

健康关注

# 慢性病增加 或是睡眠障碍惹祸

李颖 喻京英

2017年中国网民失眠

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的3项健康标准。随着睡眠医学的不断发展，人类对睡眠生理作用的了解不断深入：睡眠质量直接影响生存质量，睡眠障碍则可以直接损害健康，诱发诸如心脑血管病、癌症、抑郁症等多种疾病，甚至危及生命。

3月21日是第十七个世界睡眠日，今年的主题为“健康睡眠，远离慢病！”

## 应重视睡眠的医学价值

健康睡眠是“质”和“量”的有机统一，而“睡不着，睡不好”都是睡眠障碍。比如睡眠过程中打呼噜、肢体异常运动是睡眠的“质”有问题；而失眠、嗜睡就是睡眠的“量”出了问题。

作为多种慢病的源头性疾病，睡眠障碍疾病正获得越来越多的关注，其中就包括表现为打呼噜的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。中国工程院院士、中日医院院长王辰在“五个100”睡眠健康工程启动会上强调，在睡眠上最重要的问题就是睡眠呼吸障碍。

据中国睡眠研究会理事长、北京大学国际医院睡眠中心主任韩芳教授介绍，中国睡眠障碍人群日益庞大，各类睡眠障碍人群高达38.2%，不仅带来巨大的健康隐患，还使许多慢病防治陷入僵局。

数据统计也印证了专家的说法。在我国，睡眠呼吸暂停与多种慢性疾病关系密切，2014年的分析表明，睡眠呼吸障碍可增加心血管疾病发病风险3.45倍，增加脑血管疾病2.85倍，增加致死性心脑血管事件风险2.44倍，增加糖尿病2.5倍，且与老年痴呆、心律失常和呼吸系统疾病等慢病直接相关。

此外，间断性缺氧可造成睡眠过程被反复打断，睡眠片段化，引起白天嗜睡，注意力不集中，记忆力减退等。

值得关注的是，在睡眠中伴随呼吸暂停而引发猝死的案例也时有发生。“睡眠与健康的关系，不仅仅是睡得舒不舒服，也不只是生活质量问题，更深层的是睡眠对健康的影响。”王辰表示，睡眠与健康的关系非常密切，但是认识到这个问题的人还非常有限。

## 睡好人生的三分之一

“大医治未病之病”。慢病防治的重点在于“防”，要从源头上消除引起慢病发生的危险因素，阻止慢病的出现，从而减轻国民对慢病治疗的负担，减少国家对于慢病的医疗支出。韩芳表示，国务院关于“十三五”卫生与健康规划的通知明确提出，实施慢性病综合防控是“十三五”期间的主要任务之一。“睡眠障碍疾病正是多种慢病的源头，这也是中国睡眠研究会将2017年世界睡眠日聚焦‘慢病’的重要原因。”

有研究显示，人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的，怎样睡好我们1/3的人生显得尤为重要。

刚刚出炉的《2017年中国网民失眠地图》调研结果显示：近80%参与者有失眠经历，而2002年的数据则是45.4%。调研还发现，越是在发达的城市，失眠网民越多。“失眠发病率高，危害严重，但大众对失眠危害认知低。”中国睡眠研究会副理事长、首都医科大学宣武医院神经内科主任王玉平教授解释说：失眠是指睡眠质量下降、总睡眠时间减少（少于6小时）以及醒后身体无恢复、伴有日间

功能障碍、感到疲劳或全身不适。然而值得注意的是，半数以上网民并不能全面了解失眠的危害。王玉平介绍，研究表明失眠与肥胖、糖尿病、高血压、中风等疾病的发生有直接关系，甚至有可能导致乳腺癌和前列腺癌等癌症发病率增高。此外，失眠还有可能引发焦虑症、抑郁症等精神障碍疾病。

## 失眠应接受规范治疗

既然睡眠如此重要，如何能够获得健康睡眠、预防睡眠相关疾病的发生呢？

改善整体睡眠健康水平离不开患者、社会、医疗机构和学术团体的共同努力。王玉平指出：就个体而言，应当建立良好的心态和生活方式，养成良好规律的作息时间，保证睡眠的“量”；此外，合理饮食，加强体育锻炼，控制体重，建立侧卧位睡眠习惯，对于预防和减轻睡眠呼吸障碍的症状都有一定的帮助。同时王玉平还纠正了困扰失眠者多年的一个概念：“很多失眠患者之所以不愿意去医院进行规范化诊治，除了不了解失眠的危害外，是担心安眠药的副作用。实际上，目前治疗偶发性失眠，临床上推荐患者使用非苯二氮类药物。该药物相较于传统安眠药在依赖性、成瘾性上有极大改善。而采用非苯二氮类药物的间歇性治疗方案，已成为治疗偶发性失眠的重要手段。”

