

# 良好睡眠 健康同行

本报记者 丁玲

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康同行”,我们将关注的视角转到与每个人都息息相关的睡眠问题上。

人的一生中,有1/3的时间是在睡眠中度过的,拥有良好的睡眠对人的身体健康至关重要。您睡得还好吗?您有睡眠困扰吗?3月18日,记者走访了郑州市第八人民医院睡眠门诊专家周梦煜,请她来聊一聊令人困扰的睡眠问题。

**现状:有睡眠困扰的人群逐年增长**

今年76岁的吴女士被失眠困扰20余年,服用安定类药物无效,后改用抗精神病药物,这一用就是10年。近来,此药也不灵验了,且导致了头痛、头晕等副作用。吴女士到郑州市第八人民医院寻求帮助。

医生详细询问病情后发现,吴女士还有一些抑郁症状,她所服用的药物不仅不能改善睡眠,反而会加重其不适感。根据吴女士的症状,医生考虑其年龄较大,不宜大剂量用药,建议其改服小剂量抗抑郁药,每晚半片,失眠症状明显好转。

周梦煜说,睡眠障碍分失眠障碍和睡眠呼吸障碍,吴女士是典型的失眠障碍,即睡眠节律障碍,存在明显的人睡困难、接觉难等临床表现。吴女士的经历说明,治疗失眠不能只治疗失眠,患了失眠症一定要到专科医院进行治疗,在医生指导下用药,才是安全可靠的。

近年来,有睡眠困扰的人群逐年增长。《2022年中国国民健康睡眠白皮书》显示,近75%的国人存在睡眠困扰,入睡困难是最大的问题。其中,一线城市睡得最晚,二线城市睡得最差,三线及以下城市睡得最好。各年龄段人群普遍存在因压力大而睡不好的现象,26岁~45岁的中青年群体表现尤为突出,中小学生学习时长依然不足,老年人的失眠率高达21%。

**探究:引发睡眠障碍的原因多样**

“失眠是人们生活中最常见的健康话题,导致失眠的原因也是多方面的,如环境因素、气候因素、工作因素、生活因素、不良习惯、心理因素、躯体疾病、精神疾病等。有些人的失眠是短暂的,经过自我调节很快就恢复正常了,有的却逐渐加重,形成了顽固的失眠症。”周梦煜说,失眠是指有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间和(或)质量感到不满意,并且影响日间社会功能的一种主观体验。从医学角度来说,一周内3次以上失眠,持续一个月以上才能被确诊为失眠症。在临床接诊中发现一些久治不愈的失眠患者,曾服用过多镇静安眠药,开始治疗是有效的,但由于用法、用量不当导致了药物依赖,用量越来越大,疗效越来越差,最后被逼无奈才去找精神科医生。

周梦煜说,还有一种情况临床也比较常见,由于偶尔的一次失眠,患者引发了对失眠体验的联想,每到入睡,就担心会不会失眠或担心能不能睡好,越担心越睡不着,越睡不着就越担心,久而久之形成了恶性循环,导致失眠焦虑。

而呼吸睡眠障碍是部分人群由于腺样体肥大、肥胖、颌面畸形各种原因引起气道受阻,在睡眠期间打呼噜,张嘴辅助呼吸,有时甚至会在夜间憋醒,影响睡眠。

**建议:对症治疗,这样睡才健康**

“睡眠问题及相关疾患已成为威胁人类健康常见的病症之一。”周梦煜说,长期缺乏睡眠会导致精神状态不好,抗病能力下降,严重损害人的生长发育、认知功能、心脏功能、呼吸功能、免疫功能、内分泌功能、情绪等,从而引发多种相关疾病,要引起足够重视。

周梦煜建议,在日常生活中,睡前要有仪式感,养成规律的睡眠习惯。睡前学会放松自己,及时调节不良情绪,有压力要及时缓解。改善失眠,适当做有氧运动,听舒缓的音乐,让身心放松,睡眠就会逐渐好转。当这些调节无效时,就要去医院寻求专业医生的帮助,查找原因,对症治疗。对于抑郁症、焦虑症等原发性疾病引起的失眠症状,以优先治疗原发性疾病为主,原发性疾病的治疗好了,失眠的症状也就减轻了。

热点

聚焦



驻马店市一院

## 眼科医院揭牌

本报讯(记者丁宏伟 通讯员李明华)3月18日上午,驻马店市第一人民医院眼科在雪松路院区正式挂牌成立,结束了驻马店市公立眼科领域无专科医院的历史,填补了该市眼科发展的一项空白。

