

新民健康



“新民健康工作室”的
微信公众号网罗近期医
疗科普活动预告、精彩文章
分享、医疗资讯，一应俱全。
扫一扫就能订制属于
你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 53 期 | 2015 年 3 月 18 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwmb.com.cn

关注第15个世界睡眠日

“睡前不玩手机睡不着”成失眠新问题

◆ 贺天宝 叶雪菲

今年第 15 个世界睡眠日来临,我国宣传主题是“健康心理,良好睡眠”。随着夜生活的日渐丰富,每个人都或多或少有过睡眠问题。最新调查显示,中国成年人失眠发生率高达 38.2%,而至少 72%以上的睡眠问题源于精神心理因素。专家建议,床是睡觉的地方,不应把手机、电脑等带上床,更不宜在床上思考问题。

“不玩手机睡不着”会上瘾失眠

上海市中医医院神志病科主任医师、中医睡眠疾病研究所情报研究室主任许良表示,存在睡眠问题的人群中,中青年上班族占据了五成以上。其中,至少 72%以上是受到了诸如“不玩手机睡不着”等精神心理因素的影响。许良主任认为,这种现象其实与青少年沉迷网络相似,已经成为一种上瘾的症状。人们睡前用手机看电影等容易导致大脑兴奋,引起入睡困难。由于睡眠不足,白天容易产生焦虑、疲惫等身心健康问题,继而影响工作、学习效率。

许良主任建议,不妨把玩手机的时间提前到睡前两个小时。睡前不要把手机放在床边,甚至不要放在卧室里。如果实在忍不住想玩手机,或者难以入睡,就用看书代替,纸张不伤眼抗神。

带孩子老人精神压力大难入睡

除了失眠主力军中青年外,老年人群也占据了两成江山。许良主任指出,一般人都认为到了老年,由于身体原因,出现睡眠变少、难以入睡等状况是正常的。然而,精神、心理方面的困扰正渐渐成为许多老年人失眠的真正元凶。

如今,许多家庭都是由 4 位老人、1 对夫妻、1~2 个孩子组成。孩子大多交由老人来照顾。但由于老人精力有限,带孩子时小心翼翼,深怕孩子有个闪失。长此以往,压力渐渐累积,睡觉的时候都在担心,继而引发难以入睡、失眠等睡眠问题。许良主任建议,老年人隔代带孩子不要想太多,而子女平时更应该多与老人沟通,交流孩子的教育及生活问题,分解老人的压力。

人体健康长寿1/4受到睡眠影响

世界最长寿的人之一、日本女性大川美佐绪于近日度过了其第 117 个生日,而她的长寿秘诀就是食用寿司以及拥有良好的睡眠。俗话说,吃喝拉撒睡,是人的三大基本需求。由此可知,睡眠对于人的健康长寿有着极其重要的作用。复旦大学附属中山医院医学心理科主任李建林教授认为,人体的健康长寿至少有 1/4 受到睡眠影响。

怎样的睡眠才是健康的? 7 小时? 8 小时? 快

如今“关上电脑去睡觉,躺在床上玩手机”成为微博上的流行语。很多年轻人说习惯睡前玩手机,如果睡前不玩手机,就会睡不着。由此也造成了现在 10 人中有四成发生失眠的新问题。

速入眠还是睡得实些?李建林教授指出,良好的睡眠因人而异。只要睡醒以后感到头脑清醒、精神愉快,没有睡眠不足的感觉,就说明睡眠良好。每个人都存在个体差异,对于睡眠的最佳模式并无定论,最重要的还是主观感受,如果不影响白天的日常活动,即使睡眠时间相对较少也不会影响身体健康。建议成人每天保证 6~8 小时卧床睡眠即可。

躺在床上腿不舒服或是睡眠问题

有些中老年人在上床睡觉后就感到两腿不舒服,使人难以入睡,只能下地活动。活动后就会好转,但再躺在床上又不舒服起来,每天晚上总得起床 5~6 次之多,直到精疲力尽才迷迷糊糊地睡着,到次日醒来却一切都正常。大多数人往往会认为是腿部疾病,但第二军医大学附属长征医院神经内科主任赵忠新教授介绍,这种病称为不安腿综合征或不宁腿综合征,属于睡眠障碍的一种,其核心是导致失眠或易醒。

