

春天难入眠

别全怪“春姑娘”



春日，大多数人都易发生春困，与此同时很多人还会有这样一个经历，就是春天更易失眠。失眠并无季节性，为啥在春季表现最为明显和严重呢？

这是因为春天气候多变，容易干扰人体固有的生理功能，加之气压较低，易引起人脑分泌的激素紊乱，产生烦躁、抑郁、焦虑情绪，睡眠质量自然受到影响。从中医学上讲，肝属木，喜条达，与春令升发之阳气相应。如果不注意情志调摄，情志不遂，肝气抑郁，肝失条达，气郁化火，上扰心神则出现不寐。由于气温逐渐变暖，天气干燥，再加上很多人爱吃辛辣食物，人体内的“火气”增大，使得身体燥热、神经过于兴奋，从而导致睡眠不好。尤其到了零点之后，按照中医理论来说，此时人体阳气升发，若此时还未入眠就会更加难以

入睡了。所以，保证肝气的适度生发是很重要的事情。

当然，把睡不着觉的责任全推给“春姑娘”也不对，影响睡眠的因素还有很多，例如躯体疾病导致的失眠（心脏病、肾病、哮喘、溃疡病、骨关节病、肠胃病、高血压、甲状腺功能亢进、夜间肌阵挛综合征、脑疾病等）；环境因素导致的失眠（乘坐车、船、飞机或上夜班时，卧室内光线太强、声音太吵、过冷或过热等）；各种生活事件的打击、未遂的意愿及社会环境的变化等使人产生心理和生理反应，导致神经系统的功能异常，从而引起失眠；药物和其他物质引起

的失眠（茶、咖啡、可乐类饮料等含有中枢神经兴奋剂）都是导致难以入睡的因素。

要想改善失眠状态，首先要在正确的时间入睡。加班、夜生活让很多人养成了睡觉晚的坏习惯，而越晚睡觉越难以入睡，因此大家要养成晚上10点上床睡觉的好习惯；睡觉前思想放松，不要过饥过饱，最好是睡前用热水洗脚，不要躺在床上抽烟、长时间看手机、电视、吃零食，为顺利入睡做好准备，否则很容易造成整夜无眠，睡眠质量下降。其次，失眠患者要学会自我调控和驾驭好情绪，遇到不愉快的事要平衡心理，并及时进行宣泄，如节假日适当参加一些户外活动，生机勃勃的大自然会让人不由自主地心情开朗起来，润泽我们平时经常看屏幕的眼睛，舒缓紧张的情绪，帮助大家尽快进入甜蜜的梦乡。

南方医科大学附属衡阳医院
主任医师 申凤鸣

长期损伤口腔黏膜 可能诱发口腔癌

张老伯在几年前满口牙齿掉光，便在一家牙科小诊所做了全口活动假牙。由于不匹配的假牙经常反复磨损口腔黏膜，导致口腔溃疡3个多月不愈，到口腔医院一检查发现竟然已经是口腔癌了。近年来，口腔癌发病率越来越高，这与口腔黏膜长期受到不良的慢性刺激有很大关系。

众所周知，所有的肿瘤都是基因突变造成的。人体内有很多的肿瘤癌基因，但正常情况下它们并不会患转变成肿瘤，肿瘤的发生是体内正常的细胞基因发生了突变，丧失了被机体免疫系统识别而造成的。正常口腔黏膜细胞只有几天的寿命，长出来几天后就会被体内免疫细胞识别并启动细胞衰老机制，衰老脱落。死掉的细胞会被黏膜下的干细胞分化所替代，从而完成新陈代谢。当各种原因造成细胞基因突变后，体内的免疫细胞识别不了这些衰老的细胞，就会放松对其监控，从而使这类细胞无限增殖形成实体肿瘤。而造成细胞基因突变的罪魁祸首就是口腔黏膜长期受到外力的损伤，或是不好的口腔卫生习惯，如吸烟饮酒、咀嚼槟榔、不刷牙，导致大量牙结石、茶渍、烟渍附着于牙表面，诱发细菌感染造成慢性炎症刺激。

