

# 让美梦成真，从改善睡眠习惯开始

□ 刘国昇

“年少不知愁滋味，不惑之年愁更愁。每天失眠为哪般？早睡早起在夜半”。

我又一次失眠了。最近比较忙碌，加之旧疾复发，就在这样“工作+体疾”的压力之下，我经常梦醒夜半，醒后翻来覆去睡不着。于是在一个睡不着的夜晚有感而发写出了开头那四句话。随后将其发到朋友圈，没想到尽管当时半夜三更，但围观的不少于10人。由此可见，和我一样睡觉“不老实”的人不在少数。

## 为什么会失眠？

我们这些睡觉“不老实”的人，不是最近压力大，就是有烦心事，要不就是每天睡觉前玩手机……那么，造成失眠的因素都有哪些呢？

失眠的人往往没有良好的生活习惯，有些人偏爱在睡前喝咖啡、茶或者刺激类饮料，思维活跃过度，从而引起晚间失眠。另外，看刺激性比较强的电视节目或者书籍，听刺激性较强的音乐，睡前玩手机等都对睡眠有影响。

心理因素对失眠有着重要影响，人若长期情绪紧张不安，心情抑郁，或者过于

兴奋，脾气变得很差等都会引起失眠。另外，有些人因为恐惧失眠，导致精神紧张，从而造成恶性的失眠。有些人认为失眠容易使身体出现各种毛病，从而增加睡眠压力，反而导致失眠。

失眠与年龄也有密切关系，年龄越大失眠发生率越高。老年人平均40分钟才能入睡，加之睡眠时间浅、夜尿多，所以醒的次数也就多。另外，冬季气候干燥也是一个失眠原因。

有的人一失眠就想服用安眠药，长期下去倘若突然停药的话就会难以入睡，而且睡眠浅而多梦。还有些人不能正确看待梦，误认为多梦就是失眠，从而焦虑，担心入睡后会做梦。这种戒备心理，往往影响睡眠质量。

## 长期失眠对身体产生哪些危害？

现如今，越来越多的人加入熬夜族的行列，经常熬夜会造成失眠，而长期失眠对身体会产生伤害。

易致肥胖。熬夜的人经常吃夜宵，不但难消化，隔日早晨还会出现食欲不振，造成营养不均衡，引起肥胖。

损伤大脑。失眠会造成大脑不可逆转的损伤。有研究发现，睡眠不足对大脑造成的损伤是无法通过补充来修复的。同

时，长期熬夜会造成头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等问题。

免疫力下降。在失眠对身体造成的多种伤害中，最常见的就是精神萎靡、疲乏不堪、身体抵抗力下降。对于那些身体较弱者来说，呼吸道感染和胃肠道疾病很容易找上门。

增加患肝病风险。失眠会使肝、脾、肾功能紊乱，效率降低，以至于肝脏负荷过重产生各种病变。

增加患癌风险。失眠使睡眠规律发生紊乱，影响细胞正常分裂，从而导致细胞突变，产生癌细胞，导致患癌风险增大。

## 保持良好生活习惯是关键

想彻底解决失眠问题，最终还是要靠良好的生活习惯。

穿着舒适。每天晚上穿上自己喜欢的舒适睡衣，可以帮助身体进入夜间模式，让大脑更快进入睡眠状态。

调暗灯光。当环境变暗，身体开始释放褪黑色素，这种化学物质在凌晨2~3点达到峰值，会让人由昏昏欲睡进入深睡眠模式。值得一提的是，任何类型的光（手机、iPad等）都会干扰褪黑色素的分泌，从而导致入睡时间推迟和睡眠质量低下。

拒绝“兴奋剂”。在睡前4小时之内最好别吃油腻、辛辣、高咖啡因等食物。

减少噪音。高强度的声音会导致睡眠质量差。例如强烈的交通噪音引起皮质醇水平的增加，导致睡眠不好。另外，睡前可听舒缓的轻音乐。

适时锻炼。每天抽出点时间，最好在下午4~5时进行锻炼，将有助于睡眠。

作息规律。晚上最好在11时前进入睡眠，早上也不宜晚起。中午有条件可以午睡，但时间最好控制在1小时之内。规律的作息不仅有益睡眠，还能使注意力和工作效率得到提升。

# 酒精、褪黑素能治疗失眠吗？

## 酒精：不推荐

临床上经常能见到失眠患者饮用红酒甚至是白酒来改善睡眠，对于有些人来说，酒精确实能够帮助缩短入睡时间。但是，酒精可能减少深睡眠，影响睡眠质量；另外还会产生耐受性，用它来对抗失眠，需要不断增加酒量，有导致酒精成瘾的可能。

