

更好的睡眠，更好的生活

山东省戴庄医院专家提醒：睡眠障碍不止失眠那么简单

记者 郭纪轩 通讯员 侯峰

睡眠是生命健康不可缺少的源泉，然而，晚上难以入睡、睡眠质量不高或睡眠问题困扰着许多人。2024年3月21日是第24个世界睡眠日，今年的主题为“健康睡眠 人人共享”。山东省戴庄医院睡眠医学科专家提醒，失眠并非你想象中的那么简单，“白天睡不醒，夜里睡不着”“一到晚上双腿就特别难受”“噩梦多，睡觉时候还特别不老实”“别人睡醒一觉精神百倍，我睡一觉依然精神疲惫”等问题亦属于睡眠障碍，需要及时就医。

不安腿综合征：

不被理解、身心折磨 她恐惧每个夜晚

对于睡眠障碍，42岁的李女士已经历了十余年，从最开始的时不时无法入睡到几乎每天失眠，无奈之下李女士只能依靠安眠药。而自两年前起，入睡时她发现自己双腿总是感觉很难受，说疼不疼、说痒不痒，有时感觉像蚂蚁在爬，有时酸胀得不行，有时又感觉似有电击般，必须起来走动、用手捶捶腿才能舒服点，但一躺下就又难受了，白天却又跟没事一样。

长时间的夜间难以入睡让李女士十分痛苦，为此她也前往多家医院寻求帮助，但药吃了不少，腿上的不适却始终没有减轻。每天晚上的辗转反侧也让家人有了意见，“大半夜的一个人只能在家里到处逛，家人也不理解，想让我赶紧睡觉，但一躺到床上，就又难受了。后来一到晚

上我就害怕，太折磨人了。”李女士表示。经过熟人推荐，她来到了山东省戴庄医院睡眠医学科，和她想象中不同，宽敞整洁的病区，明亮和谐的色彩及人性化设计，给她提供了一个静谧、舒适的疗愈场所，和家一样的温暖助力驱散疾病的阴霾。

“睡眠障碍这一大类疾病治疗时的一大重点就是准确诊断，许多患者在出现症状后往往意识不到自己其实是病了，就医时也非常容易被误诊或漏诊。”山东省戴庄医院睡眠医学科主任刘霞介绍。经过一番检查评估，李女士被诊断为不安腿综合征。通过一个多月的系统化药物、心理及物理治疗，李女士睡眠认知和不良睡眠习惯得到改变，睡眠时间恢复到常人水平，最终顺利出院。

发作性睡病：

随时“强制断电” 她是困在睡眠里的人

在很多不合时宜的场景里，张女士都睡着过：家庭聚餐的饭桌上、买菜回家的路上、孩子的家长会上……最惊险的一次是在过马路时。从有睡意到入睡，身体没有留给张女士足够的反应时间，她在不自知中便进入睡眠状态，摔倒在了地上，幸亏来往车辆及时刹车，才避免了悲剧发生。

“张女士来院时情绪比较激动，心情非常差。在一年多前出现嗜睡症状时，没有人意识到她其实是病了，只归结为‘太累了’。两个多月前症状不断加重，不仅让她因此丢了工作，还需要家人随时照看。”山东省戴庄医院睡眠医学科副主任医师贺心秀介绍。

睡眠并不能让张女士感到放松，虽然一天中总是在睡觉，但碎片化的睡眠切断了本应连贯的专注力，晚上入睡时的困难、意外睡眠清醒后的烦躁交替出现，让她越来越疲惫。之后的日子里，张女士四处寻医，但结果并不如人意，直到在网上看到山东省戴庄医院睡眠医学科的宣传信息，才让她发觉自己得的很可能就是“发作性睡病”。

根据《中国发作性睡病患者疾病经济负担与生命质量研究》报告，超过一半的发作性睡病患者存在误诊经历，通常被误诊为精神或心理障碍。入院后，科室专家很快就为张女士安排了整夜的多导睡眠监测及次日的多次小睡睡眠潜伏期试验，通过动态监测，该试验可以客观评价患者日间嗜睡程度，对发作性睡病和特发性睡眠增多等睡眠障碍的诊断具有重要意义。“我们发现张女士是比较典型的发作性睡病，便安排其入院，通过心理治疗、物理治疗、药物治疗三位一体的综合性个体化治疗，其嗜睡症状很快就得到了扭转。”贺心秀表示。

快速眼动期睡眠行为障碍：

做梦拳打脚踢 他的家人因此受伤

“一起生活几十年了，平常特别老实，最近两年一睡觉就做噩梦，就跟变了个人似的，对我拳打脚踢，有时还掐脖子，没办法只跟他分开睡，结果没两天就把床边的护栏撞断摔了下来。”谈起曾经，患者王大爷的妻子仍心有余悸。

在一次无意识的拳打脚踢后，王大爷在睡梦中挨了妻子一耳光。而到了第二天，王大爷只记得做了一夜噩梦，对睡眠中出现的异常行为活动却却没有一点记忆，这让家人对此重视了起来，几经周折后来到了山东省戴庄医院睡眠医学科接受治疗。

“快动眼睡眠行为障碍(RBD)患者最大特点是在快速眼动睡眠期(REM)肌肉没有像正常情况下那样处于完全松弛状态。”山东省戴庄医院睡眠医学科副主任医师寻亚诺介绍。其结果就是患者将梦见的动作不由自主地表现出来，梦里出现什么行为，现实就跟着做什么动作。

