



其实，失眠只是冰山一角……

与失眠有关的疾病 超过100种

“其实，失眠只是冰山一角。和失眠有关的疾病超过100种。”在北京大学第六医院睡眠科，医生范滕滕告诉记者，比如，睡眠呼吸暂停、白天过度嗜睡等等。

整洁明亮的20间现代化睡眠病房，“接待”着来自全国的睡眠疾病患者。智能化多导睡眠监测仪，实时监测着每个床位患者的睡眠情况。

“通过在患者身上固定位置贴片连接监测设备反馈的信号，电脑上会随即产生不同颜色、类型的多条曲线，实时展现患者的睡眠情况。比如通过这段曲线，可以看出患者整夜没有进入深度睡眠；再比如这段曲线，说明此刻患者正进入快眼动睡眠期，可能正处于梦境。”在中控室大屏幕上，北大六院睡眠科技师张杨详解着不同曲线的意义。

“这20张床位不仅能住满，而且一床难求。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，根据中国睡眠研究会《2020年中国睡眠指数报告》，国民的平均睡眠时长缩短，经常失眠的人群占比增高，年轻人的睡眠问题更为突出，同时随着年龄的增加会出现睡眠质量变差。

“睡眠障碍与多种躯体疾病有关，如2型糖尿病、心血管疾病，甚至癌症和死亡等。同时长期睡眠紊乱还会导致精神心理问题如焦虑、抑郁、痴呆等的发病风险显著增加。此外睡眠障碍还会带来一系列公共广告

失眠，或许你我都曾经历过。但睡眠科医生，对于很多人来说却可能是第一次听说。世界睡眠日前夕，记者探访了首都医科大学宣武医院、朝阳医院以及北京大学第六医院，一起来听听睡眠科医生们如何看“失眠”。

卫生问题。”陆林说。

作为睡眠医学领域的学科带头人，陆林告诉记者，自20世纪80年代黄席珍教授创立国内第一家睡眠呼吸实验室至今，我国现已有二千多家医院建立了睡眠中心或睡眠实验室，对睡眠觉醒障碍患者的诊治也形成了多学科交叉、相互促进的局面。

与睡眠相关的经济学

经过严格的扫码验证程序后，记者走进首都医科大学宣武医院门诊楼三层神经内科诊区。作为全国知名的学科，各地慕名而来的患者非常多。

“抑郁症、高血压、糖尿病、乳腺癌……诊疗中，我们发现，很多患有这些慢性疾病的患者往往同时伴有睡眠问题。”在三楼22诊室，记者见到了宣武医院神经内科主任医师詹淑琴。每周一上午8点，她都会和临床医生以及首医大的学生们一起，接诊来自全国的睡眠疾病患者。

“詹大夫，我睡不着。上气不接下气，胸口闷得慌，难受。”上午10时许，从东北赶来的患者刘阿姨目光焦虑。刘阿姨今年46岁，从2018年开始逐渐睡不着，同时伴有头疼、焦虑、呕吐等症状。多次反复后，

她决定进行全身系统检查。

在详细查看病历、相关检查结果并问诊后，患者甲状腺功能问题等既往病史成为初步锁定方向。“和失眠密切相关的因素有很多。比如甲状腺功能亢进、更年期、月经失调、植物神经功能紊乱等等。”经过长期一线诊疗实践，詹淑琴可以在很短的时间内准确“把脉”。

“我现在状况好很多，睡眠时间延长了，身体状态也好了不少。您看看下个月的用药该怎么调整？”26岁的小周面容清秀，脸色有些苍白。每个月月初的周一，她都会准时复诊。

短短一上午，前来就诊的患者超过20人。一些患者在就诊后又预约了下次的就诊时间。“现在年轻人工作压力很大，加上婚恋、家庭生活等问题，前来就诊的患者很多。”詹淑琴说，“总体而言，睡眠疾病患者就诊人数逐年升高已成为趋势。”

