

■医卫前沿

文·胡德良 编译

在工作忙碌的日子里打瞌睡根本不是新鲜事,一杯含有咖啡因的饮料就会使我们迅速回到正常工作中去。但是,拥有某种睡眠失调的人,即使在夜晚睡眠时数在十个小时甚至时间更长的情况下,仍然需要极力克服强烈的睡欲。对于这些人来讲,咖啡因不起作用,药力更大的兴奋剂处方也好不了多少。现在,通过对一小部分病人进行研究表明,这种疾病可能有着一个令人吃惊的病因:一种自然产生的化合物作用于大脑,这种化合物跟安定片和赞安诺之类的镇静剂中的关键成分极为类似。

这种病被称为“原发性嗜睡症”,它不同于大家更

过度嗜睡或因大脑产生类似镇静剂的化合物

为熟悉的睡眠失调性嗜睡。睡眠失调性嗜睡病人往往在白天产生更加持续性的睡意,而不是“睡意突袭”。原发性嗜睡病因不明,治疗方案缺乏。长期以来,美国亚特兰大市埃默里大学的神经学家大卫·拉伊对此深感困惑。“我们的病人中有三分之一处于残疾状态,”他说,“而他们都是些二三十岁的人。”

拉伊猜测,他的嗜睡病人脑中可能含有某种未知化合物,拉伊及同事对32个过度嗜睡的病人进行了脊椎穿刺,提取了脑髓液。试验表明,病人脑髓液有一种具有催眠作用的化合物,是一种肽,或者说是一种小蛋白,可能由大脑产生,但是它在其他方面的

特性仍然不为人所知。

基于研究结果,拉伊及同事研究了7个病人,这些病人正在服用一种叫做“氟马西尼”的药物,研究人员说,为病人注射了氟马西尼之后,利用好几种清醒度测量方法显示,病人均达到接近正常的清醒水平。拉伊称,这些效应可持续多达几个小时。

研究人员希望获得较长时间的药效,他们说服制造这种药物的制药公司捐赠了一种粉剂,这种粉剂可以制成片剂在舌下含服,并且还可以制成膏剂涂于皮肤上。研究人员在论文中报道说:四年来,一个30岁左右的病人一直在利用这种联合剂型,病情显著好

转。这位病人的过度嗜睡曾迫使她休假,现在她又回到了自己的律师岗位上。

为了真正地使研究结果具有说服力,研究人员还需要在较大规模的双盲试验中进行重复研究。美国伊利诺斯州埃文斯顿市西北大学神经学家菲利丝亦表示,虽然仍需进行重复研究,这项研究仍然为我们打开了一个新窗口,使我们重新考虑如何治疗过度嗜睡症问题。

拉伊说,下一步需要找到一种更为便捷的办法去发现这种神秘化合物的特性,进行较大规模的临床试验来检测氟马西尼所带来的益处。

■健康视窗

一头秀发也怕坏习惯

谁都想拥有一头秀发,注意头发营养、注意睡眠质量、注意维护保养,这些都是留住一头秀发的重要手段,然而,生活中一些“坏习惯”也许正在严重影响头发的“生存”。为了头发健康,为了不让头发变少,一起注意在生活中避免这些坏习惯吧。

坏习惯5:使用持久定型产品



如果使用的头发喷雾或啫喱号称“能够一整天定型”,也要注意了,实际上这些产品只能让头发出现更严重的打结。这类产品酒精含量高,会使头发干枯、脆弱。梳头发时,头发上的残留物会导致头发断开、脱落。

