

良好睡眠是健康之源

专家建议持续3个月睡眠不佳要寻求专业诊治

健康视点

主持人

天津市新闻专栏



▲医护人员为患者做睡眠监测。
▶患者接受经颅磁刺激治疗失眠。

图片由受访单位提供

今天是世界睡眠日,主题是“良好睡眠 健康之源”。在天津市睡眠研究会、天津医学会神经病学分会的倡导下,今天上午,全市14家医院举行线下联合义诊活动。此次义诊会场设在天津医科大学总医院第三住院楼一楼大厅,来自全市各大三甲医院的神经内科、耳鼻喉科、心理科、心内科、皮肤科、内分泌代谢科、肾科、睡眠医学和呼吸科专家参与此次义诊活动,义诊现场还会为患者免费进行血压测量和量表评估。此外,天津医科大学总医院空港医院、天津医科大学第二医院、天津中医药大学第一附属医院、天津医科大学朱宪彝纪念医院、市人民医院、市胸科医院、市安定医院、市儿童医院、北大医疗海洋石油医院、市第四中心医院、市第五中心医院、市泰达医院、市北辰医院、滨海新区中医医院、天津港口医院等医院同期设立义诊分会场,由多学科专家为患者义诊咨询。

天津市睡眠研究会理事长、天津医科大学总医院神经内科薛蓉主任医师说,人生1/3是在睡眠中度过,睡眠是人体恢复精神和消除疲劳的主动行为,良好睡眠可促进身心健康,防治多种慢性病,提升生活质量。然而,《2020年中国睡眠指数报告》指出,2020年国民平均睡眠时长为6.92小时,经常失眠的人群占比36.1%,其中年轻人的睡眠问题更为突出,有69.3%的“90后”会在23点之后入睡,其中不少存在入睡困难。睡眠障碍已经成为人们日常生活中最困扰的身心困扰。俗话说“睡不好,百病扰”,睡眠障碍既是一种单独的疾病,也可能诱发和加重抑郁、溃疡、高血压、糖尿病、冠心病、肿瘤等全身疾病。

薛蓉表示,睡眠障碍主要表现为入睡困难如入睡时间超过30分钟、每天三三四早醒、整夜觉醒次数超过2次的睡眠维持障碍以及睡眠质量下降和总睡眠时间少于6小时,以上情况有一个持续3个月,并且影响了日间工作生活,就应到院神经内科、心理科或者睡眠障碍门诊就诊。

睡不好觉全身都会“落病”

7大类90多种疾病与睡眠相关

张女士被家人搀扶着走进薛蓉的诊室。“病人面部浮肿,患有贫血、高血压、脑梗、甲状腺功能低下,还因为糖尿病肾病在透析,做过心脏搭桥手术。她的丈夫说,多年来,张女士睡眠质量很差,睡着后经常憋气醒来,几乎每天都睡不好觉。”薛蓉说。

“睡眠是健康第一要素,可以说,睡不好觉,全身都会‘落病’。一次偶然的睡眠障碍会导致皮肤暗沉,白天注意力不集中,疲乏易怒等等。长期睡眠障碍则与7大类90多种疾病相关,能诱发多种躯体疾

病并明显加速衰老。张女士的多种躯体疾病与长期的睡眠障碍密切相关,互为影响。”薛蓉说。研究表明,长期睡眠障碍主要影响包括以下几方面:

情绪不稳定易有心理障碍。长期睡眠不足、睡眠质量欠佳,白天很容易出现暴躁、焦虑等不良情绪,严重的睡眠障碍还可能诱发抑郁、神经衰弱等病症。

神经系统受诱发认知功能障碍。长期的睡眠障碍可导致大脑中β-淀粉样蛋白增加,炎症反应增加,突触可塑性降低,神经退行性改变,神经递质变化及血管改变,从而导致认知功能下降,表现为注意力、记忆力、执行功能下降。睡眠障碍也是阿尔茨海默病、帕金森病的早期预警信号,甚至是发病的幕后推手,二者互为因果,并且相互加速疾病进程。

