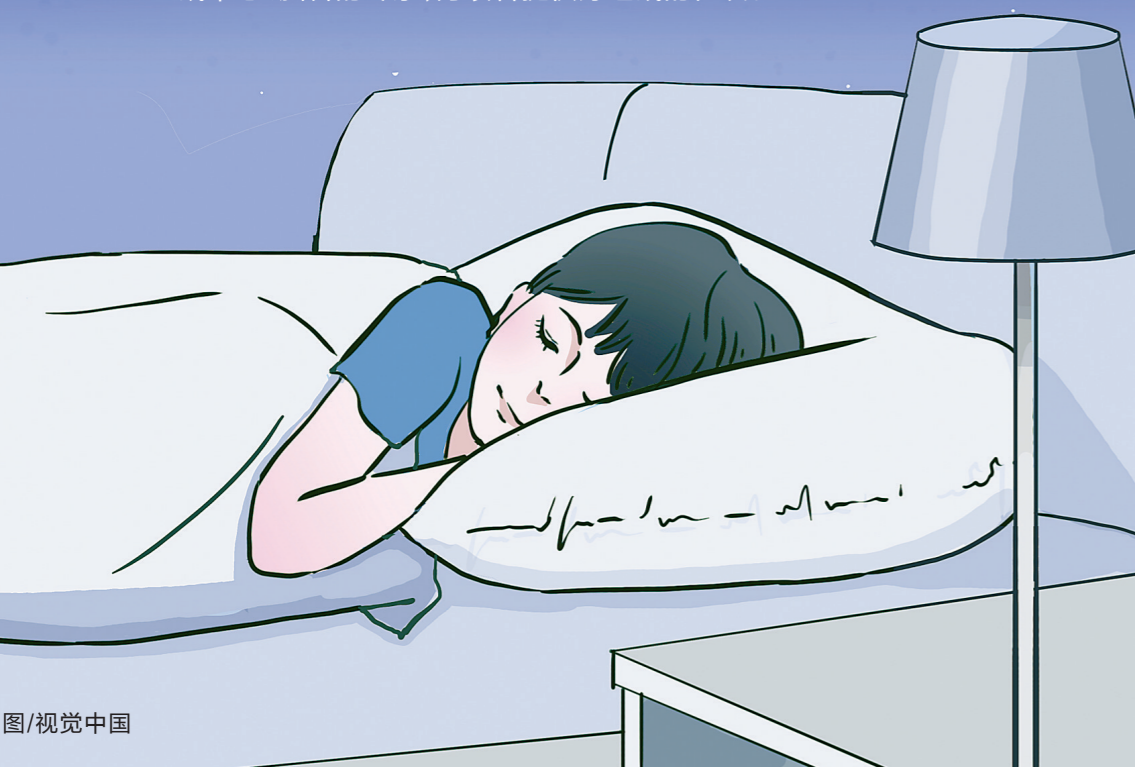


3·21世界睡眠日 睡出健康来

春分日迎来“世界睡眠日”。俗语称，“吃了春分饭，一天长一线”，意思是说春分节气这天白天和夜晚是等长的，但是过了春分节气以后，白天会逐渐变长，天亮会更早了，天黑更晚了，这也意味着睡眠时间变得越来越宝贵。

美美睡上一觉，不仅可以恢复精神、解除疲劳，还会让人心情愉悦。可以说，睡眠质量的好坏直接影响着我们的身体健康。因此，国际精神卫生组织将每年的3月21日，即春分的日子定为“世界睡眠日”。今天是第23个世界睡眠日，中国的主持人是：“良好睡眠 健康之源”。

本期《健康周刊》将围绕“睡出健康来”的话题，采访多位睡眠中心、脑科的专家，为读者提供好睡眠的秘诀。



图/视觉中国

情绪问题引起的失眠要如何调节？ 心理专家支招

文/羊城晚报记者 刘欣宇

良好的睡眠质量不仅可以帮助恢复生理上的疲惫，很大程度上也会对心理的健康发展作出积极贡献。但现实却往往不尽人意。在广州医科大学附属第五医院心理(精神)科睡眠门诊里，每天都有不少人前来求助。

