

# 不要让睡眠障碍侵略你的健康

## 滨州医学院附属医院专家呼吁:重视睡眠质量维护身体健康

本报3月19日讯(记者 代敏 通讯员 徐彬) 3月21日是一年一度的世界睡眠日,2015年世界睡眠日的主题是“健康心理,良好睡眠”。滨州医学院附属医院呼吸睡眠医学部主治医师孙婷提醒:睡眠质量的高低严重影响身体健康,重视睡眠质量维护身体健康。3月21日,滨州医学院附属医院呼吸睡眠医学部与心理健康部专家,在门诊楼一楼大厅免费提供睡眠医学和心理健康方面的咨询、保健、诊疗及赠送相关资料。

的失眠,有5%的人长期慢性失眠。长期的睡眠不良会导致心理、生理和精神问题,同时引发多种疾病。同时心理障碍的产生也会严重影响并降低睡眠质量。“如果从小就睡眠不足,不仅影响孩子的身高,孩子容易生病,孩子长大后比其他人群更容易患上心理疾病,这是很多人不知道的。”孙婷说。

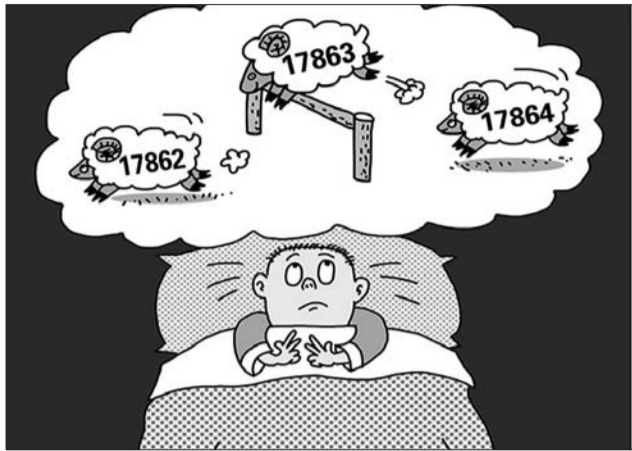
### 睡眠呼吸暂停 综合症不可忽视

“打呼噜不是病,有种呼噜要人命!”这句话是有医学依据的。打呼噜有两种情况,一种是打呼噜鼾声均匀,对患者健康影响不大;另一种则是打呼噜鼾声不均匀,时有鼾声(呼吸)中断,这在医学上叫做“睡眠呼吸暂停”,是一种病态,应当引起患者及家属的重视。睡眠呼吸综合症容易引起高血压、冠心病、心力衰竭、中风、糖尿病、肥胖症、性功能障碍等。

### 睡眠障碍 严重影响生活

睡眠障碍患者精神情绪会出现很多症状,如情绪烦躁、疲倦、易怒、焦虑、躯体化、敌对、强迫,其中以抑郁症状最为常见,以失眠为主,老是睡不着,白天嗜睡,失眠患者比睡眠正常者更容易出现各种心理症状。睡眠障碍患者夜间可能出现一些异常行为,包括睡行症(即梦游症)、睡瘫症、夜间梦话、磨牙、夜间遗尿,甚至长期做恶梦。

据了解,出租车司机王师傅是一名睡眠障碍患者,晚上失眠严重,即使是睡着了也会做梦。白天王师傅在开车的过程中经常出一些小事故,时常感到疲惫不堪,并且易怒。在滨医附院做过睡眠初筛仪的检查后,经专家诊断,这是因为王师傅长期失眠引起的,晚上失眠,白天就会嗜睡,注意力不集中才会导致交通事故频发的。



### 营造安静的睡眠环境 有助高质量睡眠

有睡眠障碍的患者千万不要忽视,及时到医院就医,长时间不就医会导致更严重的后果。随着社会的发展,越来越多的人睡前

处于兴奋或者过度疲劳状态。孙婷提醒广大市民,睡眠质量和睡眠环境有很大关系,想拥有好的睡眠:第一,营造良好的睡眠环境,让心理处于放松状态;第二,睡前不要做刺激性的活动,如吸烟、喝茶、看电影、玩手机、打游戏等。