## 褪黑素：服用前咨询医生

褪黑素是大脑松果体分泌的一种内源性激素，主要功能是调节生物节律。如果褪黑素分泌异常，会导致昼夜节律失调性睡眠障碍，临床常见类型为睡眠觉醒时相延迟障碍。

市场上出售的褪黑素含量不等，褪黑素20%的功能是助眠作用，80%的功能是调节生物节律。小剂量褪黑素主要作用是改变昼夜节律，大剂量褪黑素有镇静催眠作用。但是临床效果不肯定，临床上很少用褪黑素来治疗慢性失眠障碍。建议，在服用褪黑素之前，一定要请医生明确诊断。



视觉中国供图

效率得到提升。特别提醒，睡前可看一些纸质版的书籍，一些散文作品集等都是不错的选择。不要看手机。（作者系中国科普作协医学科普创作分会副会长，山西省科学传播专家）

# 甲状腺有结节不要慌，93%是良性

□ 智迎辉

春暖花开，又到一年体检季。许多患者拿到甲状腺超声的体检报告后，发现有结节，以为是得了癌症，非常紧张和焦虑。周围朋友有的说得手术，有的说得穿刺，有的说需要观察。搞得一头雾水，到底应该怎么办？

## 良性结节无需进一步有创检查

甲状腺是人体重要的内分泌腺，位于颈前部，形似蝴蝶，犹如盾甲，故以此命名。甲状腺的主要功能是合成、分泌甲状腺激素，维持人体正常代谢。

随着人们健康意识的增强，越来越多的人每年进行常规体检，超声检查是初步评估甲状腺的首选影像学检查方法。健康人群中，通过超声发现甲状腺结节的检出率能够达到20%~68%。

发现了甲状腺结节不要慌张，需要找专科医生进行相应的解读和咨询。总体上93%的结节是良性的，不需要进一步的有创检查，观察就可以了。

某些结节在超声影像学上具有一定风险，在充分考虑患者的病史和临床危险因素的基础上，可能需要进行细针穿刺活检（简称FNA）进一步明确诊断。

## 结节大小和超声特征决定是否需要FNA

目前，美国甲状腺协会(ATA)和中国医师协会甲状腺结节诊治指南关于FNA的指征都是基于甲状腺结节的大小和超声特征制定的。通俗来讲，就是看这个结节的“长相”，或者说“颜值”。根据超声图像的特点，包括密度、边缘、有否微钙化，横切



视觉中国供图

面上的纵横比和结节大小等进行分层评级，制定量化评判标准。

比如：大于1厘米的边缘不规则，纵横比大于1厘米，有微钙化的实性结节被认为具有一定的恶性风险，需要进行FNA。

当然，每位患者的具体病情不同，需要医生当面进行详细评估和咨询，根据患者的病史，临床危险因素和超声评级制定FNA策略。

FNA是一种微创操作，可以在门诊操作室或者超声室进行。

在超声引导下，外科医生将非常细的专用穿刺针刺入甲状腺结节内部，针尖部在结节内来回抽插几次就可以将细胞收集在针管中，然后交给病理科医生，立即涂片，在显微镜下查找是否有恶性细胞。

通常，整个操作过程在半小时以内就会完成，患者当日即可离院。由于是局部麻醉，所以不用空腹禁食。穿刺针非常细，比常规抽血的针还要细，所有疼痛感很轻微。一般情况下，术后1~2天就能拿到病理结果，明确良性还是恶性。

## 不推荐跳过FNA直接进行手术

除了操作简便微创以外，FNA还是制定下一步治疗方案的重要依据。

FNA可以告诉我们几个重要信息：结节是不是癌；如果是癌，那么是哪种类型的癌；针对淋巴结的FNA还能告诉我们是是否有淋巴结转移。

这些信息对于制定手术方案具有重要的意义。

在开展对付恶性肿瘤的这场战争以前，FNA能够让我们对于肿瘤的特点了如指掌，知己知彼，从而更加科学地在颈部无疤痕的机器人辅助手术、腔镜手术或者开放手术等方案中进行选择。

因此，不推荐跳过FNA而直接进行手术切除。

而且，根据大量的临床研究表明，FNA不会引起肿瘤细胞的扩散转移。

对于有经验的医生，FNA的诊断准确率能够达到95%。病理科医生会根据穿刺取到的细胞量和细胞特点进行评判，根据严格而科学的评判系统，如Bethesda报告系统，可以给出结节恶性的概率和推荐的临床处理方法。

