

甩掉“拖延症” 拯救“特困户”

——如何找回“偷”走的睡眠？



■新华社记者 王宾

临睡前刷微博聊微信打游戏，结果一宿翻来覆去睡不着；晚上“夜梦连篇”，第二天脑袋昏昏沉沉……现代社会生活节奏加快，紧张、焦虑等情绪增多不少人睡不好、睡不着。

3月21日是第18个世界睡眠日，主题是“规律作息，健康睡眠”。多位专家呼吁，要遵循规律的作息时间，合理调节睡眠节律，提升学习、工作效率。若出现睡眠障碍等疾病，应及时就医、科学对症治疗。

“90后”有三成是“猫头鹰”型作息 睡眠障碍危害有多大？

中国医师协会睡眠医学专业委员会日前公布全球睡眠状况及睡眠认知最新调查数据显示，全球成年人中超六成存在某种影响睡眠的医

学问题，1/4的成年人有失眠问题，1/5的人打鼾。

睡不够、睡得浅，如今“90后”等年轻人渐成睡眠“特困户”。中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英指出，我国“90后”年轻人睡眠指数均值为66.26，普遍睡眠质量不佳；其睡眠时间平均值为7.5小时，低于健康睡眠时间。自媒体人、程序员、电商从业者等群体睡眠质量尤差。

睡眠有助于保护脑神经细胞功能，帮助体力、脑力恢复，这对人体健康至关重要。叶京英说，神经细胞不可再生，没有高质量的睡眠就没有充足的氧供应神经细胞，甚至会导致神经细胞衰老、变性。“尽管年轻人的身体各主要器官处于代偿期，熬夜后自己觉得没有多大影响，但长期下去对于健康的隐患是巨大的。”

已有多项临床研究证明，长期失眠会导致认知功能衰退、抑郁焦虑等心理疾病，以及免疫系统衰退、高血压、心脏病、糖尿病风险增加等。

什么“偷”走了我们的睡眠？睡眠是精力恢复、免疫调节、记忆整合、内分泌调控的必需要素，是什么“偷”走了我们的睡眠呢？

为业绩考核冲刺、考试前“熬夜”……现代人面临着学习、就业、职场等多重“大山”，心理压力、紧张、抑郁让人睡“纠结”。中国医师协会睡眠医学专业委员会调查显示，3/4的“90后”群体因为情绪导致睡眠质量下降，睡眠质量差的人达到36.3%。

“为了保证学习时间晚上舍不得早睡，上床时间一拖再拖。但第二天常常困得不行，学习效率不高。”现在北京市海淀区某高中就读的学生小李对记者说。

北京大学第六医院院长、北京大学精神卫生研究所所长陆林指出，超三成的“90后”属于“晚睡早起”作息，能保持“早睡早起”习惯的仅占17.5%。他表示，强制性睡眠推后会导致睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱。

猛跑一气希望累得倒头就着，“借酒消愁”盼着醉后沉睡……助眠误区反映出不少人健康睡眠意识淡薄。专家表示，殊不知，这些“偏方”反而会扰乱夜间睡眠结构，导致早醒或夜间觉醒。此外，营养过剩或肥胖也是睡眠障碍的可能因素。

“枕边”的睡眠“小偷”不容忽视。陆林指出，手机、电脑等电子产品屏幕发出的蓝光会刺激视神经，导致原本可让大脑产生“困意”的褪

黑素大量减少，“辗转反侧”也就在所难免了。

健康睡眠怎样“高枕无忧”？专家支招调节睡眠节律

睡眠已经成为一个从自我睡眠管理到心理健康以及睡眠环境适应等在内的健康综合性管理问题。健康睡眠怎样“高枕无忧”？

“每个人都是自己健康的第一责任人。”提高健康睡眠意识与科学认知是关键。陆林建议，睡觉前一个小时要离开电子产品，入睡前两小时不要再大量进食，青少年每天睡眠时间要保持在7至9小时。