肠胃道功能紊乱易多发。睡眠与胃肠疾病相互关联。睡不好容易引起溃疡,便秘等胃肠道疾病,而胃肠道疾病也会让人睡得不安宁。

熬夜打鼾诱发心脑血管病。长期缺乏良好睡眠或者经常熬夜导致睡眠节律紊乱,容易引发内分泌代谢异常,诱发或加重肥胖、糖尿病、高血脂、高血压、甲状腺功能异常、不孕不育、血管性痴呆等病症。对于本身有房颤、心律不齐、冠心病等病人,经常失眠会给心脏加重负荷,大大增加发生心肌梗塞、夜间猝死的概率。每天睡眠不足6小时,患高血压的风险可增高3至4倍。长期睡眠不足6小时卒中风险增加约4倍。

免疫力下降增加患癌风险。熬夜、失眠会导致内分泌激素水平紊乱,使得细胞代谢异常,影响人体细胞正常分裂,导致基因突变,增加患癌风

险。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30至50岁的癌症患者,发现其中99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。

鼾声震天不一定睡得香

多种睡眠障碍需要早排查

40多岁的王先生最近打算组织“驴友”自驾去西藏,被薛主任拦下来了,并坚决要求他住院治疗。原来王先生平时特别容易困,等红灯都能睡着,候诊的工夫也打起了呼噜。患有高血压、糖尿病的他在医院做过多导睡眠监测,被诊断为睡眠呼吸暂停综合征,睡眠时血氧饱和度最低仅有51%。“太危险了,这在睡眠中随时都有气道阻塞引发猝死的可能,必须住院接受规范治疗。”薛蓉说。

睡眠呼吸暂停综合征,也就是通常说的鼾症,是门诊中最常见的睡眠障碍病人。“睡眠呼吸暂停综合征是一个被忽略的常见疾病,又是可以诱发高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性病的重要源头疾病,有效地治疗睡眠呼吸暂停对于慢病的防治有肯定的作用,对提高生命质量和降低死亡率的作用尤为重要。”薛蓉说。睡眠呼吸暂停综合征是指每夜7小时睡眠中呼吸暂停及低通气反复发作在30次以上,或呼吸暂停低通气指数(AHI)≥5次/小时。未经治疗的重度患者5年病死率高达11%至13%。每小时呼吸暂停次数超过20次的患者,8年病死率高达37%,猝死发生率远高于正常人群。患者常常夜间睡眠打鼾且鼾声不规律,反复呼吸暂停或有惊醒、憋气、夜尿增

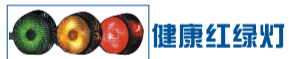
吐等疑似“感冒”的症状,也可表现为抽搐发作、记忆力下降,精神障碍,行为异常,烦躁,胡言乱语,不自主运动,嗜睡及昏迷等不同程度的意识障碍,容易误诊漏诊,若不能及时有效诊治,易造成不良后果。严重者可能发生死亡,幸存者有很大的概率遗留脑功能损伤。传统肺炎的识别手段包括血液检查、脑脊液检查、影像学检查如头颅MRI、脑电图等,必要时进行PET/CT、脑组织活检等。近年来,针对病原微生物的检测手段不断涌现,比如二代测序技术的出现,极大地提高了病原学的阳性诊断率,为临床诊治提供了很大帮助。

朱子龙建议市民要提高对肺炎的认识,早诊断、早治疗,避免误诊为“感冒”、精神性疾病等。一旦发烧伴有头痛、呕吐等症状持续不缓解,并出现癫痫发作、意识模糊、精神异常等表现时,绝对不能掉以轻心,应尽快到专科门诊就诊,到专业的神经科评估病情,以免延误了治疗最佳时期。

