

■关注

为“睡”所困？ 莫让好好睡觉成“奢侈品”

“身体觉得很累，大脑还非常兴奋，躺在床上，脑子里走马灯一样放电影。”“越想睡越睡不着，越睡不着越着急。”“似乎睡着了，但脑子里好像还有一根弦提着，一点儿动静就醒了，有时候半夜醒了就再也睡不着了。”

晚上睡不着、睡不好，白天醒不了、爱犯困……睡眠本来是人的自然生理现象，却在当今时代成了许多人面临的“障碍”和困扰。

睡眠问题带来的负面影响不可小觑：轻则使人白天精神不振，影响工作和学习；重则会诱发精神抑郁，导致恶性循环；长期失眠还会加速细胞衰老，对身体机能造成过度损耗。

失眠人群有多少？数据令人咋舌。中国睡眠研究会发布的《2021 运动与睡眠白皮书》显示，目前中国有超过 3 亿人存在睡眠障碍问题。网络上，拥有数万成员的“失眠小组”寻求“抱团慰藉”。每至深夜，“还有谁没睡”的询问帖，只为寻找为“睡”所困的同盟。这样的无奈和无助，令人唏嘘。

谈及“自救”，一些失眠者试图通过购买香薰、睡眠喷雾等“助眠产品”改善睡眠，效果却未必乐观。还有人服用安

眠药物，但身心对药物的依赖往往会呈现“边界递减效应”。不少失眠者难抑发问：好好睡觉为什么变成了“奢侈品”？

“睡眠障碍是结果，也是原因”，在一定程度上道出了问题的真相。或者说，睡不着常常是由日积月累造成的，人为晚睡、生物钟逐渐紊乱是重要原因之一。

随着时代的发展，睡眠时间越来越晚，职场竞争激励，工作压力大，不少人不得不熬夜加班，精神紧张催生情绪焦虑。由此导致，该睡觉的时候不能睡，睡下了仍然“胡思乱想”，睡眠质量可想而知。加之白天忙于工作和学习，很多人只有在晚间娱乐放松，进而主动推迟睡眠时间。简言之，一些人试图通过晚睡来“补偿”白天时间不自主、不能玩的“缺憾”。问题是，舍不得时间睡觉，将“晚间自由”作为情绪宣泄的出口，牺牲睡眠迟早要付出代价。

专业医师指出，目前没有任何临床证据证明，过去欠下的“睡眠债”可以通过事后长时间的睡眠来弥补。这也是许多上班族周末“补觉”却未必能“解乏”的原因。而且，一旦形成经常性失眠，紊乱的生

物钟可不会以周末休息为转移。有睡觉的时间却睡不着、睡不好，只有失眠的人才能深切体会到这种痛苦。

事实上，睡眠问题已经引起有关部门的高度重视。无论是《健康中国行动（2019—2030 年）》提倡“成人每日平均睡眠时间从 2022 年起到 2030 年要达到 7~8 小时”，还是备受关注的“双减”对保障中小学生睡眠时间的良苦用心，都旨在从导向和机制上保障成年人和未成年人的睡眠时间。关注睡眠要从社会层面着眼，从敦促客观因素改善入手，通过有效的政策和措施，将睡眠健康置于推进健康中国建设的重要位置。

“自律才能自由”也适用于避免睡眠障碍。“早上起床困难时都下决心晚上一定早睡觉，可到了晚上，玩手机、刷影视剧又忘了白天困乏的痛苦”，牺牲睡眠换来的不是真正的“自由”，而是身体逐渐出现不良反应的被迫性代偿。睡眠终究是个人事，睡眠健康需要个人更加合理地支配时间，努力形成良好的作息习惯。健康的解压方式多种多样，不要在临睡前“放飞自我”。必要的时候，不妨寻求医生的科学干预。

（摘自《人民网》，文/蒋萌）

■给您提个醒

阿姨总是皮肤痒 一查竟是糖尿病

56 岁的王阿姨家住汉口，今年立冬后，她总感觉两条小腿瘙痒难耐。她想着是天气太干燥，皮肤缺水，于是每天晚上洗完澡，都认认真真涂上一层高保湿的润肤霜，但并没有什么效果。上周，她到武汉市第六医院（江汉大学附属医院）就诊，综合检查结果和临床症状后，医生诊断王阿姨患上了糖尿病。

据了解，入冬后，因为皮肤瘙痒到医院就诊的患者明显增多。其中，因为皮肤瘙痒而发现隐藏疾病的患者，每周都能接诊到。

“冬季皮肤水分流失快，容易出现干燥，因此在这个季节里人们很容易发生皮肤瘙痒，但并不是所有的痒都是皮肤问题。”湖北省第三人民医院皮肤科专家杨松指出，皮肤也是人体活跃的代谢器官，人体内一些器官的疾病，会通过皮肤症状来发出信号。比如，糖尿病患者由于代谢障碍，皮肤更容易缺水，皮肤角质层营养丢失，就会引发瘙痒；肝功能障碍者，身体会存在毒素瘀积问题，就可能表现为皮肤瘙痒；肾功能障碍者如肾炎、慢性肾衰者，也可能出现皮肤瘙痒。

