

“规律睡眠，健康未来”——关注“3·21”世界睡眠日

褪黑素治失眠，无副作用吗？

本报记者 常娟

随着电子产品的普及，生活节奏的日益加快，失眠成为不少人的常见困扰之一。失眠容易导致白天困倦、学习工作效率下降、黑眼圈等问题，这些问题反过来又会加重人们对睡眠的恐惧，很容易形成恶性循环。由于一些人担心药物的“依赖、成瘾、副作用”等问题，不愿意服用促进睡眠的药物，导致宣称有效又无副作用的保健品成为一些人热捧的“明星”。

记者在网搜索“褪黑素”，随即蹦出来一连串产品链接，月销量过万的不在少数，足见其火爆程度。那么，褪黑素究竟是什么？有没有副作用？真的可以美白吗？

脑内松果体分泌的一种激素，并不具有美白作用

郑州大学第一附属医院精神医学部主任宋学勤告诉

记者，褪黑素听起来具有美白作用，实际上并不符合。它是脑内的松果体分泌的一种激素，又名美拉托宁，化学名叫N-乙酰基-5甲氧基色胺，主要功能是调节人体24小时的昼夜节律，掌控我们的生物钟。

褪黑素在人体的分泌与光线、年龄等因素密切相关。就光线而言，褪黑素在夜间黑暗环境下的分泌量是白天的5-10倍，有助于我们进入睡眠状态；当受到光照时，它的分泌量就会减少，有助于我们觉醒。而电子产品的蓝光会抑制褪黑素的分泌，这也是一些人睡前玩手机或者平板电脑造成睡眠质量不高甚至难以入睡的原因。

就年龄而言，人们在1-3岁时，体内分泌的褪黑素达到峰值，以后逐年下降，特别是35岁以后，体内分泌的褪黑素下降更

为明显，平均每10年降低10%~15%，这往往导致老年人睡眠紊乱以及一系列功能失调。基于这个特点，青少年服用褪黑素改善睡眠的目的不仅不会实现，而且还会影响其自身褪黑素的正常分泌。

不建议擅自服用

国外有研究发现，褪黑素对改善睡眠有一定的促进作用，因此，在我国褪黑素被允许作为保健品原料使用，要求纯度为99.5%以上，申报的保健功能限定为改善睡眠。

宋学勤提醒，褪黑素并非网上宣称的那么完美无瑕，短期少量服用，副作用可以忽略不计，长期大量服用或不适宜的人群服用，往往会产生较多副作用，不建议人们自行购买服用。

这些副作用主要体现为长期大量服用可能影响人体正常分

泌褪黑素的功能，进而导致睡眠功能紊乱，加重失眠症状，还会导致精神萎靡、注意力涣散、反应力下降等问题；影响骨结构，有增加骨折的风险。此外，有研究发现，褪黑素能显著降低健康人群（无高血压症状）的血压水平，却会增加服用抗高血压药物人群的血压。对于健康老年人来说，服用高剂量褪黑素还可能促进大脑血管收缩，增加中风的危险。

“除了这些，大量服用褪黑素还可能会导致不孕不育。”宋学勤解释说，这是因为褪黑素会影响人体睾酮和雌激素代谢，损害男性的精子功能，在较高剂量（超过75毫克）下，可能会阻碍女性排卵。因此，青少年、孕妇及哺乳期妇女等人群都不宜服用。

宋学勤提醒，多数年轻人的



睡不着、睡不好，应选择正确的就诊路径

本报记者 刘旻 通讯员 魏佳琳

3月18日，中国睡眠研究会等机构在北京发布《2021年运动与睡眠白皮书》，中国有超过3亿人存在睡眠障碍，而坚持运动人群受失眠困扰比例仅为10%。数据还显示，早起运动，睡眠质量评价为“非常好”和“比较好”的占比为55%，位居各个运动时段第一名。

那么，如何知道自己得了什么样的睡眠障碍，应该在什么科室就诊才能得到及时诊治呢？

“睡眠障碍几乎涉及临床所有学科，成立睡眠医学中心、开展多学科诊疗，正是为了更好地改善患者睡眠障碍情况。”3月19日，河南中医药大学第一附属医院副院长、河南省中西医结合学会睡眠医学分会主任委员赵敏，

在该院开展的2021年世界睡眠日多学科会诊活动中说。

据赵敏介绍，最新版睡眠障碍国际分类(ICSD3)将该疾病分为七大类共计100种，涉及临床很多学科，比如耳鼻喉科、神经内科、心理科、呼吸科、口腔科等。睡眠医学是一门新兴交叉学科。