失眠与心理暗示密切相关

17岁的乐乐(化名)今年高三，随着离高考时间越来越接近，她感到自己的焦虑值都要“爆表”了。每天到了晚上宿舍熄灯休息时间，怎么也睡不着，睡不着又会让她担心自己的状态不佳，这些担心又会加重她的焦虑，失眠情况越来越严重。

周女士(化名)是职场白领，常常因为工作中遇到的阶段性问题或偶发事件感到焦虑、郁闷，进而造成失眠。她只要一想到自己的策划书遭到老板否定就难过不已，陷入负面情绪久久无法入睡；有时候睡前一边想着明天的开会内容，一边想着前几天的报表怎么完善等等，结果就是越想越睡不着，睁眼到天亮……

广州医科大学附属第五医院心理(精神)科主任莫焯指出，很多失眠患者其实不是单纯的失眠。情绪

问题，如焦虑抑郁等，也会导致失眠，主要表现为入睡困难、时睡时醒、眠浅多梦和过早醒来，等等。如果不是单纯地处理失眠问题，而不对情绪问题加以处理的话，失眠的问题就很难好转。

消除心理障碍！还自己一个好睡眠

有明显情绪困扰的失眠者应及时进行心理调整，可向专业心理医生求助，让其帮助自己找到造成失眠的心理因素，从而消除心理障碍以期解决睡眠障碍。

广州医科大学附属第五医院心理(精神)科心理治疗师郑银佳表示，关于情绪性失眠，首先要处理的是失眠问题，可在医生指导下服用助眠药物，无须“谈药色变”，一味抗拒药物治疗。

关注当下造成失眠的情绪问题。短期来看，睡前应保持心态平和，避免生气、发怒、胡思乱想。也尽量避免玩手机、处理工作，以免过于兴奋或焦虑。长期来看，若一些不良情绪已经持续一段时间，已经无法通过自我疏导、运动、娱乐或无法在家人朋友的帮助下得到改善，此时应积极寻求专业医生帮助。

春眠不觉晓？中医这样调养

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

“失眠是一种常见症状，失眠症则是指持续相当长时间对睡眠的质和量不满意，如入睡困难、容易醒等，身体及精神出现了对睡眠不满意感，则可认为是疾病的表现。”广州医科大学附属中医医院五羊门诊主任医师顾颖敏说。

自我调节+舒适环境，有效调整睡眠状态

“我很难入睡算失眠症吗？”“我睡四个小时就精神很好算失眠吗？”记者了解到，失眠症患者最主要症状表现有人睡困难，即入睡时间超过20分钟，睡觉易醒、早醒，且在晨起后出现劳累、注意力下降、记忆力减退等日间功能减退，伴有不安等低落情绪。

“当觉得出现入睡困难、易醒、早醒等情况，且影响精神、精力了，一定要及时调整。”顾颖敏建议，失眠情况首先要自我调节情绪、环境、时间等。

顾颖敏建议，失眠症患者可以

在睡前适当进行运动，练习八段锦、太极功法等，调节身体状态。睡前可用温热水泡脚20分钟，促进睡眠。

穴位按摩有助于睡眠

据了解，中医对失眠有不少治疗手段。“中医治疗失眠症可以采用中药治疗、针刺、拔罐、艾灸、中药熏蒸、耳穴压豆等，副作用小，疗效明确。”顾颖敏说，针对轻度失眠症患者，她推荐穴位按摩、食疗等中医非药物治疗。

“常用的安神穴位有神门穴、三阴交、百会等。”顾颖敏建议，可以通过按揉这些穴位来促进睡眠。举例来说，三阴交在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内缘后方。睡前可揉、掐刺激10分钟。虚证失眠可艾灸三阴交或泡脚，有健脾和胃、调补肝肾、养阴安神的作用。

