

养成良好习惯 科学应对失眠

——睡眠日到来之际让专家来说说如何睡个好觉

1 晚上睡不好困扰着很多人

晚上睡不着，常常对着天花板“数羊”；每天睡不醒，哈欠连天；早醒、易醒、多梦、梦魇等，整夜整夜睡不好……随着生活节奏的加快以及工作压力的增大，越来越多的人面临着各种各样的睡眠障碍问题。

睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳，良好的睡眠是人体机能的“加油站”。3月21日是“世界睡眠日”，记者采访了石家庄市人民医院老年医学科专家张建平，请她为大家支招如何睡个好觉。

夜晚降临，城市逐渐安静，42岁的李女士躺在床上辗转反侧，迟迟无法入睡。最近一段时间，她开始失眠，越想睡觉却越觉得精神。到了白天，身体乏力、精神无法集中、易怒，工作和生活都受到了影响。“每次都是睡一个小时就会自动醒来，想要再次入睡就得几个小时之后，白天昏昏沉沉、头疼，根本没办法集中精神。”市民王女士也道出自己最近的睡眠问题。

记者在调查中发现，像李女士、王女士一样，存在睡眠障碍的市民不在少数。“退休后我的睡眠质量就越来越差，睡得也越来越少，最近每天只睡四五个小时就再也睡不着了。”67岁的廖先生无奈地说。

“人类生命中1/3的时间是在睡眠中度过，良好的睡眠是身体健康的

标准之一。”张建平说，健康睡眠需要符合三个必要条件：一是睡眠时机好，晚上10点左右入睡是最佳的时机；二是睡眠时长合适，正常成年人的晚间睡眠时长应该在7至8个小时，偶尔醒来，然后能很快入睡；三是睡眠质量高，醒来后的感受神清气爽、精力充沛，可以认为是高质量的睡眠。“在现实生活中，很多人的睡眠都存在各种各样的问题。”她说，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、不安腿综合征等，如睡眠减少、睡不着、失眠；如睡眠增多，即不该睡的时候想睡；如睡眠中出现稀奇古怪的现象，比如说夜间磨牙半夜抽筋、遗尿、夜间睡眠中起床游走等。若长期睡眠不好，人体就会产生一系列的躯体症状和精神疾患，导致焦虑、抑郁、肥胖、II型糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、老年性痴呆等。

导致睡眠障碍的原因有多种，包括

心理因素、环境因素与生理因素。张建平告诉记者，有些患者平日多思多虑、抑郁焦虑等情绪影响，或由于生活中一些应激事件发生，以致患者心理压力过大，从而产生睡眠障碍。周边环境噪音嘈杂、床铺不舒适、室内气温过高或过低、睡前饮茶或咖啡等，这些都可能引发睡眠障碍。患者如果经常上夜班、三班倒，生物钟被打乱，或患者进入更年期，也可能导致睡眠障碍的产生。另外，一些器官的疾病，如肺病、脑瘤、甲亢、心肺功能不全等，也可能引起继发性睡眠障碍。



3 养成良好的睡眠习惯

“生活中注意养成良好的睡眠习惯，可以帮助我们睡一个好觉。”张建平说，要坚持定期锻炼，但是在睡前3小时前进行，避免喝茶和咖啡，睡前也不要大量饮酒。每天应尽量在同一时间入睡和醒来，应该该和睡眠联系在一起，只有在有睡意的时候才上床。应该建立一个规律的、放松的就寝习惯，让自己放松下来，并向大脑发送一个信号，告诉你该睡觉了。如果睡不着，别担心，起床做一些放松的事情，比如听音乐或看书，直到感到困倦。

张建平提醒，催眠药物多属精神类药物，种类繁多、机制复杂，一旦服用不当可能会导致多种不良反应，如共济失调、呼吸抑制、耐药性成瘾性等，甚至给身体带来严重危害。出现睡眠障碍应首先选择睡眠及生活习惯调整等非药物治疗方式，但也不要对安眠药物产生恐惧心理，如果确需服用安眠药的话，应该在医生的指导下服药。

失眠症是最常见的睡眠障碍，数据显示，我国失眠的发病率高达10%至20%。然而在门诊中，大多数失眠症患者对失眠症并不重视，常常是在患病好几年甚至10多年，以致严重影响工作、生活时才去找医生，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。“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。”张建平表示，当失眠每周出现三次以上，且一定程度上影响到白天的生活时，才称之为失眠症。这部分人群一定要尽早就医，同时也不要因为一两次失眠

