

好睡眠从好习惯开始

睡眠,是生物进化最基本的生命历程。人的一生约有1/3的时间,都在睡眠中度过。

据相关调查,中国居民平均睡眠时长6.75小时,年轻人尤其是00后,成为熬夜的最大群体。如何才能睡得好,睡得深?近期流行的各种智能助眠设备,是否真的有效?记者对此进行了采访。

睡眠质量有待提高

“躺床上睡不着的感觉就像‘翻烙饼’,长夜漫漫,真的很煎熬。”

河南姑娘姚钰今年25岁,但入睡困难已断断续续4年之久。像她一样睡眠不佳的人还有很多。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,受调查居民平均夜间清醒1.4次,平均睡眠时长为6.75小时。而《健康中国行动(2019—2030年)》提倡,成人日均睡眠时长应达7—8小时。

据《中国睡眠研究报告2024》,中国居民2023年睡眠指数62.61分,为近3年来最低。同时,被调查者出现了主观睡眠质量更差、睡眠拖延更严重、更多使用睡眠药物等情况。

睡眠质量缘何下降?中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任王俊秀认为,对互联网、手机的依赖是主要原因之一。

相关数据显示,数字化一定程度上影响了居民的睡眠:从职业上看,不同程度陷入互联网的职业群体,每晚平均睡眠时长在8小时及以上的比例均低于50%;从年龄上看,56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有52%的人在零点后入睡。

“随着电脑、手机等电子设备的普及,人们更容易在睡前暴露于蓝光等刺激性光源下,生物钟被干扰;同时,过度沉迷于电子设备会形成精神依赖,这也会引发入睡困难或睡眠节律问题。”中国科学院院士、北京大学第六人民医院院长陆林告诉记者。

除了网络依赖等不良习惯,情绪和压力也是睡眠的“拦路虎”。

“我最初失眠那阵子,就是考研压力大,慢慢严重到晚上连空调运转、室友翻身动静都受不了。”姚钰回忆,直到自己考研“上岸”、压力减小后,入睡困难的状况才有所减轻。

“临床发现,一半以上的患者可能都是心理因素引发的睡眠障碍。”上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心医师汤康敬介绍,引发失眠的原因除遗传等先天因素外,还有压力大、心理焦虑等后天因素。

睡不好,怎么办?越来越多的人开始寻求专业力量的帮助。

江苏的王女士,进入更年期后总是多梦、易醒,近期打算去医院接受治疗,但在挂号这一步,她却有些茫然。“有的说挂神经内科,有的说挂内分泌科,有的说挂呼吸科,只有少数几家医院,才有单独的睡眠科。”

“我国睡眠医学起步较晚,目前高水平的睡眠医学人才仍然较少。”陆林建议,未来需加强睡眠医学专业人才培养,通过与精神科、神经内科、呼吸科等多专业共同交流,深入研究睡眠发生发展机制,开发新型干预策略,更好地为患者服务。

据悉,目前全国已有多所医院和高校建立起睡眠中心、睡眠监测室、睡眠门诊等。同时,业内已编纂《中国失眠障碍综合防治指南》《中国睡眠医学中心标准化建设指南》等。“要让想要解决睡眠问题的患者知道,医院里还有‘睡眠科’,不断提高睡眠医学的建设水平和影响力。”



陆林说。

“困”里藏商机

如今,不寐的黑夜,催生了“睡眠经济”这片庞大的蓝海。

智能床垫、睡眠仪、助眠香薰、助眠音乐、睡眠监测APP……各类助眠产品五花八门。数据显示,2023年智能电动床、智能床垫成交额同比分别增长125%、82%;在音乐APP“网易云”上,助眠轻音乐歌单最高有30多万收藏量;在短视频平台“哔哩哔哩”,某助眠产品测评视频播放量已超百万。

风口之下,越来越多的企业加入“掘金”队伍。据统计,2016年—2020年,中国睡眠经济整体规模已从2600多亿元增长至3700多亿元;天眼查数据显示,目前中国有9000余家睡眠经济相关企业,其中37.3%的企业是在1—5年内成立的。

那些贴上“助眠”标签的产品,真的能成就“好梦一场”吗?

