

专家解读

这份专业指引助你“睡个好觉”

健康报记者 杨世嘉

在睡眠健康愈发受到人们关注的当下,《睡眠健康核心信息及释义》的发布将带来哪些积极影响?如何正确认识改善睡眠质量的紧迫性和重要性?睡眠健康行业发展面临哪些短板?近日,健康报记者就这些问题采访了有关专家学者。

睡眠障碍较为普遍

睡眠作为生命所必需的过程,是健康不可或缺的组成部分。近年来,虽然多导睡眠监测、重复经颅磁刺激、“睡眠滴定”、脑机AI(人工智能)等睡眠障碍诊疗技术迎来快速发展,但我国睡眠质量较低人群仍较庞大,居民整体睡眠状况不容乐观。

“目前,我国居民主要存在睡眠时长不足、睡眠质量欠佳两大突出问题。”北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕表示,睡眠障碍已经成为重要的公共卫生问题。加强睡眠健康管理不仅能够提升公众的健康水平,还能优化社会资源配置、降低医疗和社会成本。

范滕滕介绍,2024年发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民的平均睡眠时长普遍偏短,仅为6.75小时,大概有28%的人夜间睡眠时长不超过6小时。他认为,这亟待通过普及科学睡眠知识、优化健康生活方式,推动睡眠医学高质量发展,系统性改善全民睡眠质量。

“睡眠健康受环境、社会因素等影响。”接触众多睡眠健康调查的北京大学医学部睡眠医学中心副主任高雪梅表示,近年来,她观察到快节奏、高强度工作给人们带来一定的睡眠压力。

高雪梅介绍,一家连续做了10多年睡眠调查的企业发现,从2013年开始,调查对象主动熬夜、睡得晚且少、睡得不规律等问题日益凸显,其中一个重要诱因是手机等电子产品对睡眠的干扰。

“虽然调查对象多以创业者、IT界



“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。3月21日是世界睡眠日,今年我国的主题为“健康睡眠 人人共享”。专家提示,规律作息是良好睡眠的重要保证,如出现长期睡眠问题,应及时到医院就诊。

新华社发 王琪 作

的中年人为主,并不能代表全人口的情况,但睡眠障碍不可忽视。”高雪梅说,睡眠障碍与认知损害、内分泌紊乱、心脑血管损伤、免疫力低下、新陈代谢抑制、抑郁焦虑等密切相关,其导致的不良影响是全身性的。她呼吁,全社会要正确认识改善睡眠质量的紧迫性、全局性、重要性。

助力医患“双向奔赴”

“《睡眠健康核心信息及释义》明确了良好睡眠对健康的积极作用、不同年龄段人群的适宜睡眠时长、良好睡眠质量的表现、长期睡眠不良的危害、不同人群改善睡眠的方法等8个方面内容,对医生临床诊疗工作有重要指导作用。”范滕滕认为,睡眠门诊临床工作以此为指导,能够提升诊疗效率与精准度,帮助患者掌握更多的睡眠健康知识、技能,有助于形成“医患共同体”。

范滕滕举例说,参考《睡眠健康核心信息及释义》,患者能够更加准确地描述自己的症状。比如,当患者主诉“夜间鼾声响亮伴有呼吸间歇”时,医生则可以快速开始睡眠呼吸暂停综合征的相关问诊。同时,《睡眠健康核心信息及释义》也便于医生帮助患者纠正错误认知,提升治疗科学性。

高雪梅多年从事阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、习惯性鼾症、夜间呻吟症、睡眠磨牙症等疾病治疗。她表示,《睡眠健康核心信息及释义》发布非常及时,那些认为“打鼾不是病”的人会受到更多的宣教和引导。

“如果清晨血压升高、白天头脑困倦昏胀,就要考虑是否是打鼾所致。让公众知道这是病,愿意去就医,并采用针对打鼾的治疗措施,就能够改善很多顽固症状。”高雪梅说,针对极端焦虑的人群,《睡眠健康核心信息及释义》强调疏导负面情绪,不可把所有问题都归咎

于失眠,而是要改善睡眠环境、加强睡眠健康管理、建立科学睡眠观。

在高雪梅看来,由于学科专业的局限性,医学院校普遍缺乏睡眠健康相关课程,且医疗机构睡眠专科建设仍存在短板,信息及释义的及时发布将对相关临床从业者提供规范化指导,为更多百姓带来健康福祉。

行业发展指日可待

“每个地市至少有一家医院提供心理门诊、睡眠门诊服务”,是国家卫生健康委发布的2025年全系统为民服务八件实事之一。2月13日,国家卫生健康委等3部门联合发布《关于实施2025年卫生健康系统为民服务实事项目的通知》,要求11月底前,每个地级市至少有1家医院提供睡眠门诊服务,直辖市的区县至少有1家医院提供睡眠门诊服务,合理配置睡眠门诊人员。

