

3月21日是世界睡眠日。睡眠质量关乎着人们的健康和生活质量。近年来,随着社会压力不断增大,越来越多的人患有睡眠障碍。但由于有些人对睡眠障碍认识不足,导致睡眠障碍接受治疗率很低,不少人也因找不到有效的就诊途径,从而拖延病情。有调查数据显示,在面对失眠的时候,仅有13%的成年人曾和医生沟通过这一问题。

►山东省立医院医护人员正在为睡眠障碍患者进行相关检查。(受访者供图)



睡着了脑子却很清醒,真折磨人

睡眠障碍患者越来越多但重视不够,仅一成多寻求医生帮助

见习记者 张如意
本报记者 陈晓丽

女儿出生半月后 一夜只睡俩小时

张倩的失眠要从三年前她女儿的出生说起。今年29岁的张倩说,“女儿不知道为什么从出生开始就特别爱哭,白天也不怎么睡,就一直哭。”这让本来睡眠就不太好的张倩心烦气躁,女儿出生第15天的时候,张倩开始彻夜失眠。接下来连续两天的时间,张倩一共也只迷糊睡了两个小时左右。从那以后,她经常一夜只能睡两三个小时,甚至彻夜清醒。“一看到床就紧张,怕躺在床上翻来覆去睡不着,睡的时候听见哪里有声音就生气。”张倩说,因为睡不好,也没心思照顾刚出生的女儿,“只要能睡好,我什么都愿意付出,只要睡不好,我就觉得生不如死。”

张倩去了不知道多少次医院,西药、中药都试过,甚至曾经情绪崩溃到不得不注射了一支安定剂才睡着。“看到网上有说多少天包有效的药物,就花了7000多元买来吃,哪有心思判断真假。”不只是药物,张倩还买来一摞关于如何静心养性的书籍读,请每小时收费500元的催眠师催眠,喝灵芝水等保健品,都没有见效,“后来我发现大哭一场之后,能睡上三四个小时,我就经常找催泪电影来看。”

“身上像有虫子爬 头上像顶着大锅盖”

和张倩一样因睡眠障碍而痛苦的人并不少见,世界卫生组织调查显示,全球约有10%—49%的人患有不同程度的失眠,不同国家失眠发生率有较大差别,高达38.2%的中国城市居民(成年人)存在不同程度的失眠。其中,女性失眠发生率是男性的1.4—2倍。

聊城的张女士今年30多岁,两年来感觉从未入睡,同时伴有全身乏力、发麻,“身上像有虫子在爬,头上也像顶着个大锅盖。”张女士痛苦地表示,“每天都会感到头疼、头晕,一天能吐好几次。”四处求医、尝试各种办法都没有效果。

“我是不是已经病入膏肓了?”在山东省立医院东院睡眠中心常务副主任刘振华的诊室里,张女士问道。当天晚上,睡眠中心工作人员为张女士做了多导睡眠图监测。监测结果显示,张女士躺下半小时后就进入了浅睡眠状态,整夜虽以浅睡眠为主,但确实是睡着了,而张女士却仍然认为整晚都处于清醒状态。刘振华解释道:“临床上,我们称这种失眠为主观性失眠或者矛盾性失眠。”

据介绍,睡眠分为四个阶段,入睡期、浅睡眠期、深睡眠期和快速眼动睡眠期,这四个阶段循环交替,一个周期大概在90—120分钟。“张女士一直停留在入睡期和浅睡眠期,无

法进入深睡眠期,所以她才感到入睡困难,像一直没有睡着。”

后来,经过一系列的评估检测,最终张女士被诊断为抑郁焦虑情绪引起的睡眠紊乱。

失眠患者就诊率 正在逐渐增高

由于医疗水平的进步以及人们对睡眠障碍认识的提高,因睡眠障碍就诊的患者已有逐渐增多的趋势。山东大学齐鲁医院近年来的一项调查数据显示,在山东省的医疗机构中,三级医院每月进行睡眠监测的人次为36—100例不等,二级医院则平均每月监测8—12例。

“目前我们睡眠中心每天接诊20个左右的患者。”刘振华表示,“但是,还是有相当一部分人对睡眠相关疾病的认识不足,或者不知道有相关科室的存在,找不到有效的就诊途径。”有调查数据显示,在面对失眠的时候,仅有13%的成年人曾经和医生沟通过这一问题。