拯救头发: 不要用导致头发变硬或变粘的产品。可以选择一些柔和的定型产品,如定型膏,它能保持头发水分不流失,擦头发时避免头发摩擦。

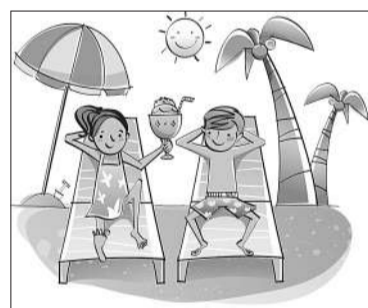
坏习惯6:因头皮发痒而挠头



头皮发痒(像由皮脂性皮炎引起的发痒)也许会导致头发脱落。一旦角质层被破坏,头发内的纤维物质就变得易断。

拯救头发: 用含硒、硫氧吡啶或茶树油的洗发露清洗头发,缓解发痒症状。也可以向医生要求开些抗真菌洗发露或可的松乳膏。

坏习惯7:让秀发长期暴晒



头发总会暴露在紫外线下,而紫外线会损伤头发的强度和弹性。长期使头发暴露在紫外线下,会削弱角质层,导致比较脆弱的头发从头皮脱落。

拯救头发: 在有紫外线直射的地方戴上帽子——具有防紫外线功能的帽子(别忘了把马尾辫套到帽子底下)。也可以试试带防晒功能的免洗护发素。

坏习惯8:洗头次数不要太频繁



头皮沾上多种产品或者头皮屑过多都有可能阻塞头发毛囊,再严重些,可能会阻碍头发生长。

拯救头发: 隔一天洗一次头是无可厚非的。但是,如果不能养成这样的习惯,产品残留、污物以及头上的油脂就会阻塞头皮的毛孔。确保每两天洗一次头,如果出汗较多或是产品用量过大,就更应该坚持这个习惯。为了防止头发变得过于干燥,可用无氟黄洗发露。(二)

掌控闹钟“贪睡按钮”的科学按钮

文·本报记者 段佳

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,对于许多朝九晚五的上班族和寒窗苦读的学生来说,“春困不觉晓”实在是早上的一件“闹心”的事儿。

现在很多闹钟、包括智能手机中的闹钟应用里,“贪睡”功能帮了很多人的忙——被闹钟吵醒却睡不着的人,按一下“贪睡按钮”,可以再赖床几分钟,接着被闹钟再次吵醒,继而再次按下“贪睡按钮”,直到完全清醒,不得不起床。

然而,最近网上流传这样的说法:“贪睡按钮”绝

对不能乱按。进而有媒体刊文表示,拒绝“贪睡按钮”,你会睡得更好。

那么,这些说法是否是健康睡眠的科学注解,对身体健康究竟影响几何呢?4月26日,中国睡眠研究会睡眠医学科学传播专家团队首席专家陈贵海教授表示,健康睡眠是一个复杂的问题,需要根据自身的情况做出科学判定,掌控闹钟的“贪睡按钮”,重要的是要了解掌握健康睡眠的“科学按钮”。

—— 让睡眠支离破碎 ——
“贪睡按钮”引发睡眠健康担忧

早在2013年3月的时候,网上便出现帖子“赖床的孩子伤不起啊”;经历约8个月后,也就是2013年11月4日时,又有一个帖子名为“贪睡按钮真的能帮助你更有精神地起床吗?其实很坑爹”;至今年3月,网上又有了更多的相关内容。继而,有媒体刊文:拒绝“贪睡按钮”,你会睡得更好。

网上及媒体关于闹钟“贪睡按钮”的讨论,都言之凿凿地表示:人的身体有一个化学循环,不仅适时让我们入睡,还能准时唤醒我们。在自然醒的数小时之前,我们的体温开始升高,睡眠变浅,多巴胺和皮质醇之类的激素释放,为新一天的能量做好准备。

但在睡眠时间不规律的时候,闹钟常常会打断

这一流程。当身体还没有准备好醒的时候,闹钟响了,这种被打断的睡眠会使人感到特别的疲倦,而此时困倦无力的状态称作“睡眠惯性”。它的强度取决于处于哪个阶段的睡眠被吵醒,睡眠状态越深,睡眠惯性越强。睡眠惯性造成的结果就是我们常说的赖床。

如果按下“贪睡按钮”,重新入睡,身体又开始睡眠循环,并进入更深的睡眠状态,结果,第二次闹钟会让你更疲倦,并继续恶性循环。因此,最好的做法是,晚上关掉最早的闹钟,避免打断睡眠。

讨论还认为,支离破碎的睡眠无益于体力恢复,导致白天昏昏欲睡。而反复的赖床,白天状态更差。

—— 放弃夜生活 ——
不支持“健康的睡眠在清晨”

陈贵海教授表示,从上面的叙述已知深睡眠通常发生在上半夜,下半夜几乎都是NREM 2期睡眠和REM睡眠,缺乏深睡眠。在这个时候的任何时间点唤醒都不应该有明显的日间不适。所谓的睡眠惯性也不会持续很长时间。