随着这一为民服务实事项目不断走深走实,睡眠健康也迎来了发展机遇。范滕滕表示,睡眠健康是健康中国建设的重要组成部分,其发展前景广阔且意义重大,“但也应该看到,该领域仍存在在全国标准化诊疗体系尚未完全建立、国内睡眠医学领域缺乏大规模流行病学数据等问题”。

范滕滕建议,该领域可通过政策引领、科技驱动、中西医结合、产业升级四大路径实现快速发展,以强化基层睡眠诊疗服务能力、推动“睡眠友好型社会”建设为抓手,实现从“治已病”向“促健康”转型,有效助力健康中国建设。

“睡眠医学是医学领域后起的分支,仅在个别发达国家有独立的学科。在我国,从事睡眠医学的医务工作者分散在各个小专科领域,具备较为全面的睡眠理论和技能的人员不充足,制约了睡眠医学事业发展。”高雪梅认为,迫切需要在医学院、医院建立本科生教育、研究生教育,健全规培、专培教育体系,系统化培养睡眠医学专科人才。

高雪梅坦言,睡眠疾病有90多种,作为医生,不能只知道一两个多发的,而要全面、系统地掌握。未来,相信罹患睡眠疾病的患者能够轻松地找到提供睡眠诊疗服务的医疗机构,个性化诊疗需求也会进一步得到满足。

小切口解决大问题 成都二医院帮扶甘孜县医院开展脊柱微创术

曾露 / 文

近日,来自成都市第二人民医院(简称成都二医院)对口支援“传帮带”的骨科主治医师胥勇带领甘孜县人民医院(简称甘孜县医院)医疗团队,成功完成该院首例经皮椎体球囊扩张成形术(PKP),标志着甘孜县人民医院脊柱微创治疗技术实现“从0到1”的历史性突破。

76岁患者

首享“钥匙孔”手术福利

76岁的阿公长期受腰1椎体骨质疏松骨折困扰,因地处高原,医疗资源有限,老人在漫长的求医过程中饱受煎熬。胥勇接诊患者后,考虑传统开放手术创伤大、恢复慢,对于心肺功能本就较弱的患者而言,风险极高。在缺乏MRI的情况下,胥勇凭借丰富的临床经验,结合细致的查体及CT检查,决定采用经皮穿刺技术为患者治疗。

通过仅5毫米的切口,精准置入球囊扩张导管,成功复位塌陷椎体并注入骨水泥。手术历时45分钟,出血量不足5毫升,术后2小时即恢复自主翻身能力。“没想到这么小的伤口,就解决了我多年的困扰。”术后阿公十分感慨。

胥勇自2025年派驻甘孜县人民医院以来,系统开展骨科专科技术“传帮带”工作。本次手术中,他创新采用“阶梯式教学法”,术前通过

3D打印模型为本地团队讲解解剖要点;术中运用双屏显影系统实现实时技术示教;术后通过PPT形式反复实例详细讲授手术细节。通过手把手带教,以“留下一门技术,培养一个带不走的团队”为目标,为甘孜县人民医院骨科团队的长远发展注入强大动力。

微创技术

点亮牧民健康新希望

甘孜县作为平均海拔3500米的高原牧区,牧民骨质疏松性骨折发病率较平原地区高出32%。以往此类患者需辗转8小时车程到康定就诊,往往会延误最佳治疗时机。此次PKP技术的成功开展,让本地患者在家门口即可享受“三甲”医院的微创治疗。在帮扶专家的指导下,“小切口解决大问题”的理念将惠及更多农牧民群众。

胥勇表示,“未来10个月,我们将重点培养2至3名能独立开展椎体成形术的本地骨干,同时探索远程会诊模式,让这项技术真正在雪域高原扎下根来。”

此次手术的成功实施,既是优质医疗资源下沉的生动实践,也为高原地区骨科诊疗提供了可复制的“技术平移”范本。随着更多微创技术的本土化落地,甘孜县百姓的“脊梁守护工程”正翻开崭新篇章。



胥勇(左)正在为患者做手术。(甘孜县医院供图)

全面行动 全力投入 全民参与 终结结核

第30个“世界防治结核病日”,为了自己和家人健康,让我们一起来学习结核病防治知识

2025年3月24日是第30个“世界防治结核病日”。我国今年的宣传主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”,旨在贯彻社会共治理念,动员全社会全面行动、全力投入,营造全民参与结核病防治工作、全民共享结核病防治成果的良好氛围,为终结结核病流行奠定坚实基础,助力健康中国建设。