陆林表示，我国相关部门对睡眠研究的财政投入逐渐增加。2015年，首个睡眠领域的国家重点基础研究发展计划(973计划)“睡眠脑功能及其机制研究”获得批准被认为是睡眠医学研究领域发展的标志性事件。

陆林说，随着睡眠障碍发生率的不断升高，国家卫生经济负担会进一步增加。此外，由于公众知晓率不高，人们对睡眠障

碍认识不全，不愿意或者拖延就医，错过了早期干预，会进一步增加诊疗负担。

逐步壮大的“软组织”

如果把很多人熟悉的传统医学学科分类比喻为骨干的话，作为新兴学科的睡眠医学科更像是“软组织”——多学科会诊已经离不开它的参与，学科本身也在精细化发展。

首都医科大学附属朝阳医院的睡眠医学科以治疗呼吸睡眠障碍而闻名。

“很多患者睡觉时打呼噜出现异常，却并不知道自己罹患睡眠呼吸障碍。一些患者打呼噜时出现呼吸暂停，甚至在这个过程中失去生命。”朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒说。

“患者出现睡眠中打呼噜，并且伴有这些症状，可以考虑来医院就诊。”郭兮恒告诉记者，例如长期打呼噜、呼吸中断，睡觉时口干、反复觉醒以及白天困倦等。此外，早起后血压高、夜间夜尿多以及胃部反酸等迹象也应注意。

1999年，朝阳医院成立呼吸睡眠中心，有15张睡眠监测床位，加上15台移动监测设备，一天可以完成20个到30个睡眠监测检查，方便不同类型的病人进行睡眠检查。

“随着经济的发展与医学的进步，人们的健康意识空前提高，‘拥有健康才能有一切’的理念深入人心，有关睡眠问题也引起了国内外广泛关注。我们相信，未来睡眠学科发展一定会有更加美好的前景，为患者提供更好的诊疗。”陆林说。

本版文图据新华社

珍惜饮用水 健康中国人

大同市疾病预防控制中心 宣

2021年3月22日是第二十九届“世界水日”，联合国确定今年“世界水日”主题是“Valuing Water”（珍惜水、爱护水）。结合《“健康中国2030”规划纲要》和《健康中国行动（2019-2030年）》，为

推进健康环境促进行动，中国疾病预防控制中心环境所举办主题为“珍惜饮用水，健康中国人”系列宣传活动。

山西省疾病预防控制中心、大同市疾病预防控制中心

开展公众普及饮用水卫生知识和节水知识宣传，以提升公众饮用水相关健康素养水平和节水技能，加强生活饮用水水质卫生监测，保障全民身体健康。

生命之源 健康之本

中国淡水资源现状堪忧，我国人均淡水资源缺乏，仅为世界人均水平的1/4。

世界卫生组织(WHO)报道，全世界80%的疾病和50%的儿童死亡率与饮用水水质不良有关。

◆ 什么是生活饮用水？

生活饮用水是指供人体生理所需的饮水、日常生活和涉水产品的水。

◆ 什么是安全饮用水？

安全饮用水是指水质合格、水量适当，容易获取，终生饮用也不会对人体健康产生危害和风险的饮用水。

◆ 饮用安全水为什么很重要？

水是生命之源，获得安全饮用水是人类生存的基本需求。世界卫生组织调查指出，人类疾病中80%与水有关。水还是改善和提高生活质量的必备条件。因此，获得安全饮用水是保证人体健康的基本条件。

◆ 生活饮用水有哪些卫生要求？

生活饮用水的卫生要求是：①感官性状良好，透明、无色，无异味和异臭，无肉眼可见物，②流行病学上安全，不得含有病原微生物和寄生虫卵，③化学组成对人体无害，水中所含的化学物质对人体不造成急性中毒、慢性中毒和远期危害；水中所含的人体必需元素不得过量与不足。

◆ 如何科学烧开水？

水烧开后再沸腾3分钟左右为口感最佳，当水烧到沸点时，打开壶盖，2分钟后盖上继续烧1分钟，这样既可有效杀灭病原微生物，又能使水中的氯气及一些可挥发的有害物质被蒸发掉。