健康睡眠 远离慢病

3月21日是第十七个世界睡眠日。当天，河南省人民医院举办“关注睡眠 行动你我”大型义诊活动，吸引了大批市民参加。

打呼噜是一种病

本报记者 冯金灿 文/图

中国睡眠研究会最新调查显示，我国有24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”，高达94.1%的人睡眠质量与良好水平存在差距，睡眠问题已成为重要的公共卫生问题。令人忧心的是，随着生活节奏的加快和社会压力的增加，这一差距还在扩大。

3月21日是第十七个世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠 远离慢病”。当天，河南省人民医院呼吸内科主任医师张晓菊提醒，长期睡不好觉，不仅会降低生活质量，影响个人的工作和生活，还会引发诸如心血管病、代谢性疾病、癌症、抑郁症之类的躯体和精神疾病，甚至危及生命。

A 儿童睡眠问题应引起重视

张晓菊说，长期睡不好觉会带来各种身心疾病，并且容易造成脑神经衰弱，催人衰老。从前，失眠是老年人面临的问题。如今，睡眠问题正在困扰着越来越多的年轻人。统计数据显示，能“一觉到天亮”的青年只有11%。

在出现各种睡眠问题的人群中，最让人担心的是孩子。张晓菊说，流行病学调查显示，目前我国儿童、青少年普遍存在不同程度的睡眠问题，且这一问题越来越严重。

“目前，我国学龄儿童睡眠不满9小时的比例为38.0%，日间嗜睡发生率为4.4%，经常日间嗜睡者占26.9%。城市儿童睡眠问题的患病率高于农村儿童。慢性失眠在儿童中也较为常见，5~12岁儿童睡眠相关呼吸障碍患病率为12.0%。”张晓菊说，经常出现日间嗜睡的儿童更易发生注意力不集中、学习动力减退和学习成绩下降的问题，其体格发育及智力发育也低于同期健康儿童。同时，睡眠问题还可使孩子们出现生长发育迟缓、超重与肥胖等多种躯体疾病，甚至导致心理疾病；长期张口呼吸不能及时纠正将影响儿童颌面骨骼的发育，造成不可逆的结果。

在不同学龄段的孩子中，高中生睡眠问题更为突出，他们正处在学业和心理状态改变的双重压力之下，普遍存在失眠问题。失眠是精神疾病的重要危险因素。失眠会增加青少年发生抑郁、焦虑的风险，而有抑郁、焦虑问题的青少年出现失眠的可能性也显著增加。

B 打呼噜是一种病

张晓菊说，睡眠问题最常见的是“打呼噜”，医学上称之为“睡眠呼吸障碍”，易造成睡眠过程中反复的间断性缺氧，从而导致多种慢性病发生。

河南省人民医院呼吸睡眠障碍诊疗中心主治医师孙贝说，最新研究表明，90%的中风、77%的高血压病以及冠心病、心律失常等多种疾病都与“打呼噜”密切相关，同时其还有30%的概率导致猝死，应当引起大家的足够重视。

“人在打呼噜时会处于长时间的缺氧状态，而缺氧是导致心脑血管疾病的重要诱因。”孙贝说，“打呼噜”不仅会诱发心脑血管疾病，还会影响这些疾病的正常治疗。比如高血压病，有的病人三四种降压药一起吃，血压还是降不下来，就是因为睡眠呼吸暂停没有得到根治的原因。“白天吃完降压药，晚上还是缺氧，血压很难降下来。”孙贝说。

据了解，引起睡眠呼吸暂停的最主要原因就是过度肥胖。人到中年后，身体发福，呼吸睡眠暂停往往呈现高发特点。随着生活条件越来越好，“小胖子”逐渐增多，睡眠呼吸暂停的发病年龄段也逐渐呈现低龄化趋势。

孙贝说，人在睡眠时处于肌肉松弛状态，无法像清醒时那样调节呼吸的频率和节奏，而肥胖的人因为喉部脂肪堆积，压迫咽部导致呼吸道狭窄，因此会出现呼吸不畅和“打呼噜”的现象，也就是我们所说的睡眠呼吸暂停。因此，如果家中有肥胖者，对他（她）们的睡眠状况应当格外关注，一旦发现“打呼噜”，要及时去医院就诊。