但FNA并不是完美无缺的，有时候FNA取到的细胞量不够，会影响病理科医生的判断；另外，对于相对少见的滤泡状肿瘤的判定，FNA并不具有优势。

2016年《新英格兰医学杂志》上发表了12个高收入国家甲状腺癌登记数据的分析结论，指出甲状腺癌存在着一定的过度诊治，部分患者可能接受了不必要的手术和其他癌症相关治疗。

可见，对于甲状腺结节的诊断和治疗，需要“有所为，有所不为”。

最后，要告诉大家，即使诊断出了甲状腺癌，也不必太担心，甲状腺癌的预后很好，而且现在还有先进的机器人辅助的手术技术，做到颈部无疤和快速康复，相信大多数人在治疗后都能够尽早回归正常工作和生活。

（作者系北京和隆家医院普外科医生，副主任医师、医学博士）

# 求真解惑



视觉中国供图

## 坚果能量高，吃完会发胖？

**流言：**瓜子、花生、核桃、腰果……这些几乎都是家家必不可少的零食，聊天、看电视的时候，不知不觉就会吃不少。据说，吃坚果会发胖，能量奇高。

**真相：**适量吃坚果并不会导致发胖。坚果属于高能量食品，其中含有多不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素，适量摄入有益健康。《中国居民膳食指南》建议，成人每周吃坚果50~70g，平均每天约10g，相当于10~12粒水煮花生、7~8个腰果、2个碧根果、一把带壳瓜子、1个纸皮核桃。《美国临床营养学杂志》发表的一篇有关坚果消费与体重及肥胖长期关系的研究发现，食用坚果不会引起体重增加，反而有益于体重控制。研究还指出，在不增加能量摄入的前提下，坚持长期适量食用坚果可作为预防肥胖的健康饮食的一部分。

## 低温环境是新冠病毒的“温床”？

**流言：**对于新冠病毒的传播和存活，有这么一种说法：新冠病毒喜寒，气温越低，存活时间越长。在刚过去的冷冬，伴随低温而来的我国北方多个城市先后暴发聚集性疫情，有人担心，寒冷的冬天会成为新冠病毒新的“温床”。

**真相：**低温确实会延长新冠病毒在环境中的存活时间，但不等同于“温床”。中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示，一般来说，在0℃以下（比如-10℃~-1℃），新冠病毒能存活几周至几个月不等。但病毒在外界环境中的存活时间还受到物体表面、温度和湿度等多种因素的影响。而今天北方城市出现的疫情主要还是由于人际传播导致的。随着天气的逐渐转暖，病毒活力会出现先增强后抑制的变化趋势。因此，疫情防控丝毫不能放松，更不能寄希望于气温回升。最科学有效的措施仍是在落实好各项疫情防控措施基础上，普及接种新冠疫苗，提升国民免疫力，最终战胜新冠病毒。



医心医意  
妇产科医生的关爱

# 绝经意味着什么

□ 郭述真

绝经是指卵巢功能停止所致的永久性无月经的状态。绝经的判断是回顾性的，40岁以后，12个月以上不来月经，即可认为其绝经。我国女性平均绝经年龄，城市为49.5岁，农村为47.5岁。

绝经年龄在40岁~53岁视为正常。绝经的早晚，主要与卵巢内卵泡的储备数量以及卵泡的消耗情况有关，还与营养、地域、环境、吸烟等因素有一定的关系。

40岁以前绝经者为早发绝经，系早发性卵巢功能不全，55岁以后尚未绝经者为迟发绝经。无论早发绝经，还是迟发绝经，都应当寻找原因，针对病因积极治疗。

绝经又有自然绝经与人工绝经之分。自然绝经是指卵巢内储备的卵泡已经消耗殆尽，不再分泌女性激素，不能够刺激子宫内

膜生长便绝经了。

人工绝经是指由于各种原因，比如子宫、卵巢、输卵管等部位的恶性肿瘤等，切除子宫及双侧卵巢，或者因为放疗、化疗导致卵巢功能完全丧失，不再分泌女性激素，不能刺激子宫内膜生长而绝经。

纵观历史长河，无论国度、地域、种族等因素有多么不同，人类女性绝经年龄，始终没有多么大的变化。我国医学早在2000多年前就已经对女性的生理性月经有了正确的认识。《黄帝内经·素问》第一篇“上古天真论”一文中写道：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”意思是说，女子十四岁时就可以有月经了，到了四十九

岁时，月经就可以闭止了。和现代医学对月经的认知如出一辙。月经的来潮和绝经年龄，可谓亘古不变。

绝经是女性一生中必经的过程，无一例外，属于生理现象，一部分人会因为女性激素的波动，逐渐减少以致匮乏，出现一系列不适应、不舒服的症状，大可不必惶恐不安，现代医学完全有能力、有办法，根据个人的意愿和具体情况，帮助女性朋友安度此期。