除此之外，王玉平还强调，提高健康睡眠意识，建立对睡眠疾病的正确认识尤为重要，如果症状较重，单纯依靠上述措施不能有效地控制病情，就应该及时到专业的医疗机构进行诊治。尤其已患有慢性病的患者，更应该注意从睡眠角度，经临床诊断，排除治病根源。

链接▶▶▶

### “五个100”睡眠健康工程

“五个100睡眠健康工程”是我国首次在全国范围内开展的兼具睡眠科普与学科建设的大型公益专项活动，旨在让

前沿睡眠医学走向大众。该工程包括：组建至少100人的精英医疗团队，走进至少100家基层社区、100家企事业单位开展睡眠健康教育，面向至少100名老党员、老党员群体提供免费睡眠监测与开展健康讲堂，培养至少100名睡眠医学基层专科医生、技师。



保健园

## 应对花粉过敏的妙招

吴晓雪 靳晓芳

春天，花开正旺，景色很美，但花粉过敏者、哮喘患者、过敏性鼻炎患者却无福消受。近期过敏患者的人数也猛然增多。那么，有哪些方法可以应对和预防花粉过敏呢？

### 如何避免花粉过敏

**远离：**花粉是难以避免的变态反应原，最好在发病季节居于室内，关闭门窗以减少室外致敏花粉的进入。也要尽可能不到野外去。

**有过敏史者提前一两周用药：**有过敏史的人，应在开花季节前就加以重视，现在很多抗过敏药物，不光有治疗作用，还有预防的功效。因此有过往病史者可以提前一到两周就开始服用抗过敏药物。

**勿在室外久留：**白天尽可能少待在室外，外出

避开每天花粉指数高的时间，并佩戴口罩。通常中午前后是花粉浓度最高的时间。

**戴眼镜：**戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会，外出时可戴上太阳镜。

**换衣服：**如果你在花粉指数很高的时候外出，回来后记得换上干净的衣服。

**避开过敏季节：**到海边度假，海风吹过的空气中几乎没有花粉。也可以考虑选择一个没有诱发因子会引起你过敏的地方度假。

**勿在室外晾衣：**不要在室外晾衣服，否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。

### 花粉过敏应对措施

**1.皮肤过敏冰镇缓解：**冰镇能舒缓过敏带来的

麻烦，只需一张纸膜沾湿清水后，在冰箱中冷藏一段时间，再把纸膜打开覆盖在脸上，脸上因为过敏而痒痒的感觉也会瞬间消失。

**2.喝蜂蜜防过敏：**喝蜂蜜可起到免疫疗法的功效。在过敏季节来临之前几周或几个月，每天喝勺蜂蜜。最好选择当地地产蜂蜜。

**3.补充维生素：**维生素C是强抗氧化剂，也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等过敏症。

**4.饮用荨麻叶茶：**荨麻有刺激性，但是饮用荨麻叶茶绝对安全。饮用之前，将荨麻叶浸泡10至15分钟，防过敏疗效更好。

**5.淡盐水洗鼻子：**用淡盐水冲洗鼻子有助于冲刷掉鼻子中的过敏物，进而减少或缓解过敏症状。

**6.喝酸奶：**乳酸菌能增强人体抵抗力，一定程度上能缓解过敏症状。花粉过敏症的人要每天喝酸奶。

**7.常备药品。**将扑尔敏、金美敏等治疗过敏的药带在身边，以备不时之需。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

苦的表现。该手术现场震惊了美国总统。医生告诉尼克松，那根银针扎在穴位上，循经感传到颈内，便可以起麻醉作用。几乎一切痛症都可用合谷穴解决。

合谷穴是个美容养颜穴，黄褐斑、雀斑、痤疮、酒糟鼻、皮肤过敏、黑眼圈等脸部皮肤问题可每天按摩两手合谷穴各30至50次，以产生的酸胀感传达到上肢为度，日久就可以达到美容养颜的明显功效。