“睡眠障碍往往会伴随躯体不适,当有头痛、头晕、记忆力下降等症状时,很多人首先考虑去看神经科;有胸闷、气短、咳嗽等症状时,他们会选择呼吸科;有经常性的情绪低落、焦虑、抑郁等表现时,他们可能会去心理科。”刘振华说,有些医生也忽视了睡眠障碍的危害,这不仅会导致医疗资源的浪费,还可能造成治疗的延误。

专家观点

不建议用褪黑素治疗失眠 只是一种保健食品,仅起安慰剂作用



“助睡眠精神好”“快速调整时差”“睡眠不佳者必备”……人们经常在朋友圈见到微商宣传褪黑素的助眠效果广告,在很多网上购物平台,也有众多褪黑素产品在销售,有些月销售达到数千笔。

“褪黑素是掌管我们睡眠昼夜节律系统的法宝,它是脑内合成的物质,具有催眠的功能。”山东省精神卫生中心副主任医师米国琳介绍道,褪黑素容易受到光线的影响。“天黑了,我们的大脑开始分泌褪黑素,随着褪黑素浓度逐步升高,我们逐渐有睡意。天亮后大脑就会发出指令,停止分泌褪黑素,随着褪黑素的减少,我们就会醒来。”

刘振华表示,对于因倒班工作、倒时差引起的睡眠节律障碍,补充褪黑素会有一定的效果。但是对于多数情况,如因躯体疾病、心理问题等导致的失眠,褪黑素的作用非常有限。“褪黑素只是

一种保健食品,我们不主张自行服用褪黑素来治疗失眠。”

“褪黑素产品本身没有多少治疗失眠的作用。”米国琳也说道,之所以一些失眠人群服用后认为有效,很可能是类似心理安慰剂的效果,“在评估一些睡眠障碍药物的治疗效果时,服用安慰剂的那部分人群,也会有20%左右的有效率。”

此外,国外曾有研究人员表示,市面上很多褪黑素产品剂量太高,因此有的会造成低体温、释放过多泌乳激素导致不孕的后果,此外还有降低男性性欲的副作用,必须在医生指导下低剂量服用。

米国琳提醒,遇到失眠等睡眠障碍,一定要到专业、正规的医疗机构就诊,不要随意购买保健品、安定类药物自行服用,“安定类药物具有很强的成瘾性和耐受性,门诊上我曾遇到每晚服用5—8片安定药物的患者。”临床发现,佐匹克隆类药物也容易形成心理依赖,“有人一次吃上10片。”米国琳说道。

(本报记者 陈晓丽 见习记者 张如意)

山东省工商行政管理局

关于开展全省企业个体工商户农民专业合作社年报等工作的公告

一、凡于2017年12月31日前在全省各级登记机关登记设立(不含已注销、吊销)的企业、个体工商户和农民专业合作社,应于2018年6月30日前通过国家企业信用信息公示系统(山东)(<http://sd.gsxt.gov.cn>)依法报送2017年度年报并公示。年报内容选择不公示的企业,点击报表中的“不公示”按钮。个体工商户决定不公示年报内容的,应向负责其登记的工商和市场监督管理部门报送纸质年度报告。逾期不年报,将列入经营异常名录(状态),影响到你单位

良好信誉和经营。

二、山东工商(市场监管)全程电子化登记系统已上线运行,省内企业、个体工商户和农民专业合作社可以通过网上办理开业、变更、申领电子营业执照等业务。电子营业执照可用于年报系统登录及办理全程电子化登记业务。

三、尚未换领统一社会信用代码营业执照的企业、个体工商户和农民专业合作社,应尽快到管辖的登记机关免费换领加载统一社会信用代码的营业执照。否则,将对你单位的生产

经营活动、年报等带来不便。

四、长期停业未经营的个体工商户、企业和农民专业合作社(可登录<http://sd.gsxt.gov.cn>查询)应及时到管辖的登记机关办理注销登记。长期未开展经营活动,连续两年未依法报送年度报告且未进行纳税申报的企业,将依法吊销营业执照。

山东省工商行政管理局
2018年3月