驻马店市第一人民医院眼科医院的成立,是驻马店市第一人民医院学科发展史上重要的里程碑,是把推动医院振兴发展的重任扛在肩上、放在心上的重

要举措。今后,驻马店市第一人民医院以眼科医院成立为契机,进一步整合学科优质资源,促进学科整体发展,加强人才队伍建设,打造高水平学科团队,稳固推进医院发展,为打造区域性中心奠定坚实基础,为驻马店市眼疾患者提供更加先进的医疗技术,更加便利的诊疗服务,为更多的患者带来光明和希望。

# 疫情防控 我们在一起



3月21日,在济源北高速公路出口疫情防控点,医务人员为进入济源的车辆司乘人员进行核酸检测。据了解,从3月19日开始,济源在高速路口设置卡点,检查来往车辆司乘人员的行程码、健康码和核酸检测阴性证明,医务人员24小时开展核酸采样。王正勤 侯林峰 张欣/摄

南阳

本报讯(记者乔晓娜 通讯员张鑫 谢爽)3月21日,记者从南阳市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室获悉,为进一步加强入宛(返宛)人员健康管理,严防疫情输入,从3月19日起,所有从市域外入宛(返宛)(含本市外出)人员,进入市区均需要有核酸检测阴性证明,入宛(返宛)后24小时内再做一次核酸检测。

另外,省内外疫情发生城市入宛(返宛)人员赋黄码,实行7天居家隔离,并开展3次核酸检测。如属于中高风险地区所在县(市、区)及密接、次密接人员,赋红码,实行集中隔离;入宛(返宛)人员第一目的地为村(社区)的,由村(社区)负责加强健康管理;第一目的地为宾馆、酒店等住宿场所的,由住宿场所经营主体负责查验入住人员核酸检测阴性证明,并要求入住人员每24小时开展一次核酸检测,直至离宛,属地、文广旅及公安等行业部门负责加强督导。

许昌

本报讯 3月19日,从许昌市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室传来消息,许昌为切实筑牢“外防输入、内防反弹”严密防线,全面加强近期来许(返许)人员报备管理。

许昌要求,自觉主动报备。所有省外来许(返许)人员,省内中高风险地区或有病例报告地区的来许(返许)人员,本人或接待亲友要提前3天向目的地社区(村)、单位或入住酒店报备,配合做好核酸检测、健康监测或隔离管控等措施。上述人员特别是上海、吉林、福建等有疫情的城市来许(返许)人员,若还未进行报备的,要于24小时内主动报备,否则一经查实,将依据有关法律法规,严肃追究相关人员责任。

省外低风险地区来许(返许)人员需要提供48小时内核酸检测阴性证明,并于入许后24小时内进行核酸检测,前往核酸检测机构时做好个人防护,尽量避免乘坐公共交通工具,结果出具前居家自我健康监测,不得随意外出。中高风险地区及所在地市来许(返许)人员,按属地要求落实核酸检测。(王正勤 侯林峰 时歌)

安阳

本报讯(记者张治平)为有效应对当前疫情,切实落实“外防输入、内防反弹”总策略,从3月19日晚开始,安阳市有关部门在全市重要出入口设置疫情监测服务点,设点范围包括19个人安高速公路下道

处、32个人安省干线路口。据悉,疫情监测服务点监测服务内容和程序包括:所有进入安阳的外地司乘人员一律通过“来安(返安)报备系统”进行报备,并测量体温,对体温异常人员进行留观,及时转运至

所在地发热门诊。对所有进入安阳的省内低风险地区、无本土疫情地区及所在省辖市的司乘人员放行。对所有进入安阳的省内中高风险地区、有本土疫情地区及所在省辖市的司乘人员,省外的司乘人员查验行

程码、健康码,行程码无“\*”标识,健康码绿码,持有48小时内核酸检测阴性证明的放行;无48小时内核酸检测阴性证明的登记进入闭环管理程序。对健康码异常(黄码或红码)人员就地隔离。

周口

本报讯(记者侯少飞)3月20日,记者从周口市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室了解到,当前疫情防控形势严峻复杂,“外防输入、内防反弹”压力持续增大,周口严格落实常态化疫情防控要求,切实保障群

众的生命安全和身体健康。周口要求,来周(返周)人员需要提前3天通过“周口通·返乡报备码”登记报备,据实填报相关信息;来周(返周)人员到达目的地后12小时内进行返乡报备。来周(返周)人

员,在高速公路收费站、火车站、高铁站、汽车站、港口及市际、省际等卡点,需要通过“周口通·卡点码”进行信息登记,并由卡点疫情防控人员查验没有问题后方可通行。中高风险地区所属县

(市、区)及有本土疫情的县(市、区)来周(返周)人员需要携带48小时内的核酸检测阴性证明,核验健康码和行程码,采取“14天集中隔离+7天居家健康监测”,并按要求进行核酸检测。

