

健康专题

“高枕无忧”怎么这么难

纠正睡眠误区、及时就医治疗才能真正睡个好觉

■记者程雪



张力三 浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科主任医师、睡眠中心副主任、医学博士。擅长失眠、睡眠呼吸暂停、不安腿综合征、发作性嗜睡、快速动眼期睡眠行为障碍以及其他各类睡眠相关疾病的诊治,对缺血性脑血管病、眩晕症、癫痫、帕金森病、痴呆等神经系统常见病有较丰富的临床经验。

前一晚明明睡得很好,第二天却疲惫不堪;梦见自己摔倒,醒来一看自己果然摔在地上;睡眠时间与人有“时差”,久久改不回来……碰到这些情况,就要问问自己多久没睡个好觉了?今天是世界睡眠日,本期邀请浙江大学医学院附属邵逸夫医院睡眠中心副主任、主任医师张力三说说健康睡眠那些事,纠正大众对睡眠的误区。

睡眠结构出现问题会表现亚健康状态

“我昨晚睡得挺好的,怎么白天感觉特别累,而且睡多久都不解乏?”这个状态朱先生已经持续很久了。

“他确实有睡眠呼吸暂停综合征,睡眠质量也不高,不过二者之间联系甚少。真正影响他睡眠质量是睡眠中非常频繁的周期性腿动症”,接诊医生张力三分析道。

周期性腿动症是指在睡眠中重复出现的下肢肌肉收缩,达到一定电生理诊断标准。偶发的周期性腿动,可见于正常成年人或合并快动眼睡眠行为障碍,阻塞性睡眠呼吸暂停综合

征,发作性嗜睡病等其他睡眠疾病。但是,当周期性腿动变得很频繁,特别是引起微觉醒的周期性腿动,会导致第二天疲倦、乏力等。

朱先生的周期性腿动指数高达每小时50次,并且伴有频繁的脑电微觉醒。张力三说,从睡眠学角度讲,这是睡眠结构出现问题,患者往往白天精神不佳,疲倦、嗜睡,哪怕睡很久也不解乏,身体也呈现亚健康状态。

张力三介绍说,治疗上,通常要先评估出现周期性腿动原因,常见的有体内缺铁、肾功能减退等。在纠正这些因素的前提下,适当药物,如普拉克索,可有效抑制睡眠中的周期性腿动。

梦中的动作为何“延续”到现实当中?

梦到自己不小心摔了一跤,从梦中惊醒发现,自己确实从床上翻下来,结结实实地摔在地上。

就诊后发现其患有快速动眼期睡眠行为障碍,简称RBD。

梦中的动作为何“延续”到现实当中?张力三介绍说,人的动作是由高级中枢到低级中枢,

最后引起肌肉动作。人醒着的时候,大脑可以指挥我们的肢体。当处于做梦的睡眠中,脑中有一个结构(SLD核团)会阻止大脑指挥手脚,因此做梦时肢体并不会听从大脑指挥。如果脑中这个结构发生病变,它不能行使正常的功能,皮层的梦境动作会延续到肢体,出现与梦境相关的异常运动行为,如说梦话、喊叫、拳打脚踢、坠床、自伤或伤害同床者的情况。

“如果在50岁以后出现了‘梦境演绎现象’,往往提示患有RBD,以后发展成为帕金森病、痴呆的风险极高。建议去睡眠医学中心进行标准的视频多导睡眠监测来精准评估。”张力三说。