顾颖敏提醒：“当自我调整后，失眠症状仍未缓解，或对自身精力、精神产生较大影响时，可及时就医。”

阳康后失眠，到底咋回事

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张灿灿

良好睡眠是健康的源泉。“据调查显示，受疫情影响，过去三年人们的整体入睡时间延迟，睡眠质量和时长均有不同程度下降，睡眠障碍人群也年轻化。”近日，暨南大学附属第一医院睡眠医学中心主任潘集阳教授接受记者采访时强调，“优质的睡眠可以从细节做起，如果出现失眠，可咨询专业医生及时解决睡眠障碍。”

50岁的符女士虽然“阳康”后一段时间，但她这一个月来睡眠质量每况愈下。“起初的几天，只是感觉夜里入睡没有以前那么容易了，在床上翻来覆去，常常需要1-2个小时才可以迷迷糊糊地睡着，第二天起来，还头晕。到后来即便勉强睡了一会，也很快醒来，就这样折腾一夜，第二天很疲劳，周身不适，整个脑子都是糊里糊涂。”符女士说，有时到了晚上就连早晨吃的什么食物也都忘记了。

夜间多导睡眠监测寻找病因

符女士的女儿看老妈出现这个状况也是很焦虑，带着她跑遍了各大医院做了很多检查，却检查不出任何问题来。后来经朋友介绍来到暨南大学附属第一医院睡眠门诊就诊，医务工作人员对阿姨进行了详细的病史采集、精神检查以及情绪、睡眠的客观性评估。

潘集阳教授给符女士排除其他躯体疾病后，给她安排了夜间多导睡眠监测(PSG)，并在指导下完成了睡眠日记的记录，以求进一步明确诊断。

“我们综合所有检查结果，考虑符女士为‘睡眠障碍’。因为睡眠监测也未发现她有鼾症、不宁腿综合征等，其实，就目前符女士的情况而言，建议其保持正常的作息规律，同时进行药物治疗，失眠症状即可显著缓解。”潘集阳教授说。

单纯失眠可用药物辅助治疗

事实上，像符女士这样的状况并不是偶然事件，“阳康”后出现失眠的比例比想象的多。“在去年12月份新冠感染的高峰期时，在睡眠中心就诊的人群中，有接近一半表示自己出现了失眠。我们发现也就是在感染阳康后一个月，患者主诉失眠的情况比较普遍。可能与新冠的症状，比如咽喉痛、咳嗽等相关症状引起患者的焦虑抑郁情绪，这影响了睡眠，或者本身感染新冠后，病毒对全身器官的打击，也会导致神经系统的变化，从而导致失眠”。

“国际上对新冠出院患者的随访数据显示，26%的人群在新冠康复后仍存在失眠问题。”潘集阳指出，早期识别与干预是改善患者睡眠问题及预后的重要保障。以下是判断好睡眠的7个标准：

1. 入睡快，在10-20分钟入睡
2. 睡眠深，呼吸深长不易惊醒
3. 无起床或很少起床(2次以内)，无惊醒现象，醒后很快忘记梦境
4. 起床快，早晨起床后精神好
5. 白天头脑清醒，工作效率高，不困倦
6. 醒来后周身感到舒适而没有疲劳和无力感
7. 睡眠好坏应以是否消除了疲劳，精力是否充沛来评判

偶尔一晚上睡不好，不叫失眠，只有一周至少三个晚上出现入睡困难和(或)难以维持睡眠，第二天疲劳、乏力、易激惹、注意力不集中等才称之为急性失眠。潘集阳表示，此时可以在助眠药物的帮助下，重新回归正常的睡眠节律，从而恢复良好的睡眠状态。