赵忠新教授解释,不宁腿综合征是一种神经系统感觉运动性疾病,由中枢神经系统递质紊乱导致,尤其在安静的时候会会出现症状,是中老年人最常见的睡眠障碍类型之一。这种类型的睡眠异常常见于缺铁性贫血和肾功能障碍的病人,也多发生于怀孕期间的女性。不宁腿综合征不仅导致夜间睡眠困难,久而久之会同时出现心境不舒畅,出现焦虑或抑郁反应,继而进一步加重失眠症状。因此,病人应该及时到医院就诊,排除是否存在某些原发性疾病,同时给予对症治疗。

“时间疗法”掰正“夜猫子”生物钟

针对许多“夜猫子”,强迫其早睡往往得不到



良好的效果。要掰正“夜猫子”的生物钟,就需要特殊的“时间疗法”。赵忠新教授介绍,所谓“时间疗法”就是指针对晚睡的人群,如果习惯在凌晨 1 点睡,那么强制推迟 3 个小时,凌晨 4 点才睡,此时“夜猫子”已经处于十分困倦的状态,更易入睡,对其睡眠质量也更有帮助,然后第二天 12 点起床。一周后,再推迟 3 小时入睡,并延迟 3 小时起床。以此类推,直到入睡时间调整到上班时需要几点入睡即可。赵忠新教授提醒,“时间疗法”的治疗时间至少需要 2 个月来进行调整,并在治疗过程中严格遵守时间规定,否则一旦不能持续,就会前功尽弃。

此外,对于已经出现睡眠问题的人群,赵忠新教授告诫,一天内待在床上的时间不能超过 8 小时。赖床、早上床等增加在床时间的行为反而会导致睡眠障碍的恶性循环,尤其是入睡困难。而长时间躺在床上对颈椎、脊柱也会产生不良影响。对于“夜猫子”来说,午睡时间也要注意不能超过半小时,并且必须在总时 8 小时内扣除。

治疗失眠不能乱吃药

很多失眠患者基于自己对失眠治疗的认识,排斥处方药,更喜欢自行治疗。利用一些具有潜在药物功能的物质,如含褪黑素成分的保健品;或自行购买含有催眠成分的药物如安定片等来帮助睡眠。专家提醒,这些没有明确治疗效果的方法都属于不合理用药,不仅不能替代医学治疗,反而可能干扰后期规范的临床治疗。治疗失眠不能自己做自己的医生,绝大多数失眠都是有原因的,彻底地治疗首先就要明确病因,对因治疗,加强对相关影响因素的控制才是正确治疗的基础。

健康圈

■ 日前,上海老年大学 2015 年春季班《专家名医讲堂》课程正式开讲,上海交通大学医学院附属第九人民医院成为首家进驻老年大学开设课程班的三甲综合性医院。

■ 上海国际医疗中心为关爱广大女性健康,向 38 名女士免费赠送女性专项体检卡(含乳腺彩超、妇科检查等项目)。活动即日起至 4 月 8 日。

■ 3 月 19 日上午 11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由关节骨科副教授刘忠堂带来“膝关节骨性关节炎治疗”科普讲座。

■ 3 月 19 日中午 12:30~13:30,复旦大学附属耳鼻喉科医院南丁格尔志愿服务队在汾阳路 83 号医院门诊大楼 6 楼第二会议室举办有关耳部保健知识的讲座。

■ 3 月 19 日下午 1:30,上海中医药大学附属市中医院将在门诊大厅(芷江中路 274 号)由耳鼻喉科副主任医师江洁带来“春季话鼻出血”科普讲座。

■ 3 月 20 日上午 10:00,第二军医大学附属长征医院神经内科将在门诊大厅一楼(成都北路 440 号)举办睡眠知识讲座及义诊活动。该院神经内科专家将与患者及家属一对一进行释疑解惑康复指导。

■ 3 月 24 日下午 2:00,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由内分泌科主管护师顾丽雅带来“科学防治糖尿病(预防)”科普讲座。