值得注意的是，绝经就意味着卵巢内的卵泡储备已经耗竭，月经便从此“绝了”，再也不会来，也不该再来了。就像人们常说的“绝笔”一样，意味着此人再也不会提笔了。

倘若在没有医学干预的情况下，绝经后又有阴道出血，哪怕是一天、一次、一点、一滴，也是不正常的，有可能是生殖

系统肿瘤，如宫颈癌、子宫内膜癌、子宫肌瘤变性、子宫肉瘤、卵巢癌或是炎症、结核；还有可能是生育器未按规范取出，或是擅自服用不明成分的保健品以及意外伤害等。无论什么情况，万不可认为是“梅开二度、青春再现”，必须引起足够的重视，尽早到正规医院就诊，早期诊断，早期治疗。

（作者系国家首批健康科普专家库成员、山西省科协首批首席科学传播专家、山西省科普作家协会副理事长）

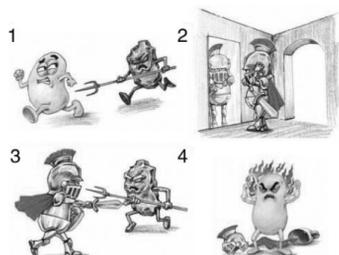
# 别把正常尿路上皮细胞“逼成”肿瘤

□ 宋刚

泌尿系统结石是良性病，但娇嫩的尿路上皮如果长期受到结石刺激，可能会发生量变甚至质变，严重时诱发鳞癌。

谈到结石，也许有人会满不在乎，认为这只是个小毛病。尤其当结石静止不动时，一般也不会引起明显不适感。几年甚至几十年中，患者都没有任何症状。殊不知，正是这种长期存在的尿路上皮，实际上是人体中隐藏的一枚“定时炸弹”；娇嫩的尿路上皮在结石长期的刺激下有可能被“逼上梁山”，最终演变成令人谈之色变的癌症恶瘤。

这里所说的尿路上皮所导致的癌主要是指“鳞状细胞癌”，简称“鳞癌”。它是一种常常发生在表皮细胞的恶性肿瘤，因此有人也称它“表皮癌”。在显微镜下观察这种肿瘤细胞时，会发现肿瘤细胞存在不同程度的“角化”现象。“角化”是科学家们常用来描述细胞特征的一个词语，指看起来像人的手掌长了厚厚的老茧一般。



结石与鳞癌的关系。图1为结石反复刺激尿路上皮，图2为尿路上皮细胞发生角化，图3为尿路上皮变成鳞状上皮，图4为鳞状上皮进一步恶变成鳞癌。图片由作者提供

目前，关于结石如何诱发鳞癌的具体发病机制仍然不是很清楚。但是大多数科学家

都认为，鳞癌的发生主要与体内长期存在的结石所产生的慢性刺激和炎症反应相关。一般来说，体内尤其是体积较大或表面粗糙的结石，很容易与泌尿系统产生摩擦。泌尿系统的尿路上皮很娇嫩，很容易发生破损。尿路上皮有着很强的“自愈”能力，能够自己持续不断地修复创口。但是，物极必反，一旦尿路上皮的修复能力跟不上被破坏的速度时，肌体就会选择更为极端的方式来应对——娇嫩的尿路上皮开始转化成了防御力更强的鳞状上皮，为自己“穿”上一层厚厚的“铠甲”。这就向癌变之路迈进了至关重要的一步，称为“角化”。有些结石患者平时饮水较少，某些致癌物质容易在尿液中浓缩，进一步刺激尿路上皮。部分鳞状上皮为了进一步“保护”自己，“野蛮生长”，最终演变成了癌细胞，即鳞状细胞癌。

结石不仅充当了癌症的诱发者，还常常掩盖潜在的恶性肿瘤。因为结石是良性病，不易引起大家警惕。鳞癌开始时容易被结石

的症状掩盖，到被发现时，往往已处于晚期。在国外，很早就有流行病学研究证实，结石患者的肾盂癌、输尿管癌发病率明显高于正常人群，这一现象在泌尿系统结石病史超过十年的患者中更加明显。

常规的B超和X线检查都有助于发现尿路结石，因此定期的体检非常重要。一旦发现结石，就应该及早就医，在医生的指导下接受适当治疗，以免延误治疗时机，导致更为严重的后果。及时治疗，未雨绸缪，切勿将正常的尿路上皮细胞“逼成”肿瘤！

（作者系北京大学第一医院泌尿外科教授、副主任医师）



健康播宋  
泌尿外科医生的关爱