

“不眠族”为何越来越多?

——关注都市睡眠障碍



据新华社“每日须存入,但是不能累积;能透支,但是马上开始计息;太多欠款对生命有危险”——这条被形象称之为“睡眠银行”的规则,表达了睡眠的障碍。

然而,都市失眠人群在增多,究竟是谁偷走了人们的睡眠?

夜难睡、早难起,都市生活失眠多

这是很多人的经历:深夜里躯体很疲惫,大脑却很活跃;早上该起床了,可就是起不来;半夜刷一下社交网络,总有人凌晨三四点仍在发言;甚至

有人在微信上惊呼“又是一夜无眠”。

“在大城市里,失眠人群已占到了神经内科门诊量的三分之一。”广东省第二人民医院神经内科主任刘新通说,临床发现,很多人出现睡眠障碍,其中成年人有睡眠障碍的比例高达30%。

62岁的赵女士失眠长达7年,隔两三天就要有一次依靠药物才能“睡一觉”,近期被医院诊断为抑郁症。她说:“躺在床上经常不自觉就想起过去发生的不愉快的事情,有些事情越想越难受,想起来都想哭,经常一整晚不能合眼。”

据广东省第二人民医院康复理疗科姬长锁主任介绍,由于多种原因,包括不健康的生活方式,导致失眠者不断增多,特别是在大城市,由于生活和工作压力较大,一些人出现了“城市失眠综合征”。

长期研究失眠的刘新通教授告诉记者,容易失眠的人群有几类:一类是脑力劳动者多;二类是高风险职业者;三类是性格内向、敏感的人,这些人容易出现抑郁或焦虑的症状。

医学研究发现,睡眠障碍已成为一种社会现象,根据美国国立睡眠基金会2005年调查,38%的人每周至少有几天晨起不清醒,32%频繁觉醒,21%入睡困难,21%早醒不能再睡,7%每个月会有几次失眠药物治疗。

该睡不睡,情绪波动,造成失眠并成习惯

“失眠的原因有多种。”姬长锁认为,一是生活方式违反睡眠规律,在失

眠人群中,7%的人患有“睡眠延迟综合征”,错过了睡眠的最佳时间。

“在正常的生理状况下,人体大约23点产生困意想睡觉,熬过12点睡意就过去了,长期熬夜,形成习惯也就令睡眠延迟。”

姬长锁说,一些年轻人追求夜生活,一到晚上就兴奋,安排聚会、泡吧、看电影、上网等活动;同时,太晚进食、大吃大喝也会让肠胃处于工作状态,导致中枢神经兴奋。

人们长期把失眠归结于心理原因,认为焦虑、抑郁等情绪问题是主要的原因,忽略了失眠的身体因素。”姬长锁说,失眠者往往是大脑神经某个区域长期兴奋,从而难以入眠。

二是情绪波动影响睡眠。“焦虑症、抑郁症约占神经内科门诊量三分之一。一些人因头痛、头晕、心慌、腹胀等躯体症状来就诊,一诊断是焦虑症。”刘新通说。

此外,专家认为,外界睡眠环境不好,也会损害睡眠。人体在全黑、安静环境下会较好地分泌褪黑素,这是一种有效维持睡眠周期的激素。而大城市光污染严重,很多情况下,关上窗帘、不开灯也有光线透进来,这样会抑制褪黑素的产生,无疑会对睡眠产生影响。

失眠是种病,超过4周一定要治

“临床发现,失眠患者只有少数人求助于心理、神经等专科医师,绝大多数从未服用药物或采用其他方法改善

睡眠。”刘新通表示,长期频繁失眠是一种病,需要求助于医生。

据他分析,“失眠症”患者呈现“一高三低一大”的特点,即患病率高,就诊率低,确诊率低,治疗有效率低,健康危害大。一些人并不知自己是“失眠症”患者,更多的是因为头疼、头晕前来医院检查。可是通过仪器检测其睡眠状况,发现他们的睡眠质量很差。