该病的发作频率个体差异很大，从在发作时常随着梦境出现说梦话、大喊大叫、咒骂、拳打脚踢等，到不同程度的

暴力行为，比如殴打床伴、下床活动、伤人或毁物等梦境演绎行为等，都可能出现。

入院后，科室专家通过多导睡眠监测发现，王大爷异常的行为正好发生于REM睡眠期，全身肌肉没有完全放松，这正是快速眼动睡眠行为障碍的一个标志。住院治疗不仅保证了王大爷安全的睡眠环境，同时在药物治疗及科室开展的放松治疗、冥想治疗、催眠治疗、个体心理治疗、团体心理治疗等有机整合、多管齐下的治疗下，睡眠质量也得到了较大的调整和恢复。

“现在患者恢复情况比较好，噩梦以及异常行为活动得到了有效缓解，再过几天就可以达到出院标准。”寻亚诺表示。

拥有健康睡眠的前提是树立正确的睡眠观念，良好的睡眠质量有助于恢复体力，提高精神状态，而失眠、嗜睡、睡眠呼吸暂停等问题不仅影响人们的日常生活，还可能引发一系列健康问题。因此，在相关症状出现后及时寻求帮助，可以更好地应对深夜难眠的问题，迎接更加健康、充实的生活。

现场答疑解惑，维护消费者权益

济宁举行“3·15”国际消费者权益日宣传活动

本报济宁3月20日讯(记者 李从伟 赵云龙 通讯员 宋宇 李德磊) 3月15日，济宁市市场监督管理局联合济宁市社会治理服务中心、任城区市场监管局在金宇家居城开展2024年“3·15”国际消费者权益日纪念大会暨集中宣传咨询服务活动，现场为消费者普及维权法律法规和消费知识，接受消费咨询投诉，提升消费者的科学维权意识。

活动现场，有关食品、药品、工业产品、特种设备咨询的摊位一字排开，工作人员摆放展板、发放宣传册、实物讲解等形式，向消费者宣传普及消费维权、产品辨伪等方面的知识。

“这个从外包装上看，跟正品一模一样，没想到是假冒伪劣产品。”在假冒伪劣展示台前，一些常用的护肤产品一字排开，王女士拿着一款护肤产品仔细打量，愣是找不出假在哪。

“您仔细看瓶盖和瓶身的连接处，连接点很小且不规则，而正品的连接处则是圆润的。”任城区市场监管局工作人员向王女士耐心解释。“这样的产品质量往往得不到保障，为了避免上当，建议您去正规的商家

购买。”消防宣传咨询台，消防员现场讲解灭火器、应急照明灯等常见消防器材的性能及操作使用方法，并从真伪消防产品外观识别、网络查询、证照及产品质检报告识别等方面，现场讲解如何正确识别假冒伪劣消防产品、假冒伪劣消防产品的危害、消防设施器材维护保养等内容，以直观的方式让群众了解识别消防产品真伪优劣的方法，提高群众关注消防产品质量，抵制假冒伪劣及不合格消防产品的自觉性和主动性。

“你好，帮我检测一下这个黄瓜有没有食品安全问题？”一辆“你点我检”食品快检车吸引了不少市民，从此路过的李阿姨带上刚从超市买的蔬菜和水果前来检测。

“我们主要是对市民购买的蔬菜、水果、肉类等食品和农副产品样品开展检测，重点检测农残、重金属是否超标。”等待之余，工作人员不忘为市民普及食品安全知识，讲解食品添加剂超标的危害，分享生活中如何分辨“问题”食品的小技巧。

活动现场，还向11家省级放心消费示范单位、5家市级名特优新个体工商户颁发奖牌，向8名消费维权志愿者代表颁发聘



书。同时，组织济宁知名品牌商家参加产品展示，推广绿色环保消费理念。

2024年是提振消费信心、推动消费提质升级的关键之年。围绕“激发消费活力”这一主题，济宁市场监管系统将充分发挥市场监管职能优势，组织开展“放心消费、诚信济宁”提升行动，持续深化放心消费创建行动，培育一批放心消费示范单位；着力加强网络交易市场监管，努力创建网络市

场监管与服务示范区；全面推广消费环节“无忧退货”，不断提升消费者购物体验；不断推进全市消费维权服务站建设，引领消费维权服务站效能整体提升；健全投诉举报快速回应机制，完善12315维权工作体系；建立消费投诉信息公示制度，引导广大消费者科学、合理、安全消费，更好维护消费者合法权益，进一步提升人民群众生活品质。

四部门“飞检”学校食堂食品安全

本报济宁3月20日讯(通讯员 宋宇 程心怡 记者 李从伟) 近日，济宁市教育局、市人社局、市卫生健康委、市场监督管理局四部门联合抽调相关人员组成四个检查组，采取“四不两直”形式，对所属所有县区大中专院校、技工类院校、中小学、托幼机构、校外供餐单位进行飞行

抽查。此次飞行检查共抽查学校食堂34家、集体用餐配送单位11家。检查人员现场重点检查了各食堂证照公示是否全面，食品安全“两个责任”落实是否到位，原料采购进货查验记录是否完善，原料贮存是否按规定存放，食品处理区环境

是否清洁，从业人员健康管理是否严格，食品留样是否符合要求，餐饮具清洗消毒是否规范，是否落实反餐饮浪费等情况，对检查中发现的问题，检查组按照属地原则移交属地监管部门依法处置，并限期报送处置结果。

下一步，济宁市校园食品安全排查

整治专项行动工作专班将严格按照专项行动的部署和要求，进一步强化措施，压实各方责任，督促学校食堂和供餐单位严格落实各项食品安全管理制度，履行食品安全主体责任，持续提升食品安全治理水平，保障好广大师生“舌尖上的安全”。