“一般来说，小而密、很均匀的鼾声属于病情较轻的阶段，而到了我们所说的鼾声如雷的时候，病情往往比较严重了。如果出现打呼噜过程中突然清醒的情况，更应该高度警觉。”孙贝说，长时间缺氧到临界点时，大脑会突然清醒过来，这其实是人脑对危险的一种本能反应，对患者来讲已经十分危险。如果某段时间过于劳累或者喝了很多酒，很可能导致大脑在缺氧时无法及时唤醒意识，导致猝死。因此，碰到这种情况，应当马上到医院进行检查和治疗。

C 睡眠呼吸暂停治好并不难

据了解，睡眠呼吸暂停虽然危害很大，但是要治好并不难。张晓菊说，对于已经开始打鼾的患者，主要是采取佩戴呼吸机的方式进行对症治疗；对于大多数由肥胖引起的患者，同时采取控制体重的方法予以根治。一般来说，3个月时间就能取得很好的效果。

在日常生活中，也有两种行之有效的方法能够缓解症状。一是睡姿由仰卧改成侧卧，适当抬高床头，可以减轻睡眠呼吸道塌陷，明显减轻睡眠呼吸暂停的次数和低血氧的程度；也可以在睡衣的后背缝一个小口袋，里面放一些皮球等硬物，促使病人仰睡，这是一种传统的但很有效的处理方式。

对于健康人来说，应当注意以下几点，保证良好的睡眠质量，预防睡眠呼吸暂停：一是平时多锻炼身体，控制体重，避免过度肥胖。二是要保持规律的作息时间。每天的睡眠时间不必多，6~8小时足矣，但一定要保证睡眠时段一致。如果今天晚上10时睡觉，明天晚上12时睡觉，就算睡够8小时，也算不上是作息规律。

值得注意的是，很多人如果熬夜后没睡好，常常选择在第二天白天补上一觉，到了晚上反而又会睡不着。这种做法其实是不科学的。单靠睡眠时长并不能提高睡眠质量，最好的办法是自然调节，第二天喝杯牛奶、用热水泡脚，按时入睡，尽早回归正常的作息规律。

3月20日，开封市中心医院举行了题为“春天的问候——聆听春的呼唤，唤醒沉睡的记忆”阿尔茨海默病病友联谊会。图为护士与病友进行手部运动趣味活动。该院希望通过此次活动，更好地普及阿尔茨海默病的知识，传播科学的照料方法，使“关爱健康、防治痴呆”的理念深入人心。该活动的目的是为了早期发现、早期预防、早期诊断、早期治疗。 李 季/摄

“您知道打呼噜是一种病吗？打呼噜对身体的危害有哪些呢？我们来给您讲一讲……”3月21日，黄河三门峡医院睡眠中心、呼吸内科、耳鼻喉科、儿科、神经内科、体检科、健康管理科医务人员在门诊大厅举办世界睡眠日宣传和义诊活动。 刘 岩/摄

通许县未按规定程序上报传染病疫情被通报

本报讯（记者李 季）3月15日，记者从开封市卫生计生委获悉，2月25日下午，通许县报告一例人感染H7N9禽流感疑似病例。此次报告，通许县人民医院工作人员（非疫情报告责任人）未按诊疗规范和工作流程要求，向通许县人民政府报告人感染H7N9禽流感疑似病例。开封市卫生计生委对通许县人民医院误报人感染H7N9禽流感病例和通许县卫生计生委监管不到位情况给予全市通报批评。