就给自己扣上失眠症的帽子，越是在意失眠，越容易引起精神紧张，这样更会导致晚上睡不好。

“打呼噜是一种普遍存在的睡眠现象，有人把它看成睡得香的表现，其实打呼噜是健康的敌人。”张建平解释说，人们通常认为睡眠时打呼噜是正常现象，因为太普遍了，其实这可能是一种疾病的信号，医学上称之为阻塞性睡眠呼吸暂停。它是睡眠的“隐形杀手”，可能会引起严重缺氧、高碳酸血症、白天嗜睡、头痛、口干舌燥、头晕乏力等一系列症状，严重者导致全身多系统病变。针对阻塞性睡眠呼吸暂停，一般治疗包括加强锻炼、控制体重、侧卧位睡眠、戒烟等，另外根据患者的具体情况，可考虑手术、口腔矫治器、家用呼吸机、舌下神经刺激等治疗方法。“每个人打呼噜和睡眠呼吸暂停的原因都有所不同，具体的治疗方法需要经过专业的睡眠医生的指导，不可病急乱投医。”

大多数人认为能睡觉、多睡觉是身体健康的体现。“睡多、睡

少都不行。”张建平解释说，成人每天睡眠时间在7至8个小时为宜，睡眠超过9个小时的人容易出现记忆力衰退的现象，日间嗜睡也更容易导致注意力不集中、记忆力下降，还是引起各种事故的重要因素。而睡眠时间过短或阻塞性睡眠呼吸暂停等睡眠异常，都会导致认知功能障碍。“一些老年朋友觉得觉少很正常，这是不正确的。”张建平说，老年人和年轻人一样需要充足的睡眠，这是健康长寿的一个重要因素。由于老年人睡眠功能退化，夜间较难入睡，所以才会给人造成“觉少”的错觉，正确的方法是在白天适当补充睡眠时间。

面对这么多类型的睡眠障碍，有没有哪种检查可以明确告知患者的睡眠情况？张建平表示，目前世界研究界公认的检查诊断睡眠障碍疾病的“金标准”是多导睡眠监测。通过记录患者整晚脑电图、眼动电图、肌电图、心电图、气流、胸腹运动、SPO2、鼾声、体位、腿部等生理信号以及音视频数据，其适应症可用于各种睡眠障碍的患者。



2 睡眠障碍越来越年轻化

“过去，失眠主要集中在中老年群体，女性多于男性，年轻人较少。嗜睡症往往年轻人、儿童多一些。但现在，睡眠障碍的病人有年轻化趋势。”张建平说，到市人民医院就诊的睡眠障碍患者中，年轻人越来越多。

很多年轻人睡不着、睡不好，是由于晚上不睡觉、晚睡觉、睡觉不规律导致的睡眠障碍。张建平表示，电子产品的普及、夜生活丰富令年轻人生活不规律，对他们的睡眠产生了很大影响，未来这种年轻化的趋势可能还会加重。

为什么晚上看手机会影响睡眠？“手机屏幕的蓝光可以抑制松果体的褪黑素分泌，导致没有困意。手机的内容不断刺激我们的大脑，维持大脑皮层兴奋，难以安静下来进入睡眠程序。夜间手机接收的信息通知，会影响睡眠连续性。不良的睡眠习惯，如夜间醒后看手机，都可能会导致睡眠片段化，睡眠效率低，导致白天困倦。”张建平说，多数生活中离不开手机，但必须要有手机使用的规则。睡前1小时尽量不看手机，做一些放松的活动，比如家庭活动、冥想、看书等，睡觉后关机或把手机调整至勿扰模式。若夜间醒后睡不着，可以在客厅坐坐，看书等，避免夜间醒后看手机。

她特别提醒，未成年人脑发育未成熟，不具备自我管理手机的能力。监护人需要与孩子一起规划手机使用时间和方式，夜间帮助保管手机。



给老年人创造健康晚年生活

——破解“人生最后一次骨折”

现实生活中，除了少数严重的创伤，骨折很少会导致患者直接死亡。这里所说的“人生最后一次骨折”，一般特指容易致老年人死亡的髋部骨折，也就是股骨颈骨折和粗隆间骨折。髋部骨折已成为老年人的“第三大杀手”，仅次于肿瘤、心脑血管疾病，喻为“人生的最后一

次骨折”。髋部骨折的危险性并非仅限于骨折本身，长期卧床还会带来一系列并发症，如褥疮、肺部感染、下肢深静脉栓塞、泌尿系统感染、消化系统紊乱等。

老年人骨折，多数人都想的是“年纪那么大了，怕承受不了手术这么大的打击”所以，都愿意选择“不做手术”或者

“能不做手术就不做手术”。但是，保守治疗比手术治疗更危险，因为长期卧床造成的并发症非常严重，通常是致死性的。保守治疗常见的并发症有疼痛、活动受限、心肺功能减退、肺炎、压疮、泌尿系统感染、深静脉血栓等，比如深静脉血栓，血栓一旦脱落，可能会造成致死性肺栓塞，