针对睡眠障碍的不同发病机理，临床治疗一般会选择无创呼吸机、上呼吸道扩容手术、佩戴口腔矫治器等。“发生在睡眠期的疾病有90多种，具体是哪一种疾病还需专业诊断。”中国人民解放军沈阳军区总医院耳鼻喉咽喉科主任李树华建议，要到院进行个性化评估、确认预期疗效后根据自身情况选择方案。

如何科学选择药物？专家表示，不要一味依赖药物也不要盲目排斥用药。“用药的最终目的是帮助人体建立起规律的睡眠节律。”首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒说，由于治疗睡眠障碍的药物多为处方药，建议先到正规医院就医，用药剂量和方式谨遵医嘱，并且及时复诊，根据医生建议换药、减药或停药。

此外，合理饮食、加强体育锻炼、培养良好睡眠习惯、营造安静的睡眠环境，都会有助于预防、减轻睡眠障碍症状。如果确因工作需要熬夜，也要保证休息时睡眠时长充足。

基因检测如何测出你的未来



■李雯

随着医学技术的发展，基因检测的价值与日俱增。近日，美国《麻省理工学院技术评论》杂志评出了可能在2018年造成重大影响的“全球十大突破性技术”，基因检测榜上有名。

专家预言，未来人们或许可以一出生就接受全基因组检测，预测与基因相关的健康风险，从出生开始就采用科学的健康管理方式。

什么是基因检测

基因是决定生命健康的内在因素。目前，借助最先进的科学仪器和技术，可以从人体血液、唾液、其他体液或组织细胞中提取DNA(脱氧核糖核酸)进行基因检测，分析其中的遗传信息。

一家从事基因检测的科技企业——中国奕真生物科技有限公司(以下简称奕真生物)亚洲研发副总裁汪敏接受新华社记者采访时说，基因中某些位点出现变化，可能预示着罹患某种疾病的风险会有所上升。但现在市面上一般的技术，位点检测覆盖区域只占人类全部基因组的不足0.1%，这种检测犹如“管中窥豹”，不能完全满足对健康风险的评估需求。

相比之下，检测所有基因编码区的全外显子组检测，以及覆盖所有碱基对的全基因组检测能够更好地揭示遗传信息，帮助人们了解基因带来的先天影响。

对生活有何影响

奕真生物公司亚洲医学事务副总裁彭媚说，未来基因检测可能在四个方面影响我们的生活：

首先是评估潜在患病风险。大多数疾病都是环境和基因共同作用的结果，其中环境因素可以改变，基因的影响却需要借助基因检测来判定。掌握自己的基因信息就可以提前了解自己患各种疾病的风险，有针对性地采取预防措施。比如，美国影星安吉丽娜·朱莉2013年宣布，她因携带基因BRCA的突变版本，为预防乳腺癌而接受双侧乳腺切除手术。

其次是帮助判断疾病的预后和发展。通过检测对疾病预后和发展有指导意义的

基因标志物，可以帮助医生治疗。通过提前了解自己的疾病风险并采取预防措施，基因检测还能帮助人们及早评估癌症、老年痴呆症等疾病风险，减少相关诊疗费用。越早发现这些疾病就可以越早采取治疗方案，即使无法全面治愈，也可以改善生活质量。

第三是科学指导用药。不同的人对药物的反应也不同，这归根溯源是因为每个人的基因信息不同，对药物的反应有差异。通过基因检测可以预判相关基因会如何影响某些药物的代谢，判断更适合病人的药物以及最佳剂量，避免对身体造成二次伤害，改善治疗效果。病人也可以根据基因信息选择疗效更好的药物。对政府来讲，基因检测还能帮助提高医疗投入的效率。

第四是指导饮食。基因决定人们对不同食物的消化吸收程度。根据基因信息来调整饮食，可以帮助人们吃得健康、科学。比如，有些人血糖天生倾向于较高水平，就应该比普通入更加注意糖的摄入；有些人患老年痴呆症的风险较高，就应考虑在饮食中限制铁的摄入。