合谷穴是个醒神急救穴，用脑一段时间后，大脑疲劳，昏昏沉沉，需要提神解乏时可按合谷穴。当出现神昏、晕厥、癫痫发作，需要醒脑开窍时也可按压合谷穴。因中暑、中风、虚脱等导致晕厥时，同样可掐捏患者的合谷穴，持续两三分钟，患者便可苏醒过来。“口噤不开言，牙关紧闭”可以在此穴针刺五分深，“令人即便安”。如果同时用指尖掐捏患者的人中穴，醒脑效果更好。

按摩及针刺合谷穴，因其部位暴露易于取穴，不受时间、季节等条件限制，且操作简单，便于普及，疗效好；无论什么情况都可以方便简单地按两下，并且疗效惊人，在医护人员指导下，人人均能掌握使用，故值得大力推广。但此穴在孕妇身上要小心，有可能导致流产。（北京朝阳中医医院副主任医师）

## 为什么说合谷穴是个万能穴？

王红蕊

合谷穴属于手阳明大肠经的穴道，是一个重要又好用的穴位。为什么叫合谷穴呢？合，汇也，聚也；谷，两山之间的空隙也。合谷意指大肠经气血会聚于此并形成强盛的水湿风气场。本穴为三间穴天部层次横向传来的水湿云气，行至本穴后，由于本穴位处手背第一、二掌骨之间，肌肉间隙较大，因而三间穴传来的气血在本穴处汇聚，汇聚之气形成强大的水湿云气场，故名合谷。形象地说，因为该穴

的位置在大拇指和食指的虎口间，拇指食指像两座山，虎口似一山谷，合谷穴即在其中，故名。简便取穴法就是在第一、二掌骨之间，当第二掌骨桡侧之中点处；或拇、食两指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口上，当虎口与第一、二掌骨结合部连线的中点；拇、食指合拢，在肌肉的最高处即是。

合谷穴是个“万能穴”。在全身数百个穴位中，合谷穴的治疗范围最为广泛，具有全身的治疗作用，说它包治百病一点也不为过。它是手阳明大肠经之原穴，长于清泻阳明之郁热，疏解面齿之风邪，通调头面之经络，是治疗热病发热及头面五官各种疾患之要穴。《四总穴歌》中“面口合谷收”，说明了合谷穴具有统治面部五官一切疾患的功能。《扁鹊神应针灸玉龙经》记载：“头、面、耳、目、鼻、颊、口、齿诸疾；偏正头风；手臂臂痛红肿；手臂不能握物。”

合谷穴是个止痛特效穴，牙痛、头痛、咽喉痛、三叉神经痛，只要是疼痛都可以针刺或按揉此穴。1972年，美国总统尼克松访华，周恩来总理陪同他参观了中国的针灸麻醉：一根细长的银针轻轻地捻入病人手部合谷穴，然后接通电流，这样就对病人起到麻醉作用。病人在整个前列腺切除手术过程中没有一点痛



健康新概念

## 多糖人工合成领域获突破

付东红 宋书香

北京大学天然药物及仿生药物国家重点实验室叶新山教授研究团队经过多年的研究积累，近期在多糖人工合成的难题上取得了突破性进展，其研究成果“由92个单糖单元组成的分支杆菌阿拉伯半乳糖的全合成”，近日发表在国际顶级期刊《自然-通讯》杂志上。这一突破在糖合成领域具有里程碑式的意义，可望为复杂多糖的合成开启新的篇章。

据叶新山介绍，多糖是一类同核酸、蛋白质一样重要的生物大分子。例如，多糖参与了包括细胞识别、细胞分化、发育、信号转导、免疫应答等多种重要生命活动。科学家需要用多糖来探索它在生命过程中的奥秘，而多糖由于在自然界来源受限和分离困难，人工合成便成为解决其来源的主要途径。但多糖的结构却非常复杂，多糖的合成难题长期以来一直困扰着合成化学家，令化学家望而却步，严重地制约着人们对于多糖在改善人民生活质量方面（比如用作疫苗、治疗药物、生物材料等）的用途的实现。

叶新山团队选取阿拉伯半乳糖这个多糖为目标分子。该分子由一条半乳糖链（A链）和两条紧密靠近的阿拉伯糖链（B链）所组成，具有高度分支的结构。研究人员从简单易得的单糖原料出发，采用高效的合成策略，实现了实验室寡糖链的较大规模的制备，并完成了两条多糖链（A链和B链）的快速组装及精准对接，顺利实现了由92个单糖单元所组成的阿拉伯半乳糖的首次全合成。阿拉伯半乳糖是一种重要的多糖，它是结核分枝杆菌细胞壁的重要组成成分，与细菌的存活力和致病力密切相关。该多糖的化学合成有助于开发预防结核病的新型糖疫苗，对克服目前日显突出的结核病的耐药性具有重要价值。