这类患者首先要注意睡眠环境安全,包住床、床头柜的边角角,收好房间周围的危险物品,如剪刀,不要选择高床等。也可以用药物控制症状,常用药物有褪黑素和氯硝西泮。

睡眠生物钟紊乱需要调节

铁路工人小李睡眠时间似乎和别人“有时差”。原来作为铁路工人,小李常年上后半夜的班,每天下午5点多睡觉,凌晨2点起床上班,这样的生活节奏维

持了好几年。即便后来小李换了朝九晚五的岗位,但常年的习惯哪里说改就能改,睡眠生物钟一直没调整过来,给生活和工作造成很多不便。

“这是典型的睡眠节律紊乱,像小李这种情况属于睡眠时相前移综合征,另一部分人相较于常人睡得晚、醒得晚,属于睡眠时相后移综合征。”张力三说,大家千万不要把睡眠前移、后移和失眠搞混了,不是到睡觉时间都睡不着都叫失眠,睡眠问题不能简单粗暴地用安眠药解决。生物节律紊乱的疾病,可以采用连续记录1-2周的睡眠日记进行诊断。

睡眠节律紊乱需要调节睡眠生物钟。像小李这样前移的情况,可以在凌晨吃褪黑素类药物,到了晚上若没到睡觉时间就犯困,可以采取强光照射;对于后移的人群,到睡觉时间,可以营造安静的睡眠环境,也可以晚上吃褪黑素类药物帮助睡眠。

张力三提醒大家,深睡眠对人体非常重要,它可以使我们的身体得到充分的休息,研究发现深睡眠出现在晚上11点到次日凌晨1点左右,所以为了保证身体充分休息,最好晚上10点半上床睡觉。

健康常识

洗牙后牙缝变大了 到底该不该洗牙

■邵一

牙痛不是病,痛起来真要命。很多人只有在牙痛的时候才后悔没有好好刷牙、没有定期洗牙、检查牙齿,但是也有人心存疑虑,害怕洗牙会把牙缝洗大,真的是这样吗?

口腔关乎身体健康,很多口腔问题,刚开始仅仅是个小问题。比如最初可能只是一颗小小的牙结石,却是造成牙周病、牙齿松动、脱落的罪魁祸首。日常的刷牙是无法刷掉牙结石的,洗牙可以去除牙齿上的牙结石、烟渍和茶斑,防止牙龈出血或者牙齿松动,帮助治疗牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。建议除了刷牙,每半年至一年去洗一次牙。

有些人担心洗牙会把牙缝洗大,如使牙缝变大、牙齿松动。实际上,牙齿之间存在正常的牙缝,随着年龄增长,牙龈萎缩及牙周炎进展,牙缝还会渐渐增大。通过洗牙等治疗去除牙结石,恢复牙齿原本的自然状态,原先被牙结石塞满的牙缝

间缝隙就会暴露出来,才会给人造成一种牙缝变大的错觉,并非洗牙造成的。如果不及时洗牙,好好保护牙齿,后面牙缝只会越来越大。

洗牙不会将牙齿洗坏。洗牙后,有些人的牙齿变得敏感,遇冷遇热都会酸痛,不少人觉得这是破坏了牙齿的保护层,其实,洗牙只是去除牙齿表面的牙结石以及部分色素,不会伤害牙釉质。洗牙后两天牙齿有点敏感是正常的。

那么,洗牙会让牙齿变白吗?首先需要明确,我们洗牙的主要目的是为了美白牙齿,而是为了去掉牙面的细菌、牙结石等。牙石和色素洗掉后,会让牙齿看起来变白了,但实际上牙齿本身的颜色不会改变。

定期洗牙能预防龋齿的发生。牙菌斑和其他沉淀物依附于牙齿表面,日常生活中如果不注重牙齿的清洁,容易形成龋齿,影响美观。而洗牙就是清洗这些牙齿污垢,给牙齿带来健康。在洗牙的时候还可以全面检查口腔,这样便于及时发现问题进行处理。

早发现早治疗,可以让效果更好,还不会造成对牙齿的伤害。同时还可以很好地预防和诊疗牙周病。

研究表明,不洗牙的人中大约有85%的人患有口臭。良好的口腔卫生是预防口臭必不可少的第一步,而洗牙是消除因口腔卫生导致的口臭的最佳途径。

育儿大百科

提高宝宝的免疫力 做好这三件事

■主持人许瑞英

春天终于来了!久违的春暖花开除了让人心花怒放,当然也有让老母亲们抓心挠肝的——生病潮。各地的儿科医院一天比一天爆满,老母亲们不焦虑是假的。

怎么才能保护好孩子,远离病毒,答案其实很简单,提高孩子自身的免疫力!