危险！打鼾并非“睡得香” 7个表现尽早识别！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 靳婷

睡觉打鼾代表睡得香？错！专家提醒，打鼾可能是患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的表现，需要积极处理。否则，不仅影响睡眠质量，还容易导致高血压、冠心病等各种健康风险，严重的情况或致死。

并非睡得香！打鼾或可致死

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是大家俗称的“睡眠呼吸暂停”，名字虽长，但不久前曾上过热搜，引发公众关注。今年1月，某知名偶像剧女星公开表示，自己曾罹患此病，检查结果显示她在睡眠时曾1小时中止呼吸25次，相当危险。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是指患者在睡眠过程中反复出现呼吸暂停和低通气。临床上可表现为睡眠打鼾、鼾声大且不规律、夜间有窒息感或憋醒、睡眠紊乱、白天出现嗜睡、记忆力下降，严重者还有可能出现认知功能下降、行为异常。

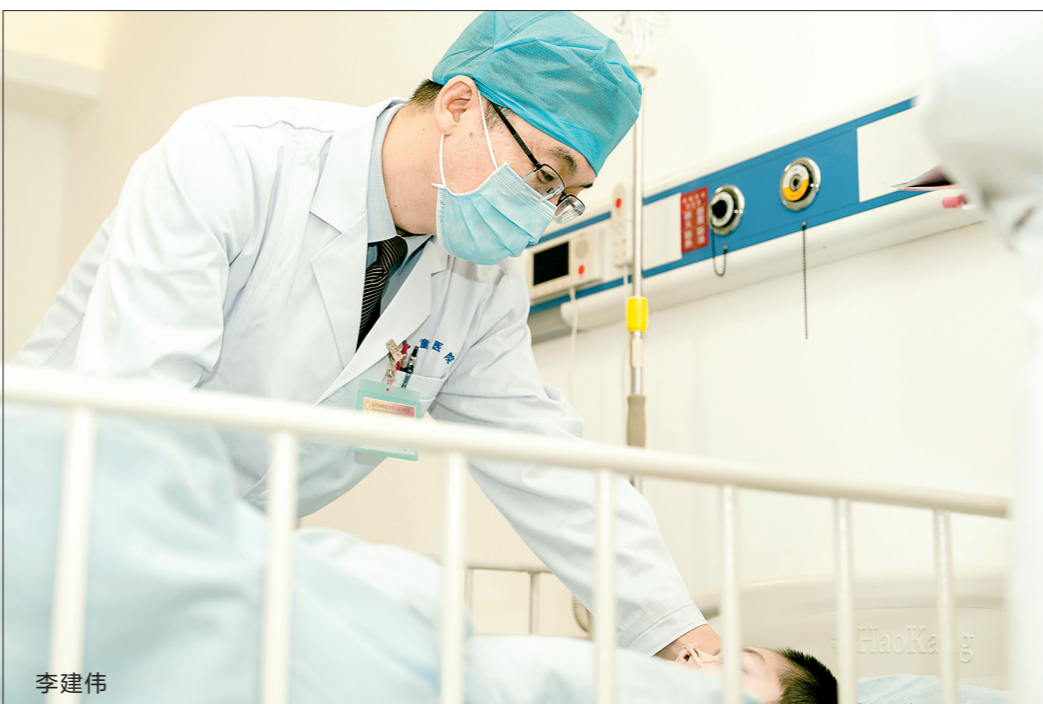
广东省人民医院耳鼻喉头颈外科主任张思毅提醒，睡眠呼吸暂停的危险性，不仅仅在于“吵”。它会导致身体在睡眠状态下长时间缺氧，可能引发高血压、冠心病、心衰、心律失常、糖尿病、脑卒中、性功能障碍等多种疾病，同时也是引起猝死、道路交通事故的重要原因。