据了解，患者杨某2月25日下午以“头痛、嗜睡半天”为主诉到通许县人民医院神经内科就诊，精神差，查体显示生命体征稳定；做心电图、胸片和化验等有关检查，提示冠心病、心肌梗死、血象高，低血压重症肺炎，之后出现休克，入院被诊断为重症肺炎、疑似感染性休克、疑心源性休克、疑似人感染H7N9禽流感。根据检验结果，考虑患者是急性心肌梗死，同时不排除脑血管病及颅内感染。患者病情较重，2月25日15时40分转入重症监护室继续治疗。随后，患者呼吸困难进行性加重、全身大汗、咯白色痰、全身间断抽搐、紫绀、血压低。因患者病情进展迅速，诊断不明确，医生报告医院医政科、公共卫生科，组织院内专家会诊。在没有组织市（县）联合会诊和采集样品送检的情况下，该院直接上报通许县人民政府。通许县人民政府立即上报开封市政府，造成了不良影响。依照《突发公共卫生事件信息报告管理规范与传染病疫情监测信息报告管理办法》等规定，经研究，决定对通许县人民医院误报H7N9病例和通许县卫生计生委监管不到位情况给予全市通报批评。

开封市卫生计生委要求，各县（区）、各单位要牢固树立政治意识、大局意识和责任意识，充分认识做好突发事件信息报送工作的重要性，切实加强组织领导，把报送突发事件信息作为一项重要工作来抓，真正做到思想认识到位、制度保证到位、工作措施到位，切实改进突发事件信息报送工作，坚决杜绝此类问题再次发生。

南阳市第三人民医院

重建管理体系推进事业发展

本报讯（记者方 圆 通讯员李 楠）记者3月12日从南阳市第三人民医院获悉，该院上下紧紧围绕“抓管理、求质量、补短板、求突破”的工作思路，在逆境中扭转被动局面，不断推进医院健康发展，努力改善医院内外部环境，切实把医疗卫生服务工作做到群众的心坎上，并取得了阶段性成效。

据了解，南阳市第三人民医院前身为公疗医院，由于政策性因素和地域限制，发展空间狭小，近几年一直处于亏损状态。针对现状，南阳市卫生计生委主要领导多次与院领导进行分析调研，报请市政府领导同意，与山东新华医疗股份有限公司达成合作意向，并于2016年7月1日起由南阳市骨科医院进行托管。针对“病因”，院长贾虎林开出首张“建章立制，重建管理体系”的良方，下了4剂“猛药”。一是修订完善了医院管理委员会制度，制定绩效考核办法和绩效薪酬分配实施方案，大力倡导“增收节支、开源节流”，对临床、门诊、医技科室严格实行成本核算制度。二是成立质量控制办公室，加大对医院各科室医疗质量、护理质量、劳动纪律、医德医风、综合治理、经济指标运行等考核的力度，针对发现的问题及时整改，并在月质量考核通报中实施奖惩；建立住院病人三级随访平台，完善投诉流程，使来院就诊患者服务满意度明显提升。三是成立客户服务中心，进一步加大医院市场营销宣传力度，建立自媒体运营渠道，微信公众平台服务号、订阅号、官方微博同时运营，提高医院知名度。四是倡导“行管后勤围着临床转，临床围着病人转”的管理理念。执行院长行政查房制度，对医疗质量情况进行检查，并深入病房了解患者对医院和医护人员在医疗服务等方面的意见和建议。

焦作市妇幼保健院

开展医院感染管理自查活动

近日，焦作市妇幼保健院开展“以医院感染管理、核心制度落实”为主题的专项自查活动。本次活动由该院院长带队，来自医教、护理、感染等职能部门的6名工作人员组成专项检查小组，从该院感染管理入手，对医疗质量安全核心制度落实、重点操作环节质量等方面开展专项查房活动。

检查小组工作人员深入门诊、病区等科室，以提问、查看资料等方法进行检查。医疗组主要提问工作人员对核心制度的知晓情况，对照核心制度查看交接班、危重患者管理等工作落实情况，要求大家严格落实各项核心制度，重点强调医疗质量（安全）不良事件要及时上报和讨论分析。护理、感染组针对该院感染的重点部门、重点环节和重点操作，尤其是对消毒隔离等方面进行检查，要求大家提高风险防范意识。对本次查房过程中发现的问题以整改通知书的形式下发给各科室负责人。科室负责人作为本科室医疗质量的第一责任人，要对存在的问题限期整改，做好医疗安全管理。相关职能部门要对各科室存在问题的整改、落实情况进行督查，达到各项工作持续改进和提高。