其实对于孩子来说,每天最重要的事,无非就是吃、睡、玩(运动),而事实上,只要做好了这三件事,完全就可以增强孩子体质,促进免疫系统成熟。

吃得饱,很重要。对于小宝宝,那没得说,主要就是喂奶,在条件允许的情况下,当然是建议母乳喂养。母乳中,含有丰富的免疫物质,像抑制肠道内细菌生长的乳铁蛋白,多带孩子去游泳、跳绳和各种拉伸运动(引体向上、坐位体前屈等)。这些都有助于促进肌肉发展,加快新陈代谢,从而为长高提供有利因素。所以,为了孩子们的健康和身高,动起来吧!

睡得饱,没烦恼。睡够了,免疫系统才会正常工作。睡眠不足,会直接导致人体的免疫机能变弱。一般来说:新生儿每天需要保证14-20小时左右睡眠;1-6岁孩子需要保证每天11-14小时左右睡眠;上学后的孩子,也尽量不要低于8-10小时。

勤运动,健体魄。吃好睡饱,精力满满,这时候就该让孩子们动起来。生命在于运动,运动增强免疫力。研究显示,坚持运动,体内免疫细胞的数量会增加,免疫力自然会提高。新生儿时期让孩子多爬。会走路之前别总抱着,让孩子多动。学会走路以后在天气好的情况下也要多去室外,少量接触病原,锻炼身体。即便是冬天,在在做好保暖措施的前提下,也要让孩子通过户外活动(半小时左右)来增强体质。当然春暖花开,多带孩子去游泳、跳绳和各种拉伸运动(引体向上、坐位体前屈等)。这些都有助于促进肌肉发展,加快新陈代谢,从而为长高提供有利因素。所以,为了孩子们的健康和身高,动起来吧!

健康养生

春分节气如何养生?

■全慧

春分节气,天地阴阳变化极大,昼夜平分,二气寒暑平分。春分过后,各地气温也会快速回升。春分,是阳气最盛的时候。春气生发,在体合肝,所以春分也是人体肝气最盛的时候。肝主疏泄,喜舒畅而恶抑郁,因此,春分养生要格外注意舒发肝气,不能压抑。

春意盎然之时,万物本呈生机勃勃之象,但是入春之后人们反而容易困倦、头晕、嗜睡,这种现象俗称“春困”。解决春困的办法就是起居有常,保证规律的作息。

一般来说,春季养生在睡眠上要适当保持“晚睡早起”的习惯。晚睡指晚上9点左右入睡,早起是指太阳升起的时候起床,有利于肝气的生发。早起以后,可以在庭院或者小区里面慢慢地、悠闲地散步,以舒缓身体。中午,为缓解春困,可适当午睡一会儿。需要注意的是,晚睡不是越晚越好,最好在晚上11点前入睡,否则第二天容易双目赤红,肝火上升。

总之,优质的睡眠是阴,适量的运动是阳,如此阴阳互补,则可阴阳调和。古人认为“春分者,阴阳相

半,昼夜均而寒暑平”。春分时节,饮食调理应以温和为度,寒热相配,荤素相搭。此外,春分与惊蛰同属仲春,此时肝气旺,肾气微,故在饮食方面要少酸增辛,助肾补肝。同时,由于肝气旺,易克脾土,因此饮食方面同时也要注意健运脾胃,健脾祛湿。

春分之时,依旧春寒时作,气候变幻多端,平时仍需注意防寒保暖,防止风寒侵袭。尤其是春分期间天地阳气尚不充沛,人体阳气也尚未健旺,常人受凉易感,易出现头痛、腹痛、腹泻等症。因此,体虚之人更要注意添减衣被,“勿极寒,勿太热”,穿衣可以下厚上薄,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是老人及小孩,抵抗力差,容易患感冒或风疹等传染病,更应注意适时添减衣被,可以多晒太阳,以利祛散寒邪。