通讯员 马青 隋蕊阳

“头疼脑热”并非都是感冒

合并呕吐意识不清可能得了脑炎



57岁的李女士,平时身体挺好,一次感冒后,竟突发头痛、高热、呕吐,随后出现意识不清、癫痫发作,被紧急送到市环湖医院神经内科急诊。23岁的孙先生“感冒”后渐渐出现头痛、反应迟钝,时有胡言乱语,就诊于市环湖医院神经内科门诊。两位病人经神经内科进一步检查确诊,并不是感冒“后遗症”,他们均被诊断为由感冒诱发的病毒性脑炎,需要及时免疫调节、抗病毒等治疗。

据市环湖医院神经内科朱子龙主任

医师介绍,脑炎是一种由感染或免疫原因导致中枢神经系统炎症的疾病,是神经系统最常见的危重症之一,主要分为感染性与非感染性。临床上大多为感染性脑炎,病原体主要来源是细菌、病毒、真菌、结核杆菌等,多发在免疫力较弱的人群,比如幼儿、老年人。李女士和孙先生就是典型的由病毒引起的感染性脑炎。另一类为非感染性脑炎,常见的包括自身免疫性脑炎和系统性红斑狼疮、白塞病等累及中枢神经系统等的系统性免疫病。

朱子龙说,脑炎的临床表现多样,在脑炎早期可以表现为发热、头痛、恶心、呕

分类信息

遗失·公告

▲COSCO COLOMBO V.0955 B/L NO:SC16MNXB8230 编号:0354026,此正本提单声明作废。

▲天津市宁河区北淮淀镇北淮淀中心幼儿园遗失公章壹枚,特此声明作废。

▲张萌珊遗失天津滨海汽车工程职业学院学生证,学生证号:2503220232,声明作废。

▲兹有天津市公用基础设施建设有限公司遗失《企业产权登记证书》一张,编号120002017091300303,现声明作废。

▲天津市河东区盛江达汽车维修中心遗失公章一枚,特此声明作废。

▲高凤桐遗失河北省辛华里92门217-219号房屋租赁合同,合同编号:02057346009200531,独用计租面积26.33㎡,伙用面积0㎡,特此声明。

▲韩兵遗失天津市高级专业技术职务任职资格,卫生技术系列,副主任医师,证书编号:032477,特此声明。

▲孙国全、孙竞翔遗失天津京城投资开发有限公司收款收据,收据编号为:字JC8000052,特此声明作废。

▲一汽智行国际租赁有限公司,统一社会信用代码:91120118MA06B3RB2P,遗失营业执照副本一份,编号:500-112,发证日期:2022年6月28日,声明作废。

指定承租人刊登公告

本人王志刚身份证号码:120102194904170058 同意死亡后,将坐落于和平区长沙路63号201号房屋指定过户给王倩身份证号码120102197812220023。

公告

陈洪树依据陈存礼于2017年5月8日在天津市南开公证处办理的公证遗嘱(公证证书号为(2017)津南开证字第3535号),申请办理遗嘱继承公证,现公告通知陈存礼的其他法定继承人、利害关系人,如有异议,请自见报后三个月内向南开公证处书面提出。
公告人:陈洪树

指定承租人刊登公告

承租人田锡国,身份证号码:120103193105142925 同意本人死亡后,将坐落于南开区水上村近园里8号楼(计租面积:独用44.58、713-716房、713居室、714阳台、714暖台、714壁橱、714居室、715厕所、715厕所、716厨房)住宅房屋指定过户给女儿杨玲承租,身份证号码:12010119550629204X。

寻亲启事

杨玉成(身份证号码120104195603251812),原居住地:咸阳北里1-4-51.现因寻亲导致生活不能自理,望其子女及其他亲属见报后与嘉陵道街道办事处联系,电话27686419。