研究发现,未经治疗的失眠病人,43%思维及判断力混淆,59%记忆力普遍下降,83%容易沮丧和恼怒,42%情绪失控,47%有抑郁现象。

刘新通指出,睡眠是维持生命的极其重要的生理功能。因此,对失眠现象必须重视。而克服睡眠障碍,一是不要强迫自己,“躺在床上睡不着,不要强迫自己入眠,可以起来看看书,有困意再躺下睡觉。”他说。

二是注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。可睡前泡脚,喝杯热牛奶,保持心情平静。“失眠症患者长期服用安定等镇静类药物,会出现不良反应,甚至形成药物依赖。”姬长锁建议,可考虑通过针灸等传统医疗方法抑制大脑兴奋神经,促进快速入眠。

三是养成生活习惯。“睡眠前不要喝咖啡、烈酒,不宜剧烈运动、情绪激动或看刺激神经的电影。有些人睡前爱上网或看微信,无论是内容还是光线的刺激,都会影响睡眠。”刘新通说。

专家表示,失眠病程小于4周的一般不需要治疗,大于4周小于6月的,可能会导致大脑功能紊乱,必须及时治疗。 ■傅刚

中国器官捐献指南首次发布

据新华社 在22日于广州举行的中国器官获取组织联盟大会暨国际器官捐献论坛上,中国首部《中国器官捐献指南》正式发布。

指南共分十八个篇章,对中国器官捐献相关原则和政策进行了阐述,包括公民器官捐献的伦理道德、法律、捐献组织架构,中国器官捐献三类死亡判断标准,供体维护、器官功能的评估,器官获取的有关技术及分配准则,器官捐献协调员队伍建设,以及人道主义救助政策等内容。

“希望通过指南的传播,消除公众对器官捐献的误解与偏见,提高公众对器官捐献的关注和认可。”该指南主编、中国人体器官捐献与移植委员会主任委员黄浩夫说:“目前,中国每年约有30万患者因器官功能衰竭等待着器官移植,但每年器官移植手术仅为1万余例,众多病人仍在苦苦等待。”

值得一提的是,从2015年1月1日起,中国已停止死囚器官使用,如今公民自愿捐献已成为唯一合法器官来源。截至2015年8月19日,中

国实现公民逝世后自愿捐献4737例,捐献大器官12748个。其中,2015年已实现捐献案例1590例,大器官4414个。目前中国器官捐献在数量上已处于亚洲国家首位,百万人口捐献率达到2左右。

黄浩夫表示,中国正在医疗系统内推进器官捐献、获取、分配和移植的进程,确保我国器官捐献符合宪法,尊重和保障人权,最终使中国的人体器官移植事业光明正大登上世界移植舞台。 ■周强

沙特一天内6人死于MERS

据新华社 沙特阿拉伯卫生部25日通报说,在过去24小时内,该国有6人死于中东呼吸综合征,另有8人被确诊患病,这14人均来自首都利雅得。至此,沙特境内的中东呼吸综合征患者已达1162人,其中498人不治身亡。

通报说,上述死亡患者的年龄较大,平均年龄为70岁,且都患有慢性病。在新确诊病例中,有2人为医护人员。近一段时间,沙特首都利雅得的中东呼吸综合征疫情有蔓延之

势。世界卫生组织的一个专家小组即将抵达沙特,调查疫情蔓延的原因,帮助沙特采取防控措施。2012年6月,引发中东呼吸综合征的新型冠状病毒首次在沙特被发现,目前已有一些治疗方案可以治愈该病的多数患者。但近一个月来的检测发现,沙特大多数年幼骆驼都携带这种病毒。沙特卫生部门告诫人们不要吃未经充分烹饪的骆驼肉,与骆驼接触时要戴口罩等防护用具,但很多沙特人对这些警告不太在意。 ■王波

西葫芦发苦就别吃

据新华社 德国南部城市海登海姆的一名男子日前因食用邻家花园自种的西葫芦中毒身亡。德国专业人士在调查后指出,倘若西葫芦等“瓜菜”的味道明显发苦,就坚决不要食用。

大约两周前,这名79岁男子和妻子在食用邻居送的自种西葫芦后感到肠胃不适,随即入院治疗。最终,该男子因食用过多,中毒较深,在本月16日不治身亡。他的妻子食用较少,现已出院。这名男子生前表