如常见的“打呼噜”，背后的原因就涉及面甚广。对成年人来说，常见的原因有肥胖、下颌小、吸烟、饮酒、遗传因素等；对于女性而言，雌激素和孕激素水平的降低也可引起打呼噜；儿童常由于扁桃体肥大、腺样体肥大、鼻息肉等堵塞气道。打呼噜随着睡眠呼吸暂停，已被证实是高血压病的独立危险因素，与心

脑血管病、糖尿病等慢性病密切相关。

为此，河南中医药大学第一附属医院作为河南省中西医结合学会睡眠医学分会主委单位，于2019年成立的睡眠医学中心，集合了脑病科、临床心理科、呼吸科、耳鼻喉科、心血管内科、内分泌科等学科组成的诊疗团队，在河南省率先开展全病种睡眠实验室建设。这一团队在现代睡眠医学的基础上，借助中药汤剂、针灸、推拿、气功、火罐等中医传统治疗手段，以多学科医师会诊的形式，为多种睡眠障碍提供更加权威的诊断及精准的治疗方案。

“在这两年的会诊过程中，我们发现睡眠质量不好的人群

往往是一些精英群体。因为工作压力带来的血压波动，容易引起心律失常，诱发心血管疾病，直接影响睡眠质量，从而造成失眠。”河南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师苏慧敏说。

此外，睡眠问题不仅影响身体各项机能的正常运转，还对人的心理健康造成巨大伤害。有研究表明，失眠患者罹患焦虑障碍和抑郁障碍的风险分别是无失眠者的17.35倍和9.28倍，严重损害了人体的身心健康。

目前，河南中医药大学第一附属医院睡眠医学中心可以借助全病种睡眠实验室，开展整夜多导睡眠监测、便携式睡眠呼吸监测、无创呼吸机压力

滴定以及日间多次睡眠潜伏期试验。

那么，在睡眠障碍的治疗过程中，中医药又发挥着怎样的作用呢？据河南中医药大学第一附属医院脑病科主任医师王彦华介绍，针对不同原因造成的失眠，中医在辨证论治的基础上，结合中医药特色疗法，缓解失眠给患者带来的痛苦。比如，中药汤剂辨证论治，以及耳穴压豆疗法、针灸疗法、火龙罐疗法、虎符铜砭刮痧疗法、开天门穴位按摩、琥珀膏穴位贴敷等。

“3月21日是世界睡眠日，我们希望帮助睡眠障碍患者寻找‘出现睡眠障碍主动到睡眠医学中心就诊’的正确就诊路径。”赵敏说。

接种新冠病毒疫苗后 是否需要做核酸检测

本报记者 常娟

接种疫苗可以降低新冠病毒感染风险。截至3月20日，我国新冠病毒疫苗累计接种已达7495.6万剂次。郑州市也于半个月前完成85.89万支新冠病毒疫苗接种工作。

随着接种人次的日渐增多，不少人关心接种完新冠病毒疫苗后是否需要做核酸检测，到哪儿查自己是否产生抗体。

对此，河南省疾控中心免疫规划所副所长徐瑾提醒，接种疫苗可以在一定程度上降低感染风险，是预防新冠病毒感染最有效的手段。但因个体差异，任何疫苗的保护效果都不能达到100%，少数人接种后产生不了足够的保护力，仍有可能发病。因此，接种疫苗后仍需采取戴口罩、勤洗手、开窗通风、保持社交距离等个人防护措施，必要时仍应配合相关部门进行核酸检测。

这里的“必要”包括大家熟知的出入医院病房大楼、发热门诊就诊、住院患者及重点人群等。记者在河南中医药大学第一附属医院、郑州大学第一附属医院郑东院区、许昌市中心医院、许昌北海医院等医疗机构走访时发现，各医院都在院区内设置有核酸检测独立区域，要求入院患者及陪护人员应严格检测。

实际上，河南一直要求全省各级各类医院严格患者陪护及探视管理，新冠肺炎救治定点医院原则上不探视、不陪护，非定点医院非必需不陪护、不探视；确需陪护的，要固定陪护人员并进行核酸检测。这些要求，省内各大医院始终在一以贯之地严格执行。