30颗粒子植入 治疗罕见转移癌

医疗前沿

近日,市第三中心医院放射科成功为一名胸壁、右下腹、盆腔直肠旁多发恶性肿瘤患者实施CT引导下碘-125粒子植入术。此次手术的顺利实施,标志着我市微创精准治疗多部位转移癌实现技术性突破。

据介绍,61岁的赵先生(化名),有肝恶性肿瘤病史,本次入院后影像学检查发现胸壁、右下腹、盆腔直肠旁多发种植转移病灶。通常肝肿瘤的种植转移多出现在胸腹壁皮下及腹腔内,极少出现在盆腔区域。而赵先生有2枚病灶位于盆腔,且其中一枚毗邻直肠和膀胱,常规的外科切除和外放疗难以有效应对。三中心医院放射科微创介入团队与消化(肝病)科专家团队共同商讨后,决定为患者实施碘-125粒子植入治疗。该微创介入团队在长路主任的带领下,术前根据患者情况综合研判,针对手术过程中的穿刺路径、粒子排布方案以及可能出现的突发情况,制定了详细的手术方案及应急预案。术中介入团队与CT技师紧密合作,依靠CT辅助精准定位病灶,精确测量肿瘤大小,实时调整手术方案,力求在不损伤周围器官组织的前提下达到疗效最大化。最终历经3个小时,在多部位转移癌内精准植入30颗碘-125粒子。手术过程顺利,术中患者无特殊不适,术后安全返回病房。术后CT扫描可见粒子分布良好,布局合理。

据了解,近年来,市第三中心医院放射科于长路主任带领微创介入团队不断探索新技术,基于“大介入、大融合、大格局”的学科发展新理念,连续开展了多项新技术。碘-125粒子是将放射性核素125I液体密封在一个米粒大小的钛合金壳里,称为“粒子”。粒子植入术是在CT引导下,像“布雷”一样,把放射性粒子直接放置到肿瘤内部,持续释放γ射线,使肿瘤细胞迅速死亡,最终可达到手术切除一样的效果,因其操作简便、局部控制率高等优点,近年来备受关注。CT引导下植入碘-125粒子具有定位准确、穿刺距离短、创伤小、安全性高等优点,瘤体内植入放射性粒子既能提高瘤体内部照射剂量,又能减少周围正常组织的损伤,可明显缓解患者疼痛,提高生存质量。
通讯员 陈颖

“阳康”后月经紊乱警惕贫血

门诊动态

近期,一些患者因感染新冠病毒后出现月经失调来市研附院妇科门诊就诊。她们反映,“阳”过之后,月经变得“不太对劲”,出现了月经紊乱、异常出血的相关症状,多数人表现为经期延长、淋漓不净或者经量明显增加。

30岁出头的石女士是市研附院妇科赵珂主任医师的“老病患”,她从10余岁起就因为青春期严重贫血在赵珂门诊治疗,月经早已恢复正常。去年12月感染新冠病毒前,石女士月经一直规律。“阳康”后出现月经异常,经期由以往的5至7天延长至12至14天,月经量也增多至平时的2倍。起初石女士并未在意,如此2个月,出现了乏力、心慌、头晕等症。她再次来到赵珂门诊就诊,经检查,血红蛋白浓度已降至42g/L,提示重度贫血。石女士住院进行了紧急输血及中西医结合止血调经治疗后,身体恢复正常。

赵珂提醒女性朋友,感染新冠病毒后如果出现月经异常、不正常出血一定及时就诊,明确出血原因,及时给予对症治疗,以免延误病情。
通讯员 陆静 雷春香



市疾控中心日前启动我市居民营养与健康监测,河西区、津南区、武清区和宝坻区为首批监测区域。图为工作人员采集居民静脉血样和饮食信息。
图片由市疾控中心提供

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错误漏刊所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 81316697



天津日报

17622997767

81316697

天津日报

17622997767

81316697

天津日报

17622997767

81316697

天津日报

17622997767

81316697

天津日报

17622997767

81316697