痛、头晕、恶心，随后就诊于当地医院，行腰椎核磁检查显示腰椎间盘突出、腰椎退行性变、胸11椎体楔形变，未予特殊处理。后上述症状加重，出现间断性无法控制大便，小便困难，两个月前再次就诊于当地医院，完善下肢血管彩超未见明显异常。近一个月症状明显加重，需借助外力行走，下肢麻木逐渐向肢体近端延伸。

为求进一步诊治遂就诊于市五医院，完善颈椎检查显示：颈3-7椎间盘突出伴椎管狭窄、颈3-7椎间隙水平黄韧带肥厚、颈椎骨质增生、桥脑异常信

号，胸椎核磁示胸8-9水平椎管内占位性病变、胸11椎体楔形变，以“椎管内占位性病变”收住入院。入院后查体：双下肢肌力3级，肌张力增高，肌弓水平以下皮肤感觉减退，双下肢腱反射增强，双侧巴氏征阳性。

完善术前相关检查，神经医学中心脊髓脊柱亚专业组MDT讨论，初步诊断考虑为T8-9椎管内占位性病变脊膜瘤。患者脊髓受压明显，病情随时有加重风险，肿瘤位置关键，需尽快手术治疗。经患者及家属同意，拟为患者行显微镜下胸椎T8-T9管内脊膜瘤切除术、棘突椎板复合体还纳术。

为避免过度牵拉脊髓及神经根，加重神经功能障碍及已变薄脊髓受压，减少蛛网膜下腔出血性脑脊液刺激的概率，术中在高倍显微镜下肿瘤全切，水密缝合硬膜。术后效果良好，病检回报是脊膜瘤。第二天复查CT术区未见新鲜出血，患者自觉症状明显

好转，感觉平面消失，未见其他不适。术后一周，患者带腰围下地活动，行早期康复锻炼，嘱一个月后门诊复查。

据了解，该手术最大的困难在于术中脊髓的保护和肿瘤根治性切除。椎管内肿瘤切除手术风险高，因为肿瘤紧贴脊髓组织，胸椎管空间狭小，手术操作困难，手术过程中稍有不慎可能加重“娇嫩”的脊髓组织损伤，导致终身瘫痪甚至死亡，曾一度被定义为“手术禁区”。

该患者的成功治愈，是医院专科水平及综合实力的体现。近年来，市五医院神经外科不断探索新技术，倡导精准、微创、加速康复治疗理念，先后开展了多项高难度手术，手术效果均十分理想，科室专业技术水平的不断提升，将更好地为本地地区群众身体健康保驾护航。

(王瑞芳)



三种最幸福状态，你拥有几种？

幸福是每个人追求的目标，也是一种内心的状态。无论是生活中的点滴幸福，还是精神上的安宁愉悦，都是人们心中最向往的感受。在我们的生命过程中，可以拥有很多幸福状态，如家庭幸福、工作幸福、感情幸福等。在这里，我们将介绍三种最幸福的状态，看看你拥有几种？

分陪伴；面对友情，多一分真诚，多一分肝胆相照；面对爱情，多一分温柔，多一分分担。以心换心，以情换情，别给自己留下遗憾。一个人只有懂得珍惜爱，才值得拥有爱。愿你拥有爱人和被爱的能力，与幸福相会，与美好相拥。

有所期待，未来有方向

有所期待，就是知道自己想要什么、要成为什么样的人，从而努力去实现。

如果你期待规律的作息，那就从今天起早睡早起；如果你期待更强健的体魄，那就从此刻开始做运动。让自己变好最大的动力，从来不是来自于其他人，而源自你心里的那份期待。

当你有所期待，万物都可爱。再平凡的生活，当你能为了那份对未来的期待行动起来，也会变得不一样。

有所做，让时光变得充实；有人爱，让生活变得温暖；有期待，让未来充满希望。这就是人生最好的状态。

(市六医院)

有事做，生活有奔头

听过这样一句话：手忙则心闲，意思是当我们忙碌起来，沉浸于做好手中的事情时，心情就自然而然变得从容平和。

认真踏实地做点事儿，就是对生活的热爱。多学一项技能，让自己更强大；认真读完一本书，通过书籍去看更广阔的世界；为自己精心做顿饭菜，在烟火气中感受生活的美好。

有事可做，做喜欢的事，让自己的内心充实平和，让现在的每一天都以自己喜爱的方式度过，就是最好的生活状态。

有人爱，岁月也温柔

爱与被爱，大概是世间最幸福的事情了。关心我们的父母、值得信任的朋友、亲密无间的爱人，来自他们的爱意，让我们成为了更好的自己。

面对亲情，多一分耐心，多一

提高消防安全意识 筑牢安全生产“防火墙”

广灵县医疗集团开展消防安全培训及演练活动



本报讯（记者 孙晓娟）为提高医务人员消防安全意识，持续做好集团各医疗机构消防安全工作，3月13日至14日，广灵县医疗集团开展了消防安全培训及演练活动。此次活动由广灵县各医疗机构党支部协办，县医院全体干部职工、物业保安和各乡镇卫生院消防安全员170余人参加。

此次专题培训以警示案例教育为鉴，通过开展“消防知识培训+消防器材实操”相结合的方式，围绕突发火灾初期如何扑救、组织人员疏散和火场自救逃

生等知识进行了详细的讲解，全方位提升了参训人员的消防意识和应急处置能力。

培训后，利用模拟火灾的场景组织开展了应急演练，参与演练的职工严格按照“湿毛巾捂口鼻、弯腰靠墙走”的逃生要领，组织人员快速撤离火灾现场，到达指定开阔地点。随后，相关专业人员现场教学灭火器正确使用方法，指导大家按照四字口诀“提、拔、握、压”等灭火程序，对现场设置的小型模拟火堆进行灭火实操演练，让大家“零距离”体验消防、学习消防

常识，以“演”警醒，以“练”筑防，防患未“燃”。

广灵县医疗集团党委始终坚持以党建为引领，以安全为底线，助力平安医院建设。此次消防演练活动，既是对党建工作的一次实践，也是对医务人员消防知识的一次大检阅，今后，广灵县医疗集团党委将以此次培训演练为契机，继续强化本地各医疗机构消防安全督查，提高医务人员安全意识，筑牢安全生产“防火墙”，为医院高质量发展提供坚强保障。

