

健康观察

睡眠缺乏症会引发多种慢性病

“缺觉”成了新流行病？

美国疾控中心发布最新数据，称美国1年有5000万至7000万成年人没有得到充足的睡眠，并将睡眠时间经常少于5至6小时的症状定义为新的健康流行病——睡眠缺乏症。美疾控中心认为，儿童的最佳睡眠时间应至少达到10小时，青少年为9至10小时，成人是7至8小时。若经常“缺觉”会引发糖尿病、高血压、癌症等多种慢性疾病。如果美国人患上了这种流行病，那中国人呢？

根据2014年中国青年报社会调查中心对3013人进行的一项在线调查显示，85.1%的受访者坦言自己有睡前玩手机的习惯。年轻人多习惯熬夜，尤其是现在大家使用手机、电子产品上网方便，常一玩就几十分钟，甚至1个小时，不知不觉已经过了最佳的睡眠时间。

天津市安定医院（市精神卫生中心）康复科主任杨彩霞介绍，该院对全市18岁以上居民的睡眠调查显示，市民平均睡眠时长为7.85小时，而睡眠时长小于等于6小时的高达12.6%。也就是说，每8个成年天津人里，就有1个人“缺觉”。

南京市第一医院内分泌科主任马建华说，睡眠质量不好的人经常出现短时间的清醒，交感神经系统保持兴奋，这就使得他们的血压和血糖仍然保持清醒时的较高水平，长此以往，会引发高血压和糖尿病。此外，长期缺觉还会引发人体免疫功能的低下，以及内分泌的紊乱，使人较易受到外来病毒或病菌的侵害，引发肿瘤的产生。目前虽然没有失眠可引起癌症的医学证据，但专家们认为，经常失眠很有可能是引发癌症的一大诱因。

同时，睡眠问题还常与其他精神疾病互为因果。南京脑科医院精神科主任谢世平表示，尽管没有确切的定论表明失眠会引发精神类疾病，但可以肯定的是，在精神类疾病的门诊中，大约有70%的患者都存在不同程度的失眠状况。有的在相当长时间内，都无法保证每天2个小时的睡眠。

杨彩霞主任介绍，好睡眠由以下5个方面综合确定。一是入睡快，即半小时内能够入睡。二是睡得深，即不易惊醒，没有起夜或起夜很少。三是没有惊梦，即做梦时不会被梦吓醒。四是醒来后，很快可以忘记梦境。最后一点，也是非常重要的一点，即早上起床快，起床后精神也好，白天工作效率高，不困倦。“满足了这5点，哪怕没有睡够6小时也算好睡眠。”杨彩霞说。

(综合金陵晚报、城市快报)

新闻点击

日前，国家统计局局长马建堂介绍称，2014年末，中国大陆总人口达136782万人。其中，男性人口70079万人，女性人口66703万人，男性人口比女性多3376万人。

19日，国家食药监总局网站发布通知明确，复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊（新康泰克）等按处方药管理的含麻黄碱类复方制剂，只能在医学、药学专业刊物上发布广告，不得在大众传播媒介发布广告，或以其他方式进行以公众为对象的广告宣传。

近期，美国、加拿大等国流感疫情加剧，报告流感相关死亡病例和住院病例显著增加，引起广泛关注。20日，中国疾控中心有关专家呼吁公众积极接种流感疫苗，尤其是孕妇、婴幼儿、老年人及慢性病患者等高危人群。

近日，国家卫生计生委公布《食品安全国家标准包装饮用水》。该标准规定，当添加使用硫酸镁、硫酸锌、氯化钙、氯化钾等食品添加剂用于调节饮用水口味时，需在产品名称的邻近位置标示“添加食品添加剂用于调节口味”等类似字样。

北京市于19日召开卫生计生事业发展情况新闻发布会透露，今年，北京计划将一定比例的三级医院号源，从预约渠道直接切给社区，并将此作为政府对三级医院的绩效考核目标。

给您提个醒

坐车打盹易伤脖子

乘坐公交车上下班，或是假期出游、过年回乡时，你通常会在长途车上做什么？很多人都会回答：睡觉。惠州市第三人民医院的骨科专家黄敏提醒大家：坐车睡觉，颈椎容易受伤。

坐着打盹时，人的脖子向下耸拉，脖子周围的肌肉处于完全松弛状态，脖子前方的肌肉软组织受到压迫。同时，脖子后面的肌肉韧带处于紧张的牵拉状态，时间长了就会造成颈部不适。而且，睡眠时，神经放松，肌肉没有收缩保护，稍微受到外力，颈椎就会受到损伤。尤其当车辆加速、刹车减速或转弯时，颈椎就更加脆弱。

黄敏特别强调，不论前后座，乘车一定要系好安全带。在急刹车或车强烈晃动时，安全带能减小身体摇晃的幅度，自然就能保护颈椎。一定要在车上睡觉，最好用U型枕垫一下脖子。此外，坐长途车，要时不时转转头，活动下脖子，抬抬手，以缓解肩颈处肌肉的疲劳。