“若全天都昏昏沉沉的人,他们的日间感觉并非闹钟的设置所致,而很可能是夜间睡眠时间或睡眠质量没有得到保证,还可能是伴随了其它情况,如抑郁状态。”陈贵海教授说,那些在通常定义的凌晨或早上时间还有深睡眠的人,极有可能属于夜猫子,由于上床睡觉的时间过晚,他们在这个时候才完成了正常睡眠的前1—2个循环。“对于这种情况根本的措施是提前入睡时间。”

若要决定用闹钟唤醒,第一次听到就应当起床,最多重复一次,否则就失去了闹钟的意义,还不如把设定时间推后。陈贵海教授认为,对于处于深睡期而

又必须遭唤醒的人而言,渐进式唤醒比突然唤醒可能更舒适;但一刻钟后,两种方式的唤醒对遭唤醒者而言,舒适度应该无多大区别。

睡眠被打断后,若有继续睡眠的机会当然应当再睡,若情况不允许继续睡眠则应当果断起床。陈贵海教授说:“短时的赖床不会给身体带来更多舒适感。”

陈贵海教授还明确表示,不支持“健康的睡眠在清晨”这样的提法。他说,这样会鼓励晚睡晚起,不利于身体健康,因为与外部的节律如昼夜节律、环境作息节律不同步,“实际上,早睡早起才符合‘日落而息、日出而作’的自然规律,也是需要大力提倡的作息方式。体内的各种节律在这样的作息方式下,均得以在最适状态下发挥功能。”

“放弃夜生活吧,这更利于健康长寿!不要夜间像老虎,日间像病猫。”陈贵海教授笑着呼吁道。

■延伸阅读

中医提示睡眠最佳时间

中医专家表示,二千多年前的古人已经创立了时间医学——子午流注,向世人提示睡眠的最佳时间。

■“子时”(晚上11点到凌晨1点):睡眠时间最重要的起点。《黄帝内经》:凡十一脏皆取于胆。

每天的“子时”就是胆经最旺的时候,这时候安静地躺下准备就寝,对健康最有帮助。假如这时候不睡觉,长期下来胆经就容易出问题,会出现“口苦、容易叹气、胸膈、脸缺乏光泽(无精打采的倦容)、皮肤干燥”等状况。而且,胆经的作用还会影响一个人的判断力、记忆力,所以早睡才能常保记忆力与思绪的清澈。

■“丑时”(凌晨1点到凌晨3点):肝脏最需要休息的时间。《黄帝内经》:卧则血归于肝。

肝脏是没有痛觉神经的,即使它已经很辛苦、超出负荷了,当下却没有明显的不适。假如这个时间不

睡觉,长期下来眼睛容易疲劳、视力衰退,且脾气容易暴躁不安。

■“寅时”(凌晨3点到凌晨5点):熟睡才能补足肺气。《素问——灵枢秘论》:肺者,相传之官,治节出焉。

这个时候肺经当值运作,肺经是调节脏腑之间很重要的管道,好比传令官一般,调节身体呼吸。假如肺不好也就睡不好,自然也容易出现呼吸方面的疾病。

■“卯时”(凌晨5点到凌晨7点):大肠经旺盛,习惯起床后排便最好。《素问——灵枢秘论》:大肠者,传导之官,变化出焉。

便秘是百病之源,身体累积太多的有害物质,很容易影响健康,建议在起床后习惯喝一杯暖水,然后去蹲马桶,养成习惯之后身体才会有通畅的管道。

—— 闹铃设置因人而异 ——
建立稳定的睡眠—觉醒周期

闹铃是为防止迟到而设定的,必定有很大应用市场。陈贵海教授认为,若为了防止午睡时间过长设定闹铃就有必要。对于那些睡眠时间充分又有规律作息的人则没有必要设定闹铃,因为他们可以在期望的时间点自然醒来。对于因临时需要导致的起床时间改变,因睡眠—觉醒节律不能适应这种临时调整,设定闹铃也是合理的。

陈贵海教授建议,对于那些属于规律的情况,天

天又需要设闹铃,例如朝九晚五的上班,则最好把上床入睡时间提前。

陈贵海教授说,那些很迟才能入睡又很迟才会醒的人,可能属于一种称为睡眠时相延迟综合征的情况,可以逐渐将睡眠时间提前,如每周提前10—15分钟,早上在期望的时间设闹铃叫醒,听到闹铃就起床。这样就可以建立新的稳定的睡眠—觉醒周期。