结核病是呼吸道传染疾病,人人都存在被感染风险,为了自己与家人健康,让我们一起来学习结核病防治知识吧。

一、肺结核是长期严重危害人民健康的慢性传染病

1. 结核病又叫“痲病”,由结核杆菌引起,主要侵害人体肺部并发展为肺结核。
2. 得了肺结核如发现不及时,治疗不彻底,会对健康造成严重危害,甚至可引起呼吸衰竭和死亡,给患者和家庭带来沉重的负担。

二、肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染

1. 肺结核是呼吸道传染病,很容易发生传播。
2. 肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核杆菌播散到空气中,健康人吸入带有结核杆菌的飞沫就可能受到感染。

三、重点人群要及时接受筛查,可疑症状要及时就诊

1. 新生入学、入托前应当接受结核病筛查,艾滋病感染者、免疫力低下者、糖尿病患者、老年

人等容易感染疾病的人群,应每年定期进行结核病检查。结核病疫情高流行地区的群众,应当配合当地组织开展的筛查。

2. 肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰,还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力等症,如咳嗽、咳痰持续2周以上,应高度怀疑得了肺结核。

3. 怀疑得了肺结核,要及时到当地结核病定点医院或结核病定点医疗机构就诊。全区各县(市、区)均设有结核病定点医院。

四、规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人

1. 按医生要求规范治疗,绝大多数肺结核病人都可以治愈。
2. 肺结核病人如果不规范治疗,容易产生耐药肺结核。病人一旦耐药,治愈率低,治疗费用高,社会危害大,害己又害人。

五、不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播

1. 不随地吐痰,咳嗽和打喷嚏时掩口鼻,前往人群密集的公共场所佩戴口罩,养成勤洗手和勤通风的习惯,可以减少肺结核的传播。
2. 保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,可提高抵御疾病的能力,有助于预防肺结核。

州疾控中心供稿

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线:12320

生活观察

易过敏人群如何过好春天?

新华社记者 黄凯莹 佚名

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节,易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的?反复过敏是因为“免疫力差”吗?防过敏需要怎么做?记者就此进行了采访。

春季过敏,要防的只有花粉吗?

“每年的3月初至3月中,过敏‘雷打不动’,准时到来。”家住北京西城区的李女士说,她大约十年前开始反复过敏,最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解,如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬,李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻塞、流涕等症状,严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查,李女士最主要的过敏原为圆柏花粉,她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来,有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示,每年1—3月春季花粉播散期间,门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症,它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说,患者在吸入或接触到花粉后会引发以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状,包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕,部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上唇痒和咳嗽,严重者可能出现胸闷气短,

甚至呼吸困难。

春季里,在华北和华中地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区,此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致,特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说,温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌,同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是,儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育,霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应,严重可危及生命。”冯燕华说。

反复过敏是因为“免疫力差”吗?

过敏时我们的身体会发生什么?马婷婷说,以花粉过敏为例,患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”,为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说,其实过敏的原因涉及多个方面,包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说,现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等,都可能导致免疫功能紊乱;过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等

习惯,也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障,增加过敏几率。

许多人称自己是过敏体质。一般而言,过敏体质人群更易出现过敏症状,且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段甦说,过敏性鼻炎为例,它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应,空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原,“但即便是在相同的环境下,并不是所有人都会患过敏性鼻炎,这与过敏体质有一定关系。”

过敏体质是否都是天生的?段甦说,有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加,但原本非过敏体质的人也可能因外部刺激演变成过敏体质。

专家提醒,导致过敏的成因有很多,可能是综合的因素,“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一,免疫力低下时更容易发生过敏。

防过敏需要怎么做?

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日,中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图,提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示,未来一周,北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期;河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西

部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒,易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护,如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜;南方的居民在春季尤其要注意保持卫生,控制室内湿度在50%以下,定期清洁家居用品,防止室内霉菌滋生。

此外,春天不仅是“过敏季”,也是感冒高发期。马婷婷说,过敏和感冒的症状部分相似,一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此,建议在症状较重或难以自行缓解时及时就医,切勿自行滥用抗生素,延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”,一过敏就习惯自行用药,其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布《早春过敏季健康指数前瞻》显示,氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此,冯燕华提醒,氯雷他定属于第二代抗组胺药物,出现轻微的过敏反应时,早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状,但是发生严重过敏反应时,氯雷他定并不能快速控制症状,过敏反应还可能继续加重,此时应尽快就医,避免出现过敏性休克。

专家提醒,应对过敏最有效的方法是找到过敏原,避免接触过敏原,有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’,需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。

(新华社南宁3月22日)