（王正勋 高新科 邱承伟）

一句话新闻

信阳市卫生计生系统对党风廉政建设提出新要求 近日，信阳市卫生计生委召开全市卫生计生工作暨党风廉政建设工作会议，要求全面推进卫生计生系统党风廉政建设工作，坚持把严明政治纪律放在首位，彻底消除不正之风在卫生计生系统蔓延的现象。

（王明杰 万顺江 李宇军 李 华）

信阳市第三人民医院开展志愿服务进社区送温暖活动 近日，信阳市第三人民医院为了进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，提高居民的健康保健意识，组织了内科、外科、儿科、妇产科等科室医务人员组成的由专家义诊团来到湖东办事处社区，为居民提供免费医疗咨询和相关健康检查。

（王明杰 陈 瑶）

新闻故事

突发高位截瘫的小伙儿站起来了

本报记者 冯金灿

来自漯河的27岁小伙儿小王生性活泼，喜欢运动。

一次，他和朋友打完篮球后感觉自己走路没劲儿，双腿发软，而且这种症状越来越严重，很快感觉自己的两条腿抬不起来、无法独立行走，大小便也出现困难。在一起的朋友发现情况不对，连忙将他送到郑州人民医院就诊。

郑州人民医院神经内科医生接诊该患者后，发现患者出现了尿潴留。详细了解患者的情况并结合他的表现，医生判断他不仅是一般的肌无力表现，还出现了高位截瘫，病变部位应该是颈部的脊髓。

首诊医生马上为患者完善进一步的检查，并联合该院神经外科、影像科专家进一步联合会诊。很快，会诊意见出来了，在患者颈部4~6节段脊髓的背侧发现了血肿，血肿占位效应很明显，相应节段的脊髓受压严重。面对突如其来的疾病，小王很沮丧，高位截瘫对于一位只有27岁的小伙儿来说如同晴天霹雳。他对医生说：“医生，我还想再站起来，我还想再打篮球。”

参与会诊的郑州人民医院神经外科副主任医师张喆认为，血肿对颈部脊髓的压迫很严重。患者脊髓的功能受到血肿严重的破坏，需要以最快的速度手术清除血肿，减轻脊髓的受压和对脊髓功能的损害。手术要越快进行越好，“时间就是功能”，越早清除血肿就越能早挽救脊髓功能，小王重新站立起来的希望就越大！

面对患者重新站起来的渴望与诉求，郑州人民医院神经外科主任崔丙周也有着自己的担忧：“患者目前出现了高位截瘫，脊髓损伤的表现已经很明显，手术的效果不可确定；手术的部位又在颈段脊髓，这个部位的手术本身就存在较高的风险，急诊手术也会增加手术的不确定性和风险性；术前无法明确是否存在脊髓脊膜血管的畸形，这些都会增加患者预后的不确定性！”张喆认为，不管怎样，只要有一线希望就要努力争取，时间就是一切。

为了争分夺秒地挽救患者的脊髓功能，崔丙周组织神经外科团队迅速完成患者的转科、术前准备。在麻醉科和手术室的密切配合下，小王被快速送到手术室。张喆带领手术团队为患者实施手术，术中清除了椎管硬脊膜外血肿，对脊髓进行了充分减压，并对相应节段的颈椎进行了固定。

手术很顺利。术后48小时，小王的下肢肌力改善并不明显，这让周围的医护人员开始担忧起来。但在神经外科和康复医学科医务人员的精心治疗下，小王的肢体力量从术后第三天开始逐步有所好转。术后第五天，小王的腿部已经可以抬离床面，术后第十二天可以自行站立，术后第十六天可以独立行走……

小王的每一个进步都让医护人员感到欣慰。术后第二十一天，小王痊愈出院。出院时，他告诉神经外科的医护人员：“我早晚还会回到篮球场上！”