## 小小磁力环解除 5年“烧心”烦恼

本报讯(记者冯金灿)近日,河南省人民医院胸外科副主任任森团队完成了省内首例磁力环微创治疗胃食管反流性食管炎。整个手术用时不足1小时,出血量不足10毫升。

王女士出现胃食管反流5年,初期只是偶尔出现泛酸、“烧心”等症状,很快发展到睡觉醒来就会口苦、咽痛。

吃了半个月口服药后,王女士感觉症状得到缓解,但一停药,泛酸、“烧心”、反胃等症状又立刻出现。

吃药、停药、复发、换药……几轮下来,王女士的病情越来越

严重。后来,王女士听说省人民医院胸外科副主任任森团队开展磁力环微创治疗胃食管反流性食管炎。经过高分辨率食管测压和24小时测酸实验,王女士被确诊为胃食管反流性食管炎。

据任森介绍,胃食管反流性食管炎发生率在8%~10%。很多患者除“烧心”、泛酸症状外,还伴有胸痛、上腹部疼痛、恶心、反胃症状,严重者甚至有咽、喉、口腔和鼻耳等部位不适症状。有些患者还会出现胸骨后烧灼感、食物或酸性胃液倒流到咽部和口腔,间歇性咽下困难。

经认真筹备,任森及该科副主任任森、主治医师徐磊和医师韩志军为王女士顺利地进行了手术。术后当天,她便安然入睡,不再频繁受到泛酸、“烧心”等的困扰。

务森团队决定为王女士实施磁力环手术。这种手术是针对人体抗反流机制失效设计的磁力括约肌增强系统,通过磁珠之间互相吸引的物理作用,增强人体固有的食管下段括约肌的抗反流作用。这种手术方式不改变人体解剖结构,可放可取,通过腹腔镜操作,创伤小、恢复快。

经认真筹备,任森及该科副主任任森、主治医师徐磊和医师韩志军为王女士顺利地进行了手术。术后当天,她便安然入睡,不再频繁受到泛酸、“烧心”等的困扰。

本报讯(记者刘永胜 通讯员高鸽)近日,洛阳市中心医院生殖中心门诊来了一对特殊的夫妇。这对夫妇先后生育了3个孩子,孩子出生时都“健康健康”,但在成长过程中却不明原因发生反复性肺部感染,皮下脂肪消耗殆尽,变成“纸片人”。生殖中心医生王芳、张婵仔细诊断,为其找到致病根源,原来是该夫妇都携带了一个致病基因。

张婵接诊时了解到,该夫妇曾生育的3个孩子均智力低下,其中两个喉软骨发育不良,3个孩子均在出生几个月到一年左右出现喂养困难,最后导致多器官衰竭而夭折。该夫妇辗转省内外多家大医院求医,但没能得到一个明确的诊断,不断手术给他们带来了巨大的悲痛。张婵仔细阅读患者手中唯一一张全外显子测序报告和查看孩子生前的照片后,发现3个孩子均有特殊尖颅顶、长人中、细眼裂,陷入了思索。因为之前的全外显子测序结果显示,基因位点与患儿的表型部分不符合,而且根据数据库内收录的评级此位点为意义未明的位点,不能解释这个家庭出现的问题。

王芳和张婵查找文献,对既往的测序结果重新分析,并与患儿的病情进行对比分析。在此过程中,他们不断与实验室人员沟通、讨论,最终找到了致病基因为POLR3A,并明确诊断患儿为Wiedemann-Rautenstrauch综合征(新生儿早衰综合征),是一种常染色体隐性遗传病;通过对这对夫妇的基因位点进行验证,发现这对夫妇都携带一个致病基因,而患儿该基因的杂合突变,从而导致疾病。医生找到致病基因后,夫妇二人非常高兴,之后他们有机会通过第三代试管婴儿技术生育正常的孩子。

新生儿早衰综合征是一种极为罕见的疾病,不仅会导致严重患儿的体重减轻以及脂肪组织的完全丧失,还会导致生长缓慢和早衰。其有多种临床表现:如宫内发育迟缓、轻度到中度的智力低下,面部骨骼发育不良;前额顶部外凸,呈三角脸,“老人面孔”;眼裂上斜,毛发稀疏等,也可伴一些偶发异常,如喉软骨软化、感觉神经耳聋、中枢神经系统发育异常等,多数患儿的预期寿命为7个月。

←3月18日,在三门峡市湖滨区高庙乡黄底村,医务志愿者为群众进行健康宣教。为发挥卫生健康系统行业优势,开展“卫生健康进万家”志愿服务,三门峡市卫生健康委组织市中心医院、黄河三门峡医院等7家医院,让群众在家门口享受到了专业便捷的医疗卫生服务,打通服务群众、服务群众的“最后一公里”。刘岩 朱海波/摄

# 医生仔细诊察 找到罕见病因