太过剧烈的体育锻炼不但有可能损伤肌肉、韧带、关节等,也有可能引起心肌缺血的发生,尤其是长期不进行锻炼、突然进行剧烈运动的人。一些心血管病患者更要注意,适当的锻炼可以强身健体,但锻炼时间太久、强度过大反而有可能增加心脏负荷。

■小杭

“现在来看失眠的孩子越来越多了,几乎每周都能遇到五六个,年龄一般在十五岁左右。”

最近,杭州市中医院睡眠医学中心学科带头人、省级名中医张永华教授发现,门诊中有一个非常典型的“15岁现象”,即来就诊的小患者都是初二、初三的学生,而病症大多是因学业压力等各方面原因引起失眠、焦虑。

“紧张”惹的祸? 15岁女生和妈妈一起看失眠

不久前,15岁的女生小章(化名)就因为晚上失眠的问题,在门诊找到了张永华教授。

小章从小就是一个品学兼优的孩子,学习成绩一直名列前茅,到了初三后,随着课业和中

考压力的增大,她发现每逢考试自己就很紧张,但越紧张就越影响成绩。为此小章逐渐变得郁郁寡欢,也不知什么时候开始连睡眠也受到了影响,到了凌晨一两点还睡不着,白天也是精神不振,在这样的状态下学习成绩明显下滑,张永华教授接诊后分析,患者小章本身就属于做事比较认真、追求完美的人,性格也比较敏感,因长时间学习的压力、周围环境的压力等综合影响以至于影响睡眠。

“从症状上来看,女儿尽管存在一些焦虑情绪,但父母的焦虑情绪更明显。”在张永华的建议下,小章的妈妈也做了心理评估,结果显示她的焦虑和失眠情况比女儿还严重,于是两人接受了中医药干预和系统治疗,经过约一个月时间,母女俩的睡眠质量显著改善,妈妈的脾气也不再那样的火爆和急躁了,母女的关系也缓和好转了不少。

青少年失眠为何越来越多? 病因可能在家长身上

张永华介绍,近年来,失眠的青少年患者越来越多,最近大半年来的门诊总要碰到四五十位睡不好的青少年患者,原因主要有以下两个方面: 第一是学习压力增大,休息时间少。现在的青少年面临的考试、升学问题不断增多,尤其是初三、高三阶段是高发病期,这些时间段学习内容多,时间长,日常得不到充足的休息。有很多学生适应不了这类高强度、快节奏的学习生活,因为学习成绩下滑导致心理压力增加。

第二就是孩子的情绪问题与家长有非常密切的关系。部分家长过于急躁,给孩子施加了

过多的压力。所谓“关心则乱”,学习成绩出现波动很正常,但一些家长反而率先出现情绪问题,加上一味地批评指责,很容易使孩子心情沮丧甚至上升到失眠焦虑。也有不少家长认为孩子晚上不睡、不爱学习是受手机、电脑等电子产品的影响,但实际上很多孩子是先因为睡眠出了问题,继而产生网络依赖,导致恶性循环。

解决青少年失眠焦虑需要多方一起努力

张永华强调:如今很多家庭对于心理问题的就医意识逐渐增强,尤其是就孩子失眠主动来就医的不少,这是好事,但要解决青少年的睡眠和情绪问题,需要从多个角度入手。

首先家长要在子女面前控制好情绪,孩子在遇到挫折时更需要的是安慰和鼓励。在与孩子沟通时要放缓节奏、表情平和,重点是多倾听,少输出。 其次青少年也应积极寻找缓解压力、转换心情的输出口,千万不要因焦虑、失眠而过度依赖电子产品。平时可以制订产品的使用计划,提高自律意识,晚上睡前是万万不能沉迷手机的。