### 心理健康和 睡眠质量相辅相成

心理健康是躯体健康的保证,良好的睡眠是维持心理健康的必要条件之一。随着社会经济的发展,生活方式的改变。社会竞争越来越激烈,失眠已成为大众的严重的睡眠障碍。据调查,在我国有45%的人出现不同程度

#### 相关链接

### 睡眠质量关系着五脏六腑排毒功能

有些人原本一向身体健康,但在连续熬夜数晚后,突然第二天起床会觉得很疲劳。一闭眼就想睡觉,而且会腰酸背痛,但一到晚上精神又好起来!别以为这是小事!根据中医学家的看法,是因过劳而造成体内器官阴阳失调,就是体内器官起内讧,互相打架,最后造成器官

衰竭而死。  
睡眠是身体进行自我调整的时刻,你侵略它的时间,它便侵略你的健康,下面是五脏六腑在睡眠中的排毒时间:  
晚上9-11点:免疫系统(淋巴)的排毒时间,此段时间应安静或听音乐。  
晚间11-凌晨1点:肝的排

毒时间,需在熟睡中进行。  
凌晨1-3点:胆的排毒时间,需在熟睡中进行。  
凌晨3-5点:肺的排毒时间。此即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈,因排毒动作已走到肺;不应用止咳药,以免抑制废积物的排除。  
5-7点:大肠的排毒时间。

应上厕所排便。  
早上7-9点:小肠大量吸收营养的时段,应吃早餐。疗病者最好早吃,在6点半前;养生者在7点半前;不吃早餐者应改变习惯,即使拖到9、10点吃都比不吃好。  
半夜至凌晨4点:脊椎造血时段,必须熟睡,不宜熬夜。

### 滨州医学院附属医院肾内科: 得了肾脏病不可相信偏方乱投医

本报讯(记者 代敏 通讯员 徐彬) 3月12日是第十个“世界肾脏日”,今年世界肾脏日的主题是“为所有人的肾脏健康”。近日,滨州医学院附属医院门诊部和肾内科联合举办的世界肾脏日义诊咨询活动在滨州影剧院广场举行。滨州医学院附属医院肾内科数名医护人员解答市民咨询,免费测量血压,发放宣传资料等,大力宣传肾病防治知识。

普通人也应注意关注爱护自己的肾脏,每年应到医院进行1-2次的尿常规健康检查,如果连续3个月以上出现腰痛、水肿、尿频、尿急、尿痛等症状,蛋白尿、血尿等尿检异常,血压突然增高等情况应及早到正规医院就诊,千万不可相信偏方,乱投医,以免耽误病情。日常生活中充分饮水,不憋尿,保持尿路畅通,注意个人卫生,避免尿路感染;加强锻炼,增强体质,改变暴饮暴食、饮食偏咸、吸烟喝酒等不良生活习惯;不滥用消炎药、止痛药及对肾脏有损害的抗生素,不乱吃保健药;不吃来路不明的中草药等。

# 狠抓行业内收受药品回扣等问题

## 滨州市卫生计生系统党风廉政建设工作会议召开

本报讯 3月17日上午,全市卫生计生系统党风廉政建设工作会议召开。会议总结2014年度党风廉政建设暨反腐倡廉工作,安排部署今年的工作任务。会前,高树先与市直卫生计生单位、委领导班子成员签订了《党风廉政建设责任书》。  
滨州市卫计委党委书记、主任高树先指出,2014年全市卫生计生系统深入贯彻党的十八届四中全会精神,认真组织开展了党的群众路线教育实践活动,主动开门纳谏,着力解决群众反映强烈的突

出问题,取得了明显成效。在党风廉政建设方面,全面落实党风廉政建设责任制,坚持从严治党,旗帜鲜明地推进党风廉政建设和反腐败工作,行业作风有了明显改善,卫生计生事业有了长足发展。  
高树先从四个方面提出要求,一是要切实履职尽责,全面落实主体责任。落实主体责任是领导干部的政治责任,不重视廉政建设,不履行党风廉政建设责任,就是政治上的失职;二是要从正风肃纪,持续推进作风建