“国医日”海派中医名家免费咨询 ◆ 解雯雯

86 年前的 3 月 17 日,全国 17 个省市的 300 名代表云集上海,迫使国民党政府撤除了废除中医药的决定,这一天被医学界设为“中国国医节”,为纪念海派中医的这一重要活动,新民健康本周特邀陈熠、胡国华等六位中医名家为 100 位读者一对一免费咨询,咨询涵盖中医内科、妇科、皮肤科、肿瘤科、骨伤科等,为保证活动质量,全部预约报名,额满即止。

报名方式

1. 拨打新民健康热线 021-31007825(8 时~20 时)报名;2. 短信预约:发送“姓名+电话”至 13248310667 报名

活动专家

陈熠 主任医师 全国名老中医药专家师承导师,原上海市中医文献馆副馆长,擅长诊治各类良恶性肿瘤、心脑血管病、各种胃肠道炎症、神经衰弱、咳嗽等疑难病症

胡国华 主任医师 全国名老中医药专家师

承导师,原上海市中医医院副院长,上海朱氏妇科学第 4 代传人。擅长诊治慢性盆腔炎、产后病、不孕症、围绝经期综合征等各类妇科疑难病

康正祥 主任医师 上海中医药大学附属曙光医院原副院长,研究生导师。对各类慢性胃炎、结肠炎、肝胆疾病等有独到疗法

石关桐 主任医师 上海中医药大学附属曙光医院原骨伤科主任、中华中医药学会骨伤分会副会长,上海石氏伤科第四代传人,擅长各类颈腰椎病和股骨头无菌性坏死、老年骨性关节炎、骨质疏松症等

万春发 副主任医师 上海顾氏外科第 4 代掌门人,临床擅长采用中医特色疗法系统治疗慢性湿疹、荨麻疹、银屑病、白癜风、痤疮、色斑、黄褐斑、皮炎等各类顽固性皮肤病

杨杏林 主任医师 从事中医皮肤科、内科临床 30 余年,曾随张友琴、陈百平等应诊多年,擅长诊治各类皮肤病、心血管病、肝胆病、癫痫等

敬请关注:3月21日(周六)-22日(周日)

警惕:40%的肿瘤复发转移在春季!

特邀上海肿瘤医院原院长王圣忠为您解答春季如何防治肿瘤复发转移

据统计,目前每 100 个上海人中就有 1.79 人是癌症患者,平均每天新增癌症患者 150 人,每天有 100 人死于癌症,其中 80%以上死于复发转移!而四季之中,春季癌症复发转移率为 37%-48%,远远高于其他季节。

上海肿瘤医院原院长王圣忠指出:春季万物复苏,同样癌细胞生长、繁殖异常旺盛,当其生长速度超出了临床治疗及免疫系统所能控制的速度时,就容易复发、转移。此外,各种细菌、病毒繁殖活跃,易侵入人体,导致患者免疫功能进一步下降,为复发转移提供了条件。建议患者在常规治疗前提下,充分运用发挥中医药保肝护肝、提高免疫的优势,激发患者自身免疫抗病能力,增强体质、提高食欲、改善精神状态,进而达到科学防治复发转移的目的。春季肿瘤患者要注意

什么?如何制定春季防复发转移方案,最大限度避免春季病情出现反复?已经出现复发转移了怎么办?3月21日-22日(周六、周日)上海生生之道健康咨询有限公司特邀上海肿瘤医院原院长王圣忠教授(从事肿瘤临床治疗 50 余年,擅长各种恶性肿瘤的综合治疗)、资深专家王雷教授(长期从事肿瘤临床工作,擅长肺癌及消化系统肿瘤的诊疗及多学科综合治疗)、中山医院特需门诊主任医师张禾教授(擅长中西医结合治疗消化道及妇科肿瘤)、原上海杨浦区肿瘤防治院副院长张兰生教授(40 余年肿瘤临床诊疗经验。擅长恶性肿瘤的中西医结合治疗)等多位权威专家亲临上海市第一医药商店二楼(南京东路 616 号),现场一对一为患者答疑,并提供个性化康复建议。专家预约:021-63609530/63609569