未来基因检测啥样

人类基因组极为复杂，其中包含60亿个碱基。要想了解一个人健康方面的风险，就需要对许多基因测序，最多可以产生100多GB(吉字节)的数据量。

奕真生物公司生物信息学主任杨中杨说，这么庞大的数据需要首先经过生物信息学专业人员初步分析，随后由医学遗传专业咨询师根据现有的基因数据和专业文献仔细比对和分析，最后才能给出精准的分析结果。

汪敏说：“(本)世纪之初，完成一个基因组测序花费了超过10年的时间，其成本将近30亿美元，当时成本是最大的制约因素。而如今，这个数字已经降到了公众可承受的范围，基因检测技术是极其迅速的。”

中国浙江省“千人计划”特聘专家、奕真生物公司董事长赵奕宁认为，随着新技术的发展，基因检测行业需要引入人工智能和机器学习，配合基因组层面的测序，使接受检测的人能及时得到和自己基因相关的最新解读。

40岁以上人群应进行青光眼筛查

目前 青光眼整体的发病率是 **1.5%**
原发性闭角型青光眼在45岁以上人群的发病率达 **3%**
数据显示整个致盲情况中有约20%是由青光眼引起的

专家提醒

40岁以上人群应到医院进行筛查

一旦发现虹视、一侧头痛、眼睛胀痛、视力模糊等症，需及时到医院检查，同时还要检查视网膜病变等，因为很多青光眼患者都是其他眼病引起的

天气变化、季节变动、情绪波动等也容易诱发青光眼，45岁以上的女性更需注意

如果筛查以后怀疑该病人是青光眼，可以通过服药、制定定期的随访计划等进行后期干预，也可以通过激光手术治疗

为了您和家人的健康，请了解结核病

2018年3月24日是世界第23个世界防治结核病日，今年世界防治结核病日的主题是“发挥领导力 终结结核病”。

一、什么是结核病
结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性呼吸道传染病，结核杆菌可以侵入人体任何器官，也就是说人体的各种器官都可以发生

结核病，但以肺结核最常见。
二、结核病的传播方式
结核病主要以空气飞沫传播为主。肺结核患者在咳嗽、打喷嚏时会排出大量的带有结核杆菌的飞沫，这些飞沫悬浮于空气中，当易感者吸入这些带有病菌的飞沫后即可被感染。另外患者咳嗽排出的痰液也带有大量病菌，痰液干燥

后随尘埃悬浮在空气中而散播，健康的人吸入可致感染。
三、肺结核有哪些常见症状
肺结核病的主要症状有：咳嗽、咳痰超过2周；发热或胸痛超过2周；咯血、肺部CT有阴影。有了上述症状后，就是一位“肺结核可疑患者”，最好先到结核病防治机构或结核病专科医院检查。

四、肺结核的危害
肺结核是一种严重危害人们健康的慢性呼吸道传染病，如果不及时治疗，对您个人而言会造成肺的损伤，影响您的工作、生活，严重的甚至会危及您的生命。2017年世卫组织全球结核病报告显示：全球有1040万人患结核病，2016年有180万人死于结核病，结核病成为全球头号传染病杀手。

家里有肺结核病人怎样防止传染？

肺结核是一种慢性传染病，如果身边的亲人或者朋友患有肺结核，我们应该怎么预防呢？
如果身边有家人、朋友是结核病患者，不要恐慌，更不要歧视他(她)们。
与患者有密切接触过的人，可到结核病定点医院进行检查，排除患病的可能。肺结核病人要遵医嘱，全程规律地服药，一般经正规治疗两周后传染性下降95%，同时

要在家中做好以下几点预防措施：
第一，病人在传染期，应隔离治疗。家中的老人和儿童是易感人群，应主动与患者保持一定的距离，减少与病人的接触，同时注意规律生活，加强营养，提高自身免疫力。
第二，房间要勤开窗，多通风。结核病主要通过空气传播，通风好的话，很快稀释空气中的结核杆菌，家人感染的风险也会

