



世界睡眠日：拯救睡眠特“困”人

□ 新华社记者 徐鹏航 顾天成 宋晨

睡眠是生命健康不可缺少的源泉。然而，晚上难以入睡，睡眠质量不高，睡眠问题困扰着许多人。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。专家提醒，不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险，拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”，出现睡眠障碍要及时就医。

睡眠问题知多少？

“白天醒不了，夜里睡不着”“一夜能醒很多次，每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍，我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑？

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们岌岌可危的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，睡前看手机/上网是导致睡眠拖延的因素之一。此外，北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授介绍，饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等都会影响睡眠质量，成为健康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。专家建议，睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况，可以进行放松训练，通过有意识地觉察自己的呼吸或身体变化，经过有规律的训练使身体放松，从而改善睡眠。

韩芳表示，偶发性的睡眠问题可以通过自我调节改善。但如出现睡眠问题影响日常工作、学习、生活，引发高血压等并发症的情况，应及时到医院就诊，明确原因，在专业指导下对症治疗。

睡眠问题需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素，几乎影响所有生理系统。韩芳表示，睡眠可以帮助身体修复和恢复能量，改善免疫系统和心情，同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题，并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关，因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍，单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题，需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学人民医院胡大一教授表示，治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍，睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一，同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议，应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题，服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用，可能会导致第二天昏昏沉沉，长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒，要科学慎重服用褪黑素，不能当做药品使用。

睡眠亦有罕见病 频繁“断电”要警惕

“在夜晚，我看到床会感到害怕，不敢睡觉，夜里我总是每15至30分钟就醒来一次，就算艰难入睡也会有光怪陆离的梦。”患有发作性睡病的患者冬冬说，假使自己在白天驾车，都有可能猝倒发作、突

然入睡。

韩芳介绍，冬冬所罹患的是一种在我国人群中发病率两千万分之一左右的罕见病——发作性睡病。当许多睡眠障碍患者苦于无法“睡饱”的时候，发作性睡病患者却在另一个极端，他们常常随时随地不由自主地入睡。在生活中，部分发作性睡病的儿童患者，因为特别能睡、注意力不集中，往往被误解为“懒惰”；而有的患者可能突然瘫倒在地，常被误认为低血糖；同时，患者还普遍出现夜间睡眠不安、整夜做梦的情况。

近年来，医学界和社会公众对睡眠健康的关注度越来越高，但仍存在由于对睡眠疾病认知不足带来的漏诊和误诊问题。同时，作为一项慢性睡眠障碍罕见病，发作性睡病同其他罕见病一样存在诊断难、治疗难、用药难局面。

“我们家孩子出现症状后，一开始被初步诊断为神经衰弱或精神分裂，直到后来我们向睡眠医学方向就诊，才得到了确诊。”来自天津的患者家长王女士表示，让更多人了解发作性睡病的症状，从而提高对该疾病的认识和治疗水平对患者和患者家庭意义重大。

专家表示，30多年来，我国睡眠诊疗中心由零星个数位已发展到3000多个，在发作性睡病等方面有了领先世界的高水平研究成果，但总体对睡眠疾病的诊断能力仍然较弱。应进一步提升睡眠医学交叉学科建设，加速提高相关药物研发及临床治疗水平。

新华社北京3月20日电



新华社北京3月20日电 美国研究人员设计出一种脱氧核糖核酸(DNA)药物，能恢复患有“渐冻症”的小鼠体内一种重要蛋白质的水平，促进运动神经元再生，可望用于延缓“渐冻症”患者发生瘫痪的过程。

根据美国加利福尼亚大学圣迭戈分校日前发布的新闻公报，领导这项研究的该校科学家表示，该成果为相关临床试验奠定了基础。研究论文已发表在美国《科学》杂志上。

“渐冻症”医学名称叫作肌萎缩侧索硬化症，是一种神经退行性疾病，影响大脑和脊髓中与运动相关的神经细胞，造成运动神经元死亡，令大脑无法控制肌肉运动。主要临床表现是肌肉逐渐萎缩无力，患者最后会因呼吸衰竭而死亡。

此前研究显示，几乎所有“渐冻症”患者体内一种称为TDP-43的蛋白质都存在异常，使另一种蛋白质stathmin-2的水平降低。后者对运动神经元再生并维持与肌纤维的连接至关重要，其缺失会导致运动神经元连接肌纤维的轴突脱落，神经元退化、死亡，肌纤维不能正常收缩。

正常的TDP-43蛋白质会保护组装stathmin-2蛋白质的“生产线”，研究人员有针对性地设计出一种DNA药物，能替代TDP-43蛋白质发挥保护作用。该药物注射到患“渐冻症”的小鼠脑脊液中后，stathmin-2的“生产线”恢复正常运作，该蛋白质水平回升，运动神经元轴突再生的情况也恢复到正常水平。

对于另一些神经退行性疾病如阿尔茨海默病、额颞叶痴呆，部分患者也存在TDP-43蛋白质异常的现象，研究人员认为，这种DNA药物也可能为治疗这些疾病提供思路。

新药可延缓『渐冻症』导致的瘫痪



长期戴耳机会带来“隐蔽性”损伤？

专家提示遵循“60-60-60”原则



视觉中国供图

对于很多人来说，随时随地戴耳机已经成为生活常态，这是否会对听力造成负面影响？在此，湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科三病区主任王宁为广大网友讲解相关知识。

王宁表示，耳的结构精密、功能复杂，与其它原因造成的听力损失相比，长期戴耳机带来的损伤往

往具有很强的“隐蔽性”，不易被察觉。

他强调，长时间、近距离、高分贝的声音，可能会造成内耳毛细胞疲劳，出现暂时性的听力损失。长此以往，会对感觉细胞和其它耳部结构造成永久性损伤，引起噪声性耳聋或隐性听力损失，这种损失一旦发生就不可逆转。

“此外，长期佩戴耳机还会让耳道皮肤敏感的使用者感到耳闷、耳堵等，甚至诱发湿疹或炎症。”王宁说。

王宁建议，在日常生活中，佩戴耳机要遵守“60-60-60原则”，即每次使用耳机的时间不要超过60分钟，音量不超过最大值的60%，环境噪声不超过60分贝。

王宁提醒，注意在嘈杂环境中不要佩戴耳机，因为在公交车、地铁等环境中，背景噪声大，这时如果使用耳机，会不自觉地提高耳机音量，影响听力，还容易带来交通安全隐患。

在选择耳机时，最好选择耳罩式，对外耳道和鼓膜的刺激小，耳机的音量应可自由灵活调控，一旦遇到声响过大等情况可及时调整。在使用耳机时，应注意耳机的定期清洁和消毒，预防因耳机污染而引起的耳道感染。

最后，当耳朵出现耳鸣等症状时，一定要及时就医，积极治疗。如果错过治疗的最佳窗口期或者治疗不当，听力损伤可能会终身伴随。(乔业琼 曹瑞颖) 来源：人民网