医生提醒，皮肤瘙痒虽然很常见，但也不能太大意，建议市民在冬季做好皮肤补水保养，洗澡水不要太热，适当减少洗澡频次。如果做足保温工作后，皮肤仍出现瘙痒，并且没有明显的皮肤症状，建议及时就诊排查。（《楚天都市报》1123，文/陈凌燕 贝兰 陆琦婷）

■健康新知

具有消炎特性食物 有助于预防痴呆

多吃水果、蔬菜、豆类和其他具有消炎特性的食物可能会降低你随着年龄增长患上痴呆症的几率。现在，一项新的研究又发现，如果饮食中富含促炎食物，随着年龄的增长，经历记忆丧失、语言、解决问题和其他思维技能问题的可能性就会增加三倍。

发表在最近出版的《神经学》杂志上的这项研究称，炎症程度较低的饮食与患痴呆症的风险较低有关，但这项研究并没有证明消炎饮食可以防止大脑衰老和痴呆，只是证明了它们之间存在联系。

希腊雅典国立和卡波德兰大学的研究人员，对 1000 多名平均年龄为 73 岁的希腊人进行了问卷调查，以评估他们的饮食中炎症成分得分。

研究结果显示，得分最低的人比得分较高的人患痴呆症的可能性更小。饮食炎症评分每增加 1 分，痴呆症风险就会增加 21%。研究还发现，得分最低的人每周大约吃 20 份水果、19 份蔬菜、4 份豆类或其他豆类、11 份咖啡或茶。相比之下，得分最高的人每周大约吃 9 份水果、10 份蔬菜、2 份豆、9 份咖啡或茶。

研究人员解释说，并不是食物本身，而是食物中所含的营养成分导致了炎症。每一种食物都含有促炎和抗炎成分。一般来说，多吃水果、蔬菜、豆类、茶或咖啡的饮食更具有抗炎作用。

研究人员建议，人们应多吃浆果、深色绿叶蔬菜、坚果、全麦、大蒜、洋葱、辣椒、西红柿、特级初榨橄榄油、非油炸的黑鱼和家禽，这些食物会降低身体和大脑炎症过程的强度和持续时间。同时，避免西式饮食模式也很重要，包括减少全脂乳制品、油炸或快餐、糕点和红肉的摄入。

方留民 译

防艾宣传 深入人心

12 月 1 日，邵阳市洞口县卫生健康局、县妇联等单位联合，在该县雪峰广场举行 2021 年“世界艾滋病日”主题宣传活动，向群众广泛宣传艾滋病防治知识，同时向咨询者提供免费艾滋病检测服务等。

通讯员 肖育尧 摄影报道



湘西土家族苗族自治州民族中医院

“钥匙孔”手术精准切除肾脏巨大肿瘤

本报讯（通讯员 向大平 石阳升 向纯）11 月 25 日，湘西土家族苗族自治州民族中医院泌尿外科成功开展肾脏巨大肿瘤腹腔镜下右肾部分切除术。此项手术的成功开展，填补了该院肾脏巨大肿瘤腹腔镜下肾部分切除术中的一项技术空白。

王奶奶因右侧腰部反复疼痛，来该院泌尿外科就诊，泌尿外科主任杨昌勋仔细体检后，立刻对王奶奶进行 CT 检查，结果显示：右肾巨大肿物，面积大小约 53×35 毫米。

杨昌勋说：“右肾紧邻下腔静脉、肝脏、十二指肠，手

术中稍有不慎会造成大出血，风险极大。”杨昌勋组成专家团队反复讨论，集思广益，科学制定治疗方案和详细手术计划。考虑传统的开刀手术损伤大、术后恢复慢，权衡利弊并与患者家属沟通，征得同意后，进行了该院最新的腹腔镜下右肾部分切除手术（即“钥匙孔”手术）。

杨昌勋介绍，腹腔镜下肾部分切除手术难度大，技术要求高，但具有视野清晰、操作精细、创伤小、出血少、恢复快等优点。手术过程利用了肾动脉阻断术、肿瘤切除术，最

后在腹腔镜下缝合，手术顺利、平稳、完整地切除肿瘤。术后，在护理团队密切配合下，第二天王奶奶即可下床活动，恢复正常饮食。术后第四天进行复查，影像显示肿瘤完全消失，伤口敷料干燥、整洁，切口愈合良好，近期可拆线出院。

该院成功开展腹腔镜下右肾肿瘤切除术，彰显了该院泌尿外科在疑难复杂肾脏肿瘤疾病诊治中的实力。同时，也是该院坚持中西医、民族医融合发展的有力见证，体现了医院不断提升医疗服务，积极开展“我为群众办实事”的成果。