302医院开展中美联合肝病专家门诊

科技日报讯 4月28日,中美联合肝病门诊在解放军第302医院开诊,通过建立特色档案,对患者进行分类和筛选、跟踪随访等形式,为患者制订合理有效的诊疗方案,并开展肝病治疗的前沿研究。

联合门诊由302医院肝病专家、肝病治疗与研究中心主任、博士生导师辛绍杰和美国加州大学戴维斯医学院肝病临床教授Eddie C.Cheung共同出诊,借助302医院先进的诊疗技术和平台,将诊断经验与美国的前沿技术相结合,为肝病患者提供个性化的诊疗方案。

根据1992—1995年全国病毒性肝炎的血清流行病学调查

推算,我国约9.7亿人已感染过甲肝病毒,6.9亿人(其中1.2亿人携带乙型肝炎病毒)已感染过或正在感染乙肝病毒,140万人同时携带乙型和丁型肝炎病毒,3800万人携带丙型肝炎病毒;至少2.1亿人已感染过戊型肝炎病毒。辛绍杰介绍,此次开展中美联合肝病专家门诊,主要是为患者提供全球最新的相关咨询,由世界级专家团队从多学科角度综合评估病情,为患者制定个性化的治疗方案。同时,专家在积极进行临床研究的同时,采用世界最先进的治疗方法和设备,运用生物标记和预测方式来记录诊断、治疗结果,以达到最好的诊疗效果。

(李媛媛 戴欣)

新疆与多省份实现异地就医即时结算

据新华社消息,目前,新疆已实现在全区所有地州市社保卡异地就医即时结算,还与陕西、海南等省份实现跨省异地就医即时结算,给新疆居民在疆内外就医带来便利。

记者从新疆维吾尔自治区医改办了解到,2012年,作为新疆当年重点民生工程之一,新疆启动基本医疗保险异地就医即时结算工作,从南疆三地州试点开始,陆续实现了全疆所有地

州市社保卡的异地就医,总共覆盖了5000多家药店和医院。

在此基础上,2013年,新疆开展与陕西跨省异地就医结算工作,今年又扩展到海南、甘肃等省份。据自治区人力资源和社会保障厅副厅长杨勇介绍,新疆患者在外省异地就医时,持新疆社保卡的可按照新疆参保人员的就医形式刷卡住院、结算、购药,不用个人垫付资金,从而最大限度地给参保人员创造方便。

我国输入性疟疾病例增多

据新华社消息,4月26日是“全国疟疾日”。记者从设立在上海的中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所获悉,近年来在境外疟疾流行区感染、到国内发病的输入性疟疾病例呈现不断上升趋势。专家提醒,要加强输入性疟疾风险防控,赴非洲、东南亚出国人员要增强自我防护意识。

据统计,到2013年,全国共报告境外输入性疟疾病例3984例,约占报告疟疾病例总数的99%,在31个省份均有分布,其中死亡20例。输入性疟疾也是当前上海市疟疾防控工作重点。2013年全市报告疟疾病例32例,比2012年增加11例,均为自非洲或东南亚等流行区输入病例。随着上海直通埃塞俄比亚航班的开通,未来上海市输入性疟疾防控压力将进一步增大。

在我国,输入性疟疾防控尚面临着以下困难:一是出入境人员数量多,输入性疟疾管理涉及的中外环节和部门多。二是出境人员普遍缺乏疟疾自我防护知识和主动就诊的意识,不少患者因此错过最佳就医时机,贻误病情,甚至因丧失抢救的最佳时机而导致死亡。三是非疟区、低疟区等很多地区的临床医师普遍缺乏恶性疟疾诊治经验、技能及特效救治药品。为此,必须加强多部门协同防控,重点人群宣教,出入境口岸监测,加强临床诊治能力培训等工作。

专家强调,对出国人员来说,在出国前应详细了解目的地疟疾流行状况,树立疟疾感染风险意识。在疟疾流行区,要防止蚊虫叮咬,包括使用蚊帐、驱蚊剂,户外活动时穿长袖长裤等。在当地若出现发热、发冷、头痛等症状,应及时就诊,遵医嘱规范服用抗疟药品。回国后如出现类似症状,应及时到当地疾控中心或医院就诊,并主动告知旅行史,便于医护人员排查疟疾。