因此保守治疗的危害非常大。

在符合手术指征的前提下，老年髋部骨折应优先手术治疗。目前对于股骨颈骨折一般采取人工关节置换术，对于粗隆间骨折多采用髓内钉内固定，两种手术都很成熟，手术时间一般在一个小时之内，出血量也不大，绝大多数老人都可以耐受。手术后的老年人，可以让其早期活动早期下地，预防上述并发症。老年人“最后一次骨折”并不可怕，只要我们采取了正确的措施，就能给老年人创造一个健康快乐的晚年生活。

(陆海荣 张荣利 河北医科大学第三医院创伤急救中心)

科学谨慎地开展康复训练

——应对脑卒中偏瘫有好办法

脑卒中包括了脑出血和脑梗死，是由于脑部血管破裂或堵塞后，大脑局部坏死而导致的疾病，脑卒中患者最常见的后遗症就是偏瘫。得了脑卒中后及时接受康复治疗，可以促进患者肢体功能的恢复，提高患者的日常生活自理能力和生活质量。但是如果缺乏正规的康复治疗，就会出现“废用”“误用”与“过用”等诸多问题，一定要引起注意。

“废用”是指担心早期活动会使病情加重或复发，让患者长期严格卧床休息，结果是神经-肌肉-关节功能、心肺

功能和整个身体的器官-脏器的功能都会“废掉”，如肌肉萎缩、骨质疏松、神经肌肉反应迟钝、反复感染、全身虚弱、直立性低血压、压疮(褥疮)、下肢深静脉血栓形成等。科学、谨慎的早期康复性训练(指病情稳定后48小时至2周内)可以大大降低“废用”状态的出现，使恢复加快且不会加重病情和增加复发。因此，脑卒中患者不同时期的康复治疗是十分必要的，且治疗越早越好。

“误用”是指不正确的活动，例如，不恰当地进行上肢的“拉力”(屈肌)训练和下肢的“蹬力”(伸肌)训

练，极有可能产生和加强“抗重力肌的痉挛”，以至形成“挎篮-画圈”步态。而这样训练结果产生的错误运动模式，以后会很难纠正。事实上，大多数偏瘫患者通过正确的康复训练是可以基本正常行走的。当然还有许多其他错误训练造成的“误用”状态需要注意。因此，患者和家属应充分了解偏瘫康复的重要性，认识到误用综合征的危害，学习正确的康复理念和训练方法，避免自行进行不恰当的训练。在康复过程中，患者需要定期接受评估，以便及时发现和纠正错误的

运动模式，所以应该寻求专业康复治疗师的帮助，治疗师会根据患者的变化调整治疗方案，确保治疗方法始终适应患者的需求。同时，患者和家属也应积极配合，保持积极心态，坚持康复训练。

“过用”是指一些比较轻的偏瘫患者，为了“尽快恢复”，不讲方法地“拼命训练”，以至于肌肉关节拉伤或引发其他器官-脏器损伤。这主要是由于超过了患者可能承受的训练量所产生的损伤。如一部分肩关节疼痛、膝关节疼痛、腹股沟内侧疼痛等多是“误用”加“过用”引起的。康复治疗没法“速成”，不可能只做一两次康复治疗就能减小，患者和家属需要保持耐心，通过科学、持久的康复训练量的积累，才能“质变”，让生活恢复正常。

(侯永辉 石家庄市人民医院康复医学一科)

增强群众就医获得感 全市医药政管理工作会召开

本报讯 日前，市卫生健康委组织召开了2024年全市医药政管理工作会，总结回顾了2023年全市医药政管理工作，安排部署了今年工作任务。

2023年全市医药政管理工作成效显著，医疗卫生服务体系持续完善，群众就医体验不断提高，医药卫生事业迈入高质量发展新阶段。今年，全市将以全面推进健康石家庄建设和卫生健康事业高质量发展目标为指导，围绕提升医疗质量、改善就医感受、保障患者安全三条工作主线，谋划落实“3561”重点工作思路，努力实现医疗质量持续提高、医疗服务不断优化、患者安全更有保障工作目标，推动医药政管理工作再上新台阶，切实增强人民群众看病就医获得感。

会上，市人民医院、市第四医院、新乐市卫健局、晋州市卫健局等7家单位分别作了经验交流，来自北京口腔医院、省卫健委医评中心的专家分别进行了授课。

各县(市、区)卫健局主管局长、市直各医院院长、部分委属单位主要负责同志、委机关相关业务处室主要负责同志、市医学会、护理学会、市医院协会负责同志、各市级质控中心主要负责同志及相关负责同志，共计180余人参加了会议。