喜欢在公车上睡觉的白领们，也要警惕颈椎受伤。上下班高峰期交通拥堵，状况复杂，常有急刹车，经常如此，颈椎很容易有挥鞭样损伤，颈椎关节也会有磨损，甚至会导致脖子痛得连转头都困难。若有这种情况者，要及时就医。

(南方日报，1.6，王彪、刘菁/文)

医改动态

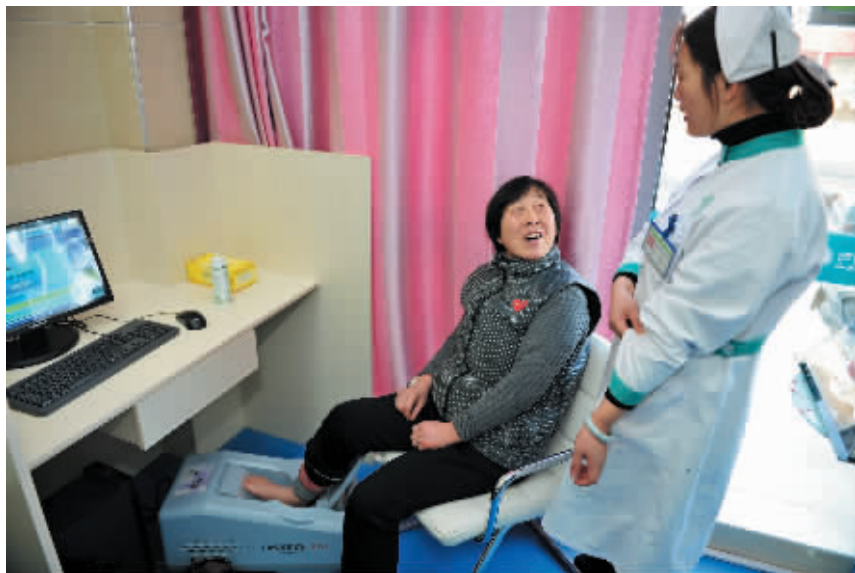
济宁市养老机构运营逾半年可获补贴

正常运营半年以上的城市社区老年人日间照料中心、农村互助养老院，将获得一定的运营补助。近日，济宁市出台的《关于加快推进养老服务业发展的意见》将重点加强社区养老服务设施建设。

具体来说，建立日间照料中心和互助养老院运营补助机制，对正常运营半年以上的城市社区老年人日间照料中心、农村互助养老院，给予一定的运营补助；养老机构运营补贴按养老机构实际入住的自理、半自理和不能自理老年人数量由300元、500元、600元提高到每人每年360元、600元和720元，连补3年。

同时，新建居住小区按每百户不少于40平方米的标准，配套建设社区居家养老服务用房。已建成的住宅小区按每百户不少于30平方米的标准调剂解决。老旧居住区没有养老服务设施或现有设施达不到要求的，2020年底前通过购置、置换、租赁等方式开辟养老服务设施。

(齐鲁晚报，1.5，贾凌煜、孔庆稳/文)



健康小屋——家门口的自助体检

近日，安徽省合肥市庐阳区杏林街道社区卫生服务中心自助式健康体检室——“健康小屋”正式开始为居民免费服务。“健康小屋”是一间配备了血压、血糖、骨密度等6种常规检测仪器的体检室，居民可在护士的简单帮助下进行自助式体检，并可当场拿到检测结果。图为19日，护士梁云（右）在指导该社区居民缪芬道使用骨密度测量仪。

(新华社，郭晨/摄)

眼睛看不清 就用叶黄素

营养自助工程 专用金色防伪标志

瓶盖上印有“多元和谐”叶黄素专用商标

认清防伪标志

视物不清、老花眼、白内障、黄斑变性、飞蚊症、玻璃体混浊等老年性眼病，都是眼内缺少叶黄素造成的。

叶黄素又叫眼黄金，是眼部的重要营养物质。每人每天需要18毫克叶黄素才能满足眼睛需求，只要看东西眼睛就要消耗叶黄素，人体不能合成，

食物中吸收不足，必须额外补充。

全国营养自助工程专家组推荐，老年人每天最少补充12毫克叶黄素。“多元和谐”叶黄素是全国营养自助工程指定产品。每瓶100粒，服用三个月，三盒一个周期，每粒含20毫克叶黄素，含量最高。

第四代升级产品比第一代效果增加6倍。

专家提醒：叶黄素产品一定要看含量。含量越低，效果越差，价格越便宜。5毫克/粒以下产品几乎没有效果。

“多元和谐”叶黄素上市六年答谢活动

买一赠一：买一盒叶黄素赠一台眼保仪(价值168元) 加赠一盒眼黄金滴眼液(价值38元)

买二赠二：买两盒叶黄素赠一盒叶黄素和一台眼保仪 (另加赠两盒眼黄金滴眼液)

免费电话：400-6679-077 0731-83930707