接种完新冠病毒疫苗，如何知道自己是否产生抗体？据徐瑾介绍，目前我国疫苗接种后中和抗体检测的试剂尚未获批。因此，在公立医院暂无可使用的中和抗体检测工具。目前，大部分医院提供的是总抗体，IgM（免疫球蛋白M）、IgG（免疫球蛋白G）检测，这种检测与疫苗的应答效果无关，仅适用于疑似病例的补充检测。

换句话说，如果接种了新冠病毒疫苗，但IgM、IgG检测显示阳性，医生在诊断是否感染新冠病毒时，可以将接种疫苗作为参考条件，再结合流行病学史进行甄别；若没有接种新冠病毒疫苗，IgM、IgG检测显示阳性，就有病毒感染的可能。



出院15年后 老人专程到医院致谢

老人专程到医院致谢

本报讯（记者刘永胜 通讯员牛然）3月15日，一位七旬老人专程来到河南科技大学第二附属医院，感谢15年前为他做手术的胸外科医生马凯、胡举，以及住院期间给予他无微不至照顾的护理人员，并表示有意捐献遗体，为医学事业发展做贡献。

2006年3月15日，老人在河南科技大学第二附属医院（洛阳市第四人民医院）胸外科做了肺大泡切除手术。由于两侧都是肺大泡，2007年3月，老人又做了另一侧，两次手术都非常成功。术后，老人恢复得非常好。

2021年3月15日，老人特意挑选了术后15周年的日子，专程来到该院胸外科，拜谢当年为自己做手术的医生和护士。老人说：“15年啦，有些医生和护士都已退休，还好马凯主任和胡举医生都见到了，向他们表示了感谢，同时也表达了自己的一些意愿。”

老人说：“患者和医务人员的关系建立在相互信任的基础上，患者要相信医务人员，积极配合医务人员，每位医务人员都会尽心尽力为患者治疗的。我两次住院，两次手术，医务人员技术高超，医德高尚，为他们点赞！”

女童耳朵里“藏宝石”两年 医生手术取出

“亲家母，您坐下，咱们说说知心话……”3月18日早上，在焦作市妇幼保健院病房里，看到医生查房的6岁女孩乐乐（化名）高兴地为大家表演了一段豫剧《朝阳沟》选段。然而就在两天前，乐乐来医院的时候，家人心里充满惊慌、害怕、不知所措。

“医生，您快给看看，我女儿耳朵里面有东西……”3月16日，家长带着乐乐来到焦作市妇幼保健院耳鼻喉科主任钟彦的诊室。当时家长和小孩都很紧张。据家长描述，近段时间发现小女孩右侧听力下降，家长发现小女孩右侧耳朵里面有异物且位置很深。”钟彦说。

经过专业细致的检查，医生发现孩子右耳道里有金黄色异物，质地坚硬，牢牢卡在耳道深处，距离耳膜非常近，异物周围可见新鲜血迹。

经过询问得知，2年前，乐乐得到一颗宝石（玩具），十分喜欢，因为害怕弄丢了，就模仿动画片中的情节，将宝石藏到了耳朵里，塞进去就掏不出来了。之后，乐乐没有告诉

家长，家长也没有发现，这个宝石就在乐乐的耳朵里“藏”了2年。一直到近期，家长发现乐乐听力明显下降，才发现她的耳朵里有异物。

“异物周围当时有明显出血，位置距离耳膜非常近，且在耳道里卡得非常紧，周边仅有2毫米的空隙，也不确定异物的材质。”钟彦说。在充分考虑各种情况后，医务人员和家长充分说明了情况，决定采取全麻取异物手术。

为了完成这次外耳道异物取出手术，钟彦团队认真讨论，反复推敲，拟定了3套方案。

3月17日10时30分，在为患儿进行全麻后，钟彦主刀进行手术，耳内镜下可见一个黄色发亮的异物，吸引器无法吸出，异物较大，完全卡在外耳道，用钉钉勾在异物前，异物周围可见新鲜血迹。

取出异物后可见外耳道肉芽组织增生，清理外耳道后，可见鼓膜完整，用碘伏消毒外耳道后，手术结束。（王正勤 侯林峰 李凌霄）

急救故事

医生奋力抢救 凶险性前置胎盘患者

本报记者 陈述明 通讯员 李伟琳

近日，濮阳市人民医院产科收治一名特殊患者，36岁，怀孕35周，双胎妊娠，完全性前置胎盘伴胎盘植入，之前已经有剖宫产手术史，最近一次为2年前。患者1天前出现阴道出血。