设。狠抓行业内突出问题的专项治理,尤其在治理“慵、懒、散”上,在治理药品回扣上,在收受病人红包、接受宴请上,在重大决策事项的规范上,在重点工程项目建设上,在落实公务接待、公务用车、严禁工作日中午饮酒上。明察暗访,既抓主要节点,也要抓平时检查,全年覆盖、不留缝隙;三是要加强教育管理,促进干部廉洁从政。经常性地开展党员干部理想信念、党性党风党纪教育和从业人员职业道德、医学人文、伦理道德和法制纪律教

育。弘扬“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的职业精神,凝聚人心、鼓舞斗志; 四是要完善制度机制,加强对权力运行的制约和监督。坚持问题导向,从现实腐败案例中查原因,找漏洞。加强对重点岗位党员领导干部的廉政风险防控,及时与中央、省市出台和新修订的法规制度搞好对接,研究制订配套实施办法,扎紧制度笼子。加大对违反制度行为的惩戒力度,坚决维护制度的严肃性和权威性。(记者 代敏 通讯员 戴杰)

# 结核病早发现早治疗治愈率可达100%

## 滨州市中心医院派出医疗专家组深入基层开展结核病宣传义诊活动

本报3月19日讯(记者 代敏 通讯员 张志存) 结核病严重危害着人民的健康,是国家重点控制的重大传染病之一。在第20个“世界防治结核病日”来临之际,3月16日,滨州市中心医院派出两支医疗专家组联合无棣县、沾化区疾病预防控制中心开展结核病防治免费咨询义诊活动。

活动现场摆放着有关结核病预防、什么是结核病等宣传展板,医疗专家组为群众免费进行检查、测量血压,并针对群众在日常生活中应当如何防治肺结核,以及常见的医疗卫生常识进行了解答。医疗专家组还向群众免费派发了近千份《结核病防治知识手册》及宣传单页,许多群众纷纷表示,这样活动非常有意义。  
滨州市中心医院结核科二

病区主任董学敏在活动中表示,在滨州市范围内结核病的发病率、整体疫情正逐年下降,但耐药率、耐多药结核病在全国范围内却有增长,呼吁广大群众如果感染结核病在当地预防中心初次治疗效果不好的话,建议到滨州市结核病防治院(结核病防治中心)国家级一流的实验室做耐药检测,基因芯片、药敏试验,结核菌菌种鉴定,以便能够根据不同的菌种调整用药,达到痊愈的目的。

据了解,去年滨州市耐多药结核病仅发现十例,而我国是全球27个耐多药结核病高负担国家之一,耐多药结核病患者数量居全球第二位,根据近年来全国结核病耐药性基线调查结果显示,结核病患者中耐多药率为8.3%,估算耐多药患者数量高达12万多例。因为治疗效果差,

疗程长,病死率高,而且费用昂贵,耐多药结核病又被称为难治性结核病。一个普通结核病人,治疗周期一般为6月,而耐多药结核病人治疗周期为24月,甚至36月,是普通结核病人的4至6倍;耐多药结核病人治疗药物多,至少5至6种,且都是不良反应率较高的二线抗结核药物。耐多药肺结核的流行,不仅会给患者及其家庭带来沉重的精神和经济负担,而且可能成为社会问题。一个耐多药结核病患者病程迁延不愈,传染性增强,传染期延长,而且其传播的又是耐药菌株,对健康人群造成严重威胁。如果不加控制,发展到最后就是无药可治。滨州市结核病防治院在治疗耐多药结核病方面非常正规、专业,针对耐多药结核病的治愈率为56%,对于早发现,早治疗的结核病患者治愈率能



达到100%。  
因此,结核病防控宣传意义重大,结核病公众防治知识值得全社会的关注,感染了结核病菌的人未必都发病,这和个人的身体状况以及病菌毒性大小有关系,所以,保持好的免疫力对预防结核病很有帮助。专家提醒:

养成良好的卫生习惯,咳嗽、打喷嚏掩口鼻,不随地吐痰,可减少结核病的传播。出现咳嗽,咳痰2周以上,或痰中带血丝,午后低烧,夜间盗汗,疲乏无力,晨起咳嗽,前胸后背疼等症状,最好到专业的结核病防治机构接受检查。