口腔癌的治疗比较复杂，患者还是到正规的专科医院治疗为好，这是因为口腔癌必须综合治疗，手术技巧性要求极高，一般基层医院技术难以达到要求。

长沙市口腔医院友谊路院 陈楚潇
通讯员 卢一晗

捕捉蛛网膜下腔出血信号 拆除颅内定时炸弹

54岁的刘女士已有20年的头痛史，一天早晨起床后上卫生间，突发剧烈的头痛而晕倒。医院做CT检查发现她是蛛网膜下腔出血，后经血管造影进一步检查发现，刘女士的大脑左侧动脉瘤破裂出血，医生立即给她做了介入手术，术后病情逐渐平稳。据统计，80%的蛛网膜下腔出血发病年龄在30-69岁之间，且女性多于男性，刺激、劳累等诱因可“引爆”这颗定时炸弹。

导致蛛网膜下腔出血的原因有多种，如高血压、动脉硬化、先天性动静脉畸形等，但最常见的原因是颅内动脉瘤破裂。这类病人颅内的动脉瘤随着年龄的增长越长越大，血管壁也越来越薄。它好比是一颗定时炸弹，一遇到刺激、情绪激动、劳累等诱因就会破裂，如抢救不及时，后果很严重。它还会出现第二次、第三次破裂，严重危及病人的生命。

出血时病人感到头部突然有劈裂样剧痛，分布于前额、后枕或整个头部，并可延及

颈、肩、背、腰及两腿等部。病人面色苍白，全身出冷汗，恶心呕吐，会出现不同程度的意识障碍。有些病人也许仅仅有枕颈部疼痛，但这种情况容易误诊为上呼吸道感染、风湿痛等，尤应引起注意。

蛛网膜下腔出血是弥漫性、广泛出血，血液包围着大脑。由于血液刺激，会引起继发性脑血管痉挛，出现意识障碍、肢体瘫痪；出血还会使脑膜粘连，形成脑积水；由于出血，使脑压增高，出现剧烈头痛，还可出现脑疝而丧命。

发生蛛网膜下腔出血病人后尽量不要搬动病人，由医护人员负责急救。目前最主要的治疗方法是手术治疗。

蛛网膜下腔出血虽然凶险，但发作之前会发出报警信号的，最常见的是头痛、眩晕、眼痛、复视、颈痛或背痛。从警告信号到大出血的发生平均约20天，如果及时发现警报，对预防蛛网膜下腔出血有积极的意义。

郑州市第三人民医院
神经外科主任医师 周建

张医生信箱

谷丙转氨酶偏高 对肝脏有哪些危害？

张医生：

我最近在办理健康证的时候被告知谷丙转氨酶偏高，因此暂时不能办理。请问谷丙转氨酶偏高对肝脏有哪些危害？

长沙读者 古先生

古先生：

谷丙转氨酶偏高在临床是很常见的现象。谷丙转氨酶主要存在于肝细胞浆内，其细胞内浓度高于血清中1000-3000倍。只要有1%的肝细胞坏死，就可以使血清酶增高一倍。因此，谷丙转氨酶被世界卫生组织推荐为肝功能损害最敏感的检测指标，其正常值是0-40U/L。

许多人认为有了谷丙转氨酶高的症状就是得了肝炎，其实引起谷丙转氨酶高的原因很多，比如喝酒、脂肪肝、酒精肝、心肌炎、流感等都会引起谷丙转氨酶升高。要判断是不是肝炎引起的谷丙转氨酶高的症状，还需要做其他检查，结合病史、症状、体征等全面分析。

谷丙转氨酶偏高的危害主要就是对患者肝脏的损害，导致肝细胞不断损伤。同时也可能导致肝脏的代谢和解毒能力降低，从而使得药物代谢和身体毒素得不到及时的排出，进一步加重肝脏的负担。可以说这是一种恶性循环，如果不加阻止，肝脏损伤严重就对身体有危害。

建议你到正规的医院做进一步检查、治疗。在此期间，要多注意休息，不要熬夜，休息有助于肝功能的修复；调节情绪，心情要愉快；适当锻炼，不喝酒，饮食宜清淡。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱:jtysjb@163.com
电话:0731-84326251