“以褪黑素为例,它确实可以调节睡眠周期,但可能更适合因长期熬夜导致褪黑素分泌紊乱的人群,或是倒时差的人群。”陆林表示,助眠产品的功效往往因人而异,如因压力、焦虑导致失眠,服用褪黑素效果不大。同时,市面上大部分助眠仪,其主要作用原理为微电流的刺激,效果尚不明确,孕妇和装有心脏起搏器等特殊人群也不宜使用此类产品。

“醒来后,习惯性看一眼昨晚的睡眠数据,已成了我的‘晨醒仪式’。”有消费者表示,自己购入了智能手环等可穿戴式睡眠监测设备,可以听音乐、练冥想,同时还能收集呼吸、心率、血氧等睡眠数据。

陆林介绍,可穿戴式睡眠监测设备能够辅助了解睡眠情况,提供个性化的睡眠建议,但与医用多导睡眠监测设备相比,其技术和算法目前尚有不准确之处,不能视作“金标准”。

“我们在临床上经常看到一种现象,

不是戴了手环让自己睡得更好,而是自己明明睡得挺好,结果第二天一看数据,深度睡眠时间占比只有3%,慢慢就焦虑得不得了,反而睡不好。”北京大学睡眠研究中心主任韩芳认为,不用过分依赖助眠产品的指标和参数,只要第二天早晨能够“满血复活”,就是好睡眠。

记者浏览电商平台发现,针对助眠产品疗效,不少商家打出“一秒入睡”“挑战30分钟入睡”等宣传语。业内人士提醒,“百忧解”并不存在,宣传效果是大包大揽的,“智商税”的可能性就越大。

艾普思咨询发布的《助眠产品市场发展及消费趋势洞察报告》指出,当前中国睡眠经济行业发展较为分散,家居、食品、科技、互联网等各类企业均有涉及。商家在确保产品高质量的同时,还应拒绝夸大宣传、虚抬物价,避免造成消费者信任危机。

据测算,到2030年,中国睡眠经济整体市场规模有望突破万亿元。中国睡眠研究会理事长黄志力表示,科技创新将是未来睡眠产业发展的重要方向。“随着科技进步,睡眠产品是日新月异的,如何借助AI等新技术,通过声、光、电、磁、震动、温度调控等原理来改善睡眠,这些都值得期待。”

要对睡眠有正确认知?

养成良好的习惯,或许就是好梦的开始。长期熬夜刷手机的上班族袁岳,最近终于下定决心改变。

“每当手机发出幽幽蓝光,我的内心总有一黑一白两个小人来回拉扯。久而久之,熬夜玩手机带给我的已不是满足的酣眠,而是放纵的负疚。”袁岳说,因为熬夜,自己开始出现迟到、打盹、走神等情况,睡前玩手机看似是一种“时间自主”,但其实是偷用了白天正常秩序中的时间为代价。

白天太忙,晚上舍不得睡,这是许多年轻人“报复性熬夜”的原因。专家认为,除了自行“戒掉网瘾”,减轻劳动者日

间压力、保障充足休息时间,或可从根源上避免睡前报复性的媒介使用。

《中国睡眠研究报告2024》指出,互联网数字工作者的办公地点、时间、方式相对灵活,工作与生界限不清晰,睡眠状况更可能受到工作影响。全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉建议,应引入“离线休息权”概念,让劳动者在工作时间之外,有权拒绝通过数字工具联络和处理工作,以保障充足休息。

要想睡得好,不仅要有“正确行动”,还少不了对睡眠的“正确认知”。

“想象失眠就像是一根柱子,失眠所带来的焦虑和担忧就像是一根绳子,它套在你的脖子上,你所做的事情就是在绕着失眠这根柱子转圈。”在社交媒体“豆瓣”上,一名长期失眠的网友分享说,自己对失眠的恐惧有时比失眠本身更可怕。

“作为睡眠医生,我们往往不太强调或夸大失眠的危害,这样会把患者带到一个误区,让他们不停地关注失眠这件事情,反而会加重失眠程度。”深圳市第二人民医院神经内科主任医师王洋介绍,不正确的睡眠认知可能导致急性失眠升级为长期失眠。因此,应该摆脱对失眠成因的迷信、过度反复、睡眠期望过高等不良心态。

“过去,很多人对睡眠问题采取逃避态度,可喜的是,随着学校、社区心理咨询室的普及以及医院睡眠门诊的建立,越来越多的人开始认识到睡眠的重要性。”陆林建议,出现严重睡眠问题的患者应及时就医,同时在日常生活中养成良好的生活和睡眠习惯,包括睡前放松、科学合理饮食、适度运动锻炼等。

“我现在开始跑步、晒太阳,还做一些平心静气的冥想训练。”姚钰说,重新掌控生活秩序后,自己睡得更容易了。采访最后,她向记者展示了自己的手机壁纸,上面是一句话——“不要被黑夜所左右,要做黑夜里的极光”。