妙手仁心 佑护生命 省会医生入选“中国好医生好护士”

本报讯 中央精神文明建设办公室和国家卫生健康委员会日前发布了“中国好医生、中国好护士”2024年1月月度人物、10位优秀医务人员入选。其中，河北省胸科医院袁帅医师光荣上榜。

袁帅是省胸科医院放射科副主任医师，曾荣获刚果(金)卫生部和妇女儿童部荣誉证书，驻刚果(金)使馆杰出贡献奖和先进个人、2023年度河北省“最美医护”荣誉称号、2023年度“全国援外医疗工作先进个人”，并参加了“中国援外医疗队派遣60周年纪念暨表彰大会”。

2020年6月，袁帅作为副队长参加第19批援刚果(金)中国医疗队奔赴非洲。在全球新冠疫情最严峻的时刻，他坚守非洲大陆31个月，带领团队，守护生命，圆满完成援外任务。在援外期间，袁帅既是“大家长”，在当地政局动荡期间采取多种措施确保队员们安全，他也是专家，利用自身放射专业优势，在国内远程协助下完成了援助医院CT设备的调试。2021年，医疗队面临轮换，但“春苗行动”正在在刚果(金)开展，袁帅主动请缨延期回国，带领队员们学习疫苗接种知识、考察接种场地、制定接种流程及不良反应处理方案等，圆满完成了接种任务。

满足卫生健康行业需要 公开征集卫生健康地方标准制修订项目

本报讯 日前，河北省卫生健康委面向全省公开征集2024年河北省卫生健康地方标准制修订项目。

河北省卫生健康地方标准是结合我省实际，满足卫生健康行业需要，由政府主导制定的标准，围绕实施国家重大发展战略、着力服务中国式现代化建设河北篇章等，从推动我省卫生健康事业高质量发展等方面急需的卫生健康标准项目。此次公开征集重点范围包括京津冀协同相关标准、公共卫生服务相关标准、医疗卫生服务相关标准、重点人群健康保障相关标准、卫生健康事业创新发展相关标准、卫生健康事业安全发展和技术支撑相关标准、《“十四五”卫生健康标准化工作规划》中重点领域的其他标准。征集范围不包括食品安全标准。

省卫生健康委负责组织全省卫生健康行业省级地方标准的申报，2024年卫生健康标准征集不再受理纸质材料(省委、省政府文件有特殊要求的除外)。京津冀协同地方标准项目，应与京津相关部门和单位沟通，达成一致意见后申报。

让中医药更好地惠及大众 我省将全力推进中医药强省建设

本报讯 记者从日前召开的2024年河北省中医药工作会议上获悉，我省中医药系统将以人民群众“方便看中医、放心用中药、看好中医”为目标，全力推进中医药强省建设。

据悉，2023年全省中医药系统立足人民需求，主动服务国家战略和社会经济发展大局，全省中医药传承创新发展迈出了坚实步伐。2024年，我省将通过争创“一个示范区”——国家中医药综合改革示范区，补齐基层中医药服务和中医药人才队伍“两个短板”，强化京津冀、中西医、中医中药“三个协同”，以及打造中医药创新、医疗、文化“三个高地”，全力推进中医药强省建设。

按照要求，我省中医药系统将在项目建设中提升保障能力，发挥重点项目支撑引领作用示范作用。加快形成一批各有侧重、特点鲜明的改革成果，加强中医药人才、创新、数字化等资源要素统筹，打好要素保障“组合拳”。在防范化解风险中统筹发展和安全，确保全省中医药发展大局稳定。

守护青春 健康同行 深泽县开展职业健康宣讲进学校活动

本报讯 为进一步加大职业健康知识普及力度，提高全民职业健康素养，营造全社会关心关注职业健康的浓厚氛围，日前，深泽县卫健局、县疾控中心走进深泽县职教中心开展“未来劳动者”职业健康知识宣讲活动。

活动中，工作人员根据学生群体，主要讲解了职业病基础知识、劳动者的职业病防治权利与义务、职业健康形势、职业健康相关法律法规等，并通过典型案例引导同学们正确认识职业健康的重要性，了解生产、生活环境中可能接触的各种职业病危害因素及其影响。同时，建议学校针对职业病高发领域的相关专业设置职业健康选修课，提高师生对于职业健康政策、法律法规的知晓程度，提升“未来劳动者”职业健康素养水平。

通过活动的开展，进一步提升了师生对职业健康的危害和防治的认识，让即将踏上社会开始职业生涯的学生能够树立职业健康意识，掌握职业病防治技能，做到职业病防治关口前移，让教育进校园，健康意识出社会。

(本版稿件均由本报记者 李莉雅 提供)