示,他在吃西葫芦时就觉得特别苦,但还是吃了。

这次中毒事件由斯图加特化学与兽医调查局负责侦办。该调查局化学事务主管玛丽亚·罗特在接受新华社记者采访时表示,该男子因摄入西葫芦所含的一类名为“葫芦素”的苦味物质而中毒身亡。

她介绍说,一般情况下,西葫芦在培育时已经自然去除了葫芦素,可以放心食用。但也有例外,假如西葫

芦与观赏型南瓜等其他植物发生杂交,其果实中就可能形成葫芦素。另外,西葫芦也可能因为天气炎热,在环境压力下启动“自我保护”机制,形成苦味的葫芦素,以减少自己被吃掉的可能性。

罗特说,在特定条件下,不仅是西葫芦,黄瓜、南瓜等葫芦科植物的果实内均可能出现葫芦素。因此,消费者一旦发现西葫芦、黄瓜或南瓜有苦味,千万不要食用。 ■郭洋

响尾蛇毒素可用于治疗斜视

据新华社 巴西科学家近日发现从响尾蛇中提取的毒素可用于治疗斜视,其原理与目前用肉毒杆菌毒素治疗斜视相似。

据当地媒体报道,隶属于巴西米纳斯吉拉斯州政府的一家基金会的研究人员发现,响尾蛇毒素可让肌肉暂时麻痹,使其局部放松。这可用于治疗肌肉异常问题,比如帮助负责控制眼球运动的肌肉恢复平衡。

斜视的重要原因之一就是负责控制眼球运动的肌肉出现平衡和同步方面的问题,目前的一种常见治疗手段是注射肉毒杆菌毒素,使相

关肌肉放松并恢复平衡。

由于响尾蛇毒素具有与肉毒杆菌毒素相似的作用,研究人员相信也可以用它治疗斜视,特别是可用于那些已对肉毒杆菌毒素产生抗体的斜视患者。此外,由于响尾蛇毒素的效果比肉毒杆菌毒素更为持久,用它来治疗还可以减少患者接受注射的次数。

目前,研究人员正寻求与相关机构合作以进行临床测试。他们的目标是在未来通过巴西全民医疗系统,免费向斜视患者群体提供该治疗方案。 ■刘隆

拔火罐的禁忌

据新华社 不少人抱着“有病治病、无病强身”的想法,经常到美容院、按摩店拔火罐。专家提醒,拔火罐前需请中医诊疗后再施治,否则可能会适得其反,损害身体健康。

第三军医大学新桥医院中医科医生赵朝庭表示,很多人感觉身体不适就选择拔火罐或刮痧。拔火罐确

实具有调解人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,但很少有人知道的是,拔火罐也有很多禁忌,例如体质过于虚弱者不宜拔罐,会使虚者更虚。有心脏病、血液病、皮肤病以及孕妇、妇女经期、过饱、过饥、醉酒时都不适宜拔罐。赵朝庭提醒,不是谁都能拔罐,也不是哪个地方疼就在

哪里拔罐,需要专业医生的诊治才能下结论。从中医角度来说,必须要根据每个人的不同症状和体质来考虑。在非正规医疗场所进行的拔罐往往不对症,很可能损害身体健康。此外,拔火罐也不宜过多,同一个部位一周最多可拔两次罐,过于频繁的拔罐很容易损伤皮肤。 ■赵宇飞

台南登革热确诊病例破两千

据新华社 今夏以来,台湾登革热疫情升级,以台南市最为严重。台南市政府登革热流行疫情指挥中心26日公布数据显示,截至8月25日,台南市今年累计已发现登革热确诊病例2152例,其中4例重症死亡。

据了解,台南市5月16日发现今年首例登革热病例,3个多月就突破

2000例。本月23日起,台南市政府每天公布最新疫情统计,3天来日新增确诊病例都超过100例。台南市政府呼吁市民主动清除室内外、顶楼、空地、工地等堆积物及积水容器,并全力配合市政府执行孳生源检查、紧急喷药等防疫措施,严防疫情扩散蔓延。 ■陈健兴 孟昭丽