抗疫全局“一盘棋” 开化“大白”在柯城

连日来,开化县人民医院的十余名医务人员奋战在抗疫一线,参与万田乡全员核酸检测,认真而严谨地履行医务人员的职责。

面对疫情大考,衢州市牢固树立“一盘棋”思想,步调一致、协同作战,全力以赴做好疫情防控各项工作。大家心往一处想、劲往一处使,坚决打赢疫情防控攻坚战。

通讯员胡江丰、邱芳摄



不要频繁美甲、远离劣质指甲油

“美甲控”注意别让美甲变毁甲

■记者程雪 通讯员王蕊、金丽娜

说起美甲,很多女生都应该做过,对于美甲狂来说,不做美甲感觉就像指甲在“裸奔”一样。穿搭博主笑笑就因为美甲感染了真菌,美甲差点变成毁甲。

“现在流行的是穿戴甲。”笑笑所说的穿戴甲,就是一副副做好款式的假指甲片,使用时只需用水一粘,比传统的美甲简单方便很多,“网上挑款式买,回家自己一贴,十分钟搞定。”笑笑有一抽屉的穿戴甲。

前几天,笑笑摘掉穿戴甲准备换新款式时发现自己的指甲泛着绿色,吓得她第二天立马赶到浙江

大学医学院附属第一医院皮肤科门诊就诊。经过检查发现,笑笑的指甲变绿色是由于一种叫铜绿假单胞菌的细菌感染,并在她指甲上“安家”繁殖,导致细菌的产物绿色素进入甲板呈现绿色现象。

“消毒即可。”皮肤科主治医师朱定仙说,对于铜绿假单胞菌感染不需要药物治疗,可通过碘伏擦拭等消毒方式进行杀菌,并特别提醒爱美的人们,穿戴甲市场比较混乱,很多小作坊、二手平台在出售的穿戴甲卫生状况不明,一定要做好消毒工作,以防细菌、真菌感染。

要说到美甲市场,屹立不倒的还是光疗甲,就是在指甲上涂

抹需要通过紫外线照射才能凝固的甲胶,最终凝固后的甲胶牢固、有光泽。

牢固有光泽的背后是需要经历修剪、去死皮、打磨、涂色、照光等一系列步骤。美甲使用的锉刀、剪刀、毛巾等常多人共同使用,普通的洗和酒精消毒也难以完全杀灭真菌细菌,因此才可能伏藏指甲,甲沟炎及真菌病等风险。特别是锉刀等可使指甲变薄,处于屏障功能受损状态,给予病菌更多的入侵机会。

“偶尔做次美甲,没什么影响。”朱定仙说,健康指甲的平均生长速度约为每月3.5毫米,一个完整的指甲需要3-6个月生长替

换,但如果频繁做美甲,指甲经过反复打磨就异常脆弱,经不起生活中的“磕磕碰碰”,影响日常生活的手部精细活动,比如抠个盖子就能把指甲折断。

普通指甲油是油性的,油性的东西放在空气里是非常难干的,为了让指甲油快速干透,加入了大量乙酸乙酯,甚至是甲苯和增塑剂,这些就是造成指甲油有刺鼻味道的源头。

需要注意的是,甲苯被国际癌症研究中心确认为高毒致癌物质,主要影响造血系统、神经系统。增塑剂对神经系统和胎儿的健康有影响。因此建议选用正规以及大品牌的指甲油,总体上是

比较安全的。

都说手是人的第二张脸,而指甲作为手的重要组成部分,它的健康与否也就很重要。如果你的指甲已经出现了脆弱、凹凸不平等症状,不妨告别美甲一段时间,好好养养。

那要如何养护指甲?“维生素A和E摄入量不足会导致指甲脆弱。”皮肤科主任、主任医师方红建议大家,平时可以通过有意摄入维生素来帮助指甲的生长。在使用洗涤剂时,可以戴上手套起到化学损伤,并且在日常生活中可以在指甲周围涂抹一些滋润油,“最好两三个月左右卸掉美甲,给指甲充足的休息时间。”