别把“流脑”当感冒,疫苗接种很重要

武汉疾控微信公众号近日发布信息称,流脑是一种多发生在春季的呼吸道传染病,2~5月份为发病高峰期。春季气温变化大,家长和孩子一定要提高警惕,注意保暖,增强抵抗力,及时接种疫苗早预防。

据介绍,流脑是由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎,发病急、进展快、病死率和致残率较高,低龄婴幼儿、儿童和青少年易感染。随着抗生素的应用、医疗救治水平的提高,死亡和严重后遗症已大幅度下降,但仍有少数患病儿童会留有智力障碍、听力损伤等,严重危害儿童健康。

感染流脑后,主要的临床表现有急性发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、颈强直、畏光、皮肤瘀斑等。严重情况下,可能会出现休克,甚至死亡。低龄

儿童感染流脑后,病情一般比较严重,常表现为睡眠不安、突然尖叫、两眼凝视不动,甚至出现全身抽搐等。值得注意的是,通常情况下,流脑的早期症状与普通感冒类似,容易混淆和漏诊,耽误治疗。

武汉疾控提示,接种流脑疫苗是给孩子最好的健康保护,现阶段既有免费的国家免疫规划疫苗,又有自愿自费接种的非免疫规划疫苗选择。

另外,除了疫苗接种外,孩子在成长过程中,其他卫生措施同样重要,包括:养成良好的生活和卫生习惯;加强锻炼、按时作息、充足睡眠,合理膳食,提高机体的抗病能力;出现症状时,应及时规范就医;早期发现、早期规范治疗可以减轻症状、避免出现严重健康损害。

日常如何预防帕金森病?

每年的4月11日是“世界帕金森病日”。北京疾控微信公众号今日发布信息称,帕金森病(Parkinson's disease)是一种常见的中老年人神经系统功能退行性疾病。帕金森病症状复杂,不少患者早期诊断困难,所以认识帕金森病,及时识别帕金森病的早期症状至关重要。

据介绍,帕金森病的症状和进展速度因人而异,早期往往症状轻微,出现下列症状表现时需要警惕:

震颤:帕金森病典型的震颤为静止性震颤,表现为安静时出现或明显,活动时停止或减轻,紧张或激动时加剧,睡眠时消失。常从一侧的手或脚开始,典型表现是拇指与食指呈现“搓丸样”动作,然后再发展到另外一侧,一侧的症状可能比另一侧更严重。随病程进展,震颤可逐步涉及下颌、唇、面和四肢。

行动迟缓:常感觉肢体僵硬、肌肉发紧、不灵活,行动变慢,表现出扣纽扣和系鞋带困难、走路时步子变小和变慢、肢体协同摆臂减少等。面部表情缺乏,眨眼及眼球转动减少,出现“面具脸”。说话声音低沉、含糊、音量变小、清晰度下降。上肢不能做精细动作,书写困难,所写的字弯曲不正,越写越小。

姿势平衡障碍:出现头前倾、改变体位困难,站起、迈步缓慢,不能及时转弯、停步等情况。由于不易维持身体的平衡,稍不平整的路面都有可能跌倒。

非运动症状:常出现便秘、尿频或尿失禁、嗅觉减退、肢体麻木、疼痛的症

状。心理和情绪问题,如抑郁、焦虑、注意力不集中、记忆力下降也较常见。

北京疾控提示,虽然帕金森病的确切病因仍不完全清楚,但是一些健康的生活方式和环境因素已经被认为可以降低患病风险。以下是日常预防帕金森病的方法:

避免接触有害物质:一些环境因素如农药、重金属等有害物质可能会增加患帕金森病的风险。因此,在生活和工作时要尽量避免接触这些物质,采取必要的防护措施。

预防创伤性脑外伤:创伤性脑外伤会导致炎症反应和氧自由基的释放,进而损害脑组织,增加帕金森病的发病风险。家中应该做好防滑措施,如安装扶手、保持地面干燥等,以减少跌倒的风险,避免创伤性脑外伤。

注意均衡饮食:要保证营养的均衡,每天摄入足量的新鲜蔬菜和水果,避免高糖高脂饮食,可以适度饮用绿茶或者咖啡。

积极参与体育锻炼:适度的运动,如太极拳、散步和游泳,对预防帕金森病非常有益。这些活动可以增加大脑的血液流动,改善神经连接,并通过神经反馈来提高神经可塑性,同时有助于改善认知能力和运动控制能力。