健康互联网

## 指甲异常是疾病警讯

曹淑芬

如果指甲出现异常变化，多半是身体疾病发出的警讯。传统中医认为，人的指甲可以显示身体状态，正常指甲表面平滑、呈现桃红色泽，没有明显颜色、纹理变化。若产生异常变化，每种都反映体内的不同病变情形。

指甲表面出现白色横纹，可能是肝脏有病的前兆；指甲色白无光泽，多半见于气血不足、贫血重症等族群；指甲呈胭脂红色火焰状，常见于系统红斑性狼疮病患；指甲色枯黄，尤其是出现于拇指内侧，通常可见于胃溃疡、十二指肠溃疡患者身上；指甲出现紫红色，多半见于先天性心脏病等病患身上。

指甲出现横沟，代表可能是气虚血瘀、邪热肺燥、肝气郁结等症；如果指甲容易断裂，多半见于钙质缺乏、血虚风燥、血液循环障碍等族群；如果指甲前端向上弯曲，常见于内分泌失调、循环系统功能障碍等族群；如果指甲又软又薄，通常代表此人可能体虚气血不足、血液循环障碍。指甲中央凹陷，边缘翘起成汤匙状，代表可能患有脊髓病、风湿病、体内缺铁等疾病。如果指甲形状前后极小，中间比较宽大，有如橄榄形状一般，通常多见于心血管疾病患者身上。

指甲表面产生条状突起，有些人呈现纵向，有些人呈现横向，其中，纵向者常见于长期失眠、熬夜等人士身上，横向者常见于尿毒症、糖尿病、急性热病、药物中毒等病患身上。不过，老年人指甲也常见纵向条状突起，其实这是生理老化象征。

健康资讯

### 医患关系纪录片《医心》开拍

本报（金 闻）一部反映医生真实生存状况的6集系列纪录片《医心》近日在京开拍。该片选择四川华西医院、南京鼓楼医院、西安交大第一附属医院、河南省人民医院、浙江省人民医院、安徽省立医院6家大型三甲医院取景。片中主人公来自急诊、儿科、妇产科等压力较大的科室。

据悉，本片聚焦医患双方面临病痛、生死考验时的重大选择，通过纪实拍摄，抓取一般观众无法看到的真实场景，还原真实的医患生态，人性化展现医患关系。希望通过换位思考和善意表达，展现一个真实的医疗生态。

### 卫生计生微电影节奖项揭晓

本报（马 佳）第二届全国卫生计生微电影节颁奖典礼日前在北京举行。这些微电影作品大多取材于现实医疗卫生工作中发生的一个个触动人心的真实案例，由医务人员积极参与创作，本色演绎自己和身边人的故事。

据电影节组委会介绍，截止到今年2月10日，组委会共征集来自全国29个省市区近700家机构报送的各类题材微电影作品900余部，最终确定了除组织奖和最具传播影响力奖之外的26个奖项归属和获得提名奖、优秀奖的作品。

### 医师培训海外交流项目启动

本报（谷新颖）中国呼吸与危重症医学专科医师规范化培训海外交流项目近日启动。中日友好医院院长王辰表示，中国呼吸疾病远未得到应有的重视，海外交流项目让呼吸与危重症医学的“种子选手”赴美国实地学习，可促进中国呼吸与危重症医学专培工作与国际接轨，弥补中国呼吸病学短板。

此次海外交流项目为期6年，每年将优选全国呼吸与危重症医学专培医师10至15人，前往美国进行为期3个月的交流与培训，这些医生不仅将学习慢性呼吸疾病的治疗与管理知识，同时将学习如何对急、重、危伴有多系统功能紊乱的危重症患者进行管理。

### 维尔口腔提高医疗服务品质



以“诚信医疗服务，维护患者权益”为主题的北京维尔口腔医院，近日签署《诚信医疗承诺书》，标志着该院将诚信医疗、规范办院升级到新高度。与此同时，开展“种植牙品质监督月”活动，邀请百名监督员对维尔口腔医疗品质进行“挑剔”，增强患者对种植牙技术的认识和信任，促进口腔医疗服务品质提高。 樱子摄