产科主任医师高湘玲接诊后，结合患者的病史及超声情况，确诊为凶险性前置胎盘伴胎盘植入，并及时安排患者进行磁共振检查，了解胎盘植入情况，结果显示为完全性前置胎盘并胎盘植入，侵及浆膜层，与膀胱关系显示欠清。这就意味着患者的胎盘很有可能侵入膀胱，很有可能需要切除部分膀胱。

高湘玲遂邀请超声科、介入治疗科、输血科、泌尿科、普外科、麻醉科及新生儿科专家进行多学科会诊，评估胎盘植入严重程度，制定了手术方案，为手术的顺利完成做了充分准备。

手术前，介入治疗科专家为患者做了腹主动脉球囊预置入术，预防术中大量出血。泌尿外科专家给患者进行了膀胱镜手术，发现膀胱壁毛糙，考虑为胎盘植入所致，遂放置了输尿管双J管，避免术中输尿管损伤。

考虑到患者有剖宫产史，估计盆腔粘连严重，医生选择了下腹部的纵切口进入患者腹腔，打开腹腔后，腹腔内的情况令人吃惊，整个子宫表面布满粗大的蚯蚓一样的血管，膀胱和子宫前壁粘连，密不可分。为了避开子宫表面的血管，医生选择了子宫底部，做“S”形切口，顺利娩出2名女婴，新生儿反应良好。

娩出胎儿后，医生立即给予患者腹主动脉球囊加压，控制出血后再次探查宫腔，见胎盘覆盖除宫底外的整个子宫后壁和子宫下段，植入严重，剥离困难，强行剥离会造成更大的损伤。在征得患者家属同意的情况下，医生果断决定进行了子宫切除术。术中，医生分离膀胱时发现，子宫前壁和膀胱壁之间大量的血管纵横交错，但是因为腹主动脉球囊的暂时血流阻断，为分离膀胱赢得了宝贵的时间。医生小心地把血管分离、结扎，推开膀胱，顺利切除子宫。术中，产妇出血约300毫升。术后，在产科团队的精心治疗和护理下，患者于第7天痊愈出院。



3月16日，漯河市第二人民医院志愿服务团队来到漯河市许慎艺考学校，为师生们进行健康知识讲座，并示范心肺复苏术。同学们纷纷进行了心肺复苏操作，提高了自救、互救能力。尹红娅 袁琦/摄

河南省红十字健康关怀志愿服务队 走进敬老院开展志愿服务

本报讯（记者卜俊成 通讯员贾雪山）3月20日，河南省红十字健康关怀志愿服务队组织河南省人民医院、郑州中医药大学20多名志愿者走进郑州市青龙山敬老院，开展“学雷锋·红十字志愿者在行动”主题实践活动，用实际行动

传承雷锋精神，弘扬“尊老、敬老、爱老”的传统美德。

在活动现场，专家志愿者们为每一位老人诊疗，护理志愿者为老人测量血压、血糖，帮老人修头发、剪指甲，打扫卫生。河南民生药业、青岛东海药业等爱心企业为老人们送来价值3万

多元的常用药品和米、面、油等生活物资，并老人们送去祝福。

河南省红十字健康关怀志愿服务队号召爱心人士积极加入志愿者队伍，参加助学、敬老、慈善捐助等帮助困难群体的行动，让志愿服务成为时尚，让雷锋精神永放光芒。

三门峡开展卫生健康乡村行活动

本报讯（记者刘岩）3月19日，三门峡市卫生健康委组织一些医疗机构医务人员深入湖滨区高庙乡，开展卫生健康乡村行暨“我为群众办实事”“献爱心”主题活动。

活动内容包括健康义诊和健康科普知识宣传、集中宣讲；关爱贫困儿童、留守儿童，开展捐赠物品、科普读物等“爱心礼包”和“大手拉小手”“一帮一”结对志愿服务活动。

三门峡市“新时代文明实践推动月”活动启动以来，市卫生健康委坚持该活动作为卫生健康系统“一把手”工程，与学习宣传习近平新时代中国特色社会主义思想、创建国家卫生城市和文明城

市、健康三门峡行动紧密结合起来，多措并举、统筹谋划，推进活动走深走实，打通服务群众、服务群众“最后一公里”，从进一步宣传文明、传递文明、实践文明。此次活动旨在展示卫生健康

系统“文明服务、优质服务”的服务理念，进一步倡导树立科学文明的理念和健康生活方式，引导广大群众移风易俗，树立文明新风，摒弃陈规陋习，加强自我防护。