管理其他合并疾病:一些疾病与帕金森病的发病风险相关。例如,黑色素瘤与帕金森病的发病风险呈正相关,而糖尿病也被认为增加患病的风险。因此,及时治疗和管理这些合并疾病可以帮助降低帕金森病的发病风险。

专家:

唤醒公众对消化道肿瘤防治的重视



第30届全国肿瘤防治宣传周即将到来,主题为“综合施策、科学防癌”。

日前,爱爱趁早—消化道肿瘤防治科普活动正式启动。活动由中国医师协会主办,中国医师协会结直肠肿瘤专委会、中国医师协会医学科普分会承办,中山大学附属第一(南沙)医院健康管理中心与广船国际有限公司协办。

与会专家学者表示,本次活动创新性地开启了医院专家深入企业进行健康科普的新模式,以医学人文的视角,揭示医学进步,传递人文关怀,唤醒公众对消化道肿瘤防治的重视。

科普环节中,中山大学附属第一(南沙)医院副院长马晋平表示,消化道中,胃有强大的自我修复能力,但同样也需要善待,要保持良好生活方式与饮食习惯,预防或根治幽门螺杆菌感染,保持心态平和,情绪稳定。

中山大学附属第一(南沙)医院副院长肖英莲表示,肠道被誉为“人体健康的第一道防线”和“第二大脑”,早期结肠直肠癌往往症状隐匿,高达83%的患者在确诊时已进入中晚期阶段,改变不良生活习惯,定期筛查,对于实现早期发现、早期治疗至关重要。

中山大学附属第一医院内镜中心主任丁震谈到,结肠癌、肝癌、胃癌、食管癌及胰腺癌均为高发肿瘤,消化内镜犹如斩断消化系统肿瘤的利剑,在内镜下将微小肿瘤精准摘除,提高患者生活质量。

中国医师协会介绍,此次科普活动以医企深度融合的模式,集结了医学界的权威力量,通过生动翔实的科普内容,凸显医疗机构对社会公众健康的深度关切与责任担当,有助于构筑覆盖全民、贯穿全生命周期的健康服务体系,推动“综合施策、科学防癌”理念在理论与实践层面的双重深化。

如何预防沙门氏菌? 几点事项需注意



北京疾控微信公众号今日发布信息称,沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌,目前已发现的可以致病的沙门氏菌有2500多种,通常寄居在动物体内,尤其是家禽家畜的肠道中,人类主要通过食用被沙门氏菌污染的食物感染。

据介绍,沙门氏菌生命力顽强,在冰箱中可存活3—4个月,且易污染肉蛋奶及其制品。国家食品安全风险评估中心的数据显示,2020年中国由细菌引起的食源性暴发事件中,沙门氏菌高居榜首,其中最常见的是蛋类携带的沙门氏菌,其次是酱腌肉。

沙门氏菌的潜伏期一般为4—48小时,发病后以急性肠胃炎症状为主,前期恶心乏力,后出现呕吐、腹泻、发热等症状,大部分患者表现为轻症,但孕妇、婴幼儿、老年人等免疫力低下人群可能症状加重,甚至危及生命,因此出现上述症状最好及时就医。

北京疾控提示,沙门氏菌对于外界的抵抗力相对而言比较弱,常见的物理、化学消毒措施都可以杀灭它,但是对于食物来说,最好的办法就是利用它不耐热的特性,采用加热、煮沸等方式

消毒,在100℃煮沸的条件下沙门氏菌立即死亡,因此在无法保证鸡蛋内部达到灭菌温度时,建议大家还是尽量避免食用半熟蛋制品。

如何预防沙门氏菌?

- 1.养成良好的卫生习惯,饭前、便后要洗手。
- 2.通过正规渠道选购日期新鲜的肉蛋奶及其制品。
- 3.不吃生肉或未彻底煮熟的肉,不生吃鸡蛋,不喝未经灭菌处理的奶。
- 4.厨房的砧板要生熟分开。尤其是加工生鲜海产品和生肉类食品后,务必将砧板洗净晾干,以免污染其它食物。
- 5.生禽肉、牛肉、猪肉均应为可能受污染的食物,情况允许时,新鲜肉应放在干净的塑料袋内,以免渗出血水污染别的食物。
- 6.尤其是蛋壳沾有鸡屎的土鸡蛋,一定要装进单独的容器里再放进冰箱;即便是那些外观看起来干净的动物性食品,也一定要煮熟煮透,避免沙门氏菌感染。