明显降低。
第三，结合菌害怕紫外线，怕高温，因此可以对病人的餐具、用品进行消毒(常用消毒液有：碘酒、酒精、84消毒液)；在太阳下晾晒衣服被褥等。如果病人处于传染期，一定不要随地吐痰。痰和包裹痰的纸巾应做焚烧处理。
第四，对于儿童来说，最有效保护措施莫过于接种卡介苗。卡介苗接种至人体后，可使未受结核

杆菌感染者产生对结核病的特异性免疫力，并持续5-6年。

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320

治病求本 治结石也要标本兼治

治疗输尿管结石方法很多，体外碎石、输尿管镜取石、经皮肾镜取石等先进的技术都能将结石通过微创方式取出。但是，取石只是目的，是治标，找到结石形成的原因，给予治疗和预防，避免或减少结石的复发才是治本。石棉云年过花甲的邓老伯治疗结石的经历很能说明治结石标本兼治的重要性。

看腰部痠疼 查出输尿管内结石

4年前，邓老伯患肾结石，做了体外碎石手术，手术后，身体没有出现不适症状，以为结石病完全治好了，此后一直未到医院进行复查。2017年8月1日，邓老伯发现腰部长出了不少的痠疼，涂膏药效果也不大，于是到当地的一家医院进行检查，结果竟查出右侧输尿管上段“卡”了一颗1.5厘米大的结石，并伴有右肾重度积水。当地医生告诉他，由于考虑结石较大，梗阻的时间过长，加上肾功能不好，这次的结石已不适合体外碎石了，建议他采用开刀手术或微创取石治疗。

邓老伯说，因为曾经得过结石，他对结石病治疗有一定的关注，他不想做开放手术，因为创伤大，恢复慢，他想做输尿管软镜手术，但该医院没有开展此项技术。为了做创伤更小的微创手术，邓老伯经当地医生和朋友介绍，来到雅安市区以治疗结石为特色的专科医院——雅安仁康医院，一到雅安仁康医院邓老伯就询问，是否可以输尿管软镜手术，得知可以时，他立即住进了雅安仁康医院。

输尿管畸形 用断离成形术根治
邓老伯入住仁康医院后，医生通过彩超、CT等初步检查，确定邓老伯患的是普通的输尿管上段结石，但他的结

石情况确实不适合体外碎石。按常规治疗来说，他的结石可采用微创经皮肾镜碎石取石，也可以做输尿管软镜手术，但通过静脉肾盂造影发现，邓老伯右侧输尿管跟普通人的输尿管不一样，是很少见的先天畸形输尿管，俗称肾盂后输尿管。由于右输尿管被下腔静脉压迫形成很大的狭窄和弯曲，造成尿流不畅，这就成为邓老伯右输尿管结石快速生长的根本原因所在。

输尿管软镜因其输尿管迂曲，无法到达结石所在位置，如果采用经皮肾镜，能够轻松将碎掉并取出，但是，如果不治疗其弯曲狭窄的输尿管，不仅他的肾积水不能得到有效治疗，而且以后输尿管结石还会继续复发。为了根除结石复发的病因，标本兼治，雅安仁康医院术前充分论证和准备，于2017年8月3日，为邓老伯成功实施了腹腔镜下的输尿管断离成形术，在取出结石的同时，又将弯曲和狭窄处给予切除，将正常部分重新吻合，从而解除输尿管流通不够顺畅，容易形成结石的可能，达到了标本兼治的效果。

事后，邓老伯紧紧握着手术医生的双手连连致谢，对雅安仁康医院替病人着想，尽量为病人解除病痛的高尚医德风深表感激。

雅安仁康医院
YAN RENKANG HOSPITAL

泌尿外科 肾内科
泌尿外科 肾内科
地址：雅安市沙湾路41号
(0835) 2229999
13981615811