如何尽早识别 OSAHS? 7大表现

广东省人民医院呼吸与危重症医学科睡眠呼吸中心主任医师欧琼教授表示：“目前在全世界范围内，睡眠呼吸暂停的患病率越来越高。在我国的睡眠中心门诊的患者中，90%以上是睡眠呼吸暂停，其中的50%以上合并有失眠。睡眠呼吸暂停典型特点就是打鼾。但不管什么年龄，打鼾就预示着睡觉时你的气道受阻了，就需要积极关注。”

如何尽早识别 OSAHS? 张思毅提醒，可请家人或室友帮忙留意是否有以下表现，若自己单独居住的朋友，也可将自己睡觉过程进行录像，自行评估。

1. 经常打鼾，家人/室友发现自己睡眠时有张口呼吸现象；
2. 有时打鼾声音很大，有时又突然没有任何呼吸声；
3. 睡眠时反复憋醒、睡眠不宁，甚至诱发癫痫；
4. 夜间睡眠时出现心绞痛、心律失常；
5. 睡眠时遗尿、夜尿增多；
6. 晨起口干舌燥、口苦口臭、头痛咽干、血压升高；
7. 白天易疲倦嗜睡，工作、吃饭、开车时也难以抑制地入睡。



李建伟

6.38万元降至3780元！ 东莞市儿童医院开出首批“SMA”口服药物利司扑兰医保处方

18岁患者年治疗费从50万元降至2.3万元

18岁的小林(化名)5岁时被诊断为SMA，从一开始容易乏力、走路不稳，到后来开始出现脊柱侧弯，再到需要坐轮椅，他的病情一直在不断进展中。此前SMA有了一款鞘内注射药，但价格不菲，加之小林的脊柱侧弯比较严重，家人还是决定让他再等等口服药。

东莞市儿童医院小儿神经内科主任李建伟解释，鞘内注射药物每次给药都要进行腰椎穿刺，而婴幼儿患者不能配合麻醉，脊柱侧弯患者、肥胖患者和恐惧打针患者给药难度会比较大，口服药的问世无疑让这些患者多了一个选择。据了解，利司扑兰是草莓口味，对于婴幼儿和儿童比较友好，容易提高患儿坚持用药的依从性。

2021年6月，SMA的口服治疗药物利司扑兰获批进入中国后不久，小林就用上了药。利司扑兰是根据年龄和体重来计算用量，按照当时每瓶药6.38

万元的价格计算，小林每年的药费是50万元左右，对于他的家庭是沉重的负担，但也只能孤注一掷，当时小林的脊柱侧弯已经达100度，甚至无法保持坐姿。用药一段时间后，小林的疲惫感、肌肉力量有明显改善，犹如一道光照进黑暗，让这个家庭重燃了希望。

更好的消息是，2023年1月18日，国家医保谈判再现“灵魂砍价”，将利司扑兰从63800元砍到了3780元，降幅高达94%。3月1日，广东省2023年版医保药品目录开始执行，其中就有利司扑兰。小林就成为首批受益者，按照住院患者可以报销80%的比例计算，小林每年的药费仅需自己承担2.3万元，给这个家庭大大“减负”。

记者从东莞市儿童医院获悉，截至3月14日，该院已开出首批利司扑兰处方，已有包括小林在内共7名患者获益。

启动绿色通道保障用药，一个群体都不放弃

罕见病的药物往往价格不菲，药物用得少，药品储存了，长时间没有病人使用，药品就可能过期，这样也不利于药物的流通，所以一般医院不会常规储备罕见病药，那么如何保障罕见病患者用药畅通？

“利司扑兰即将进入医保的消息一传出来，SMA患儿家长就有了用药呼

声，临床科室向医院提出临购药品申请，院领导全力支持，表示：‘一个群体都不放弃’。东莞市儿童医院副主任药师叶卫军介绍，药学部早在今年2月份就着手做好各项准备工作，等到新的医保目录落地执行，就第一时间进行审批、签合同。3月8日第一批药就送到患者手中了。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张绍德教授

腰痛十载怎么办？ 春分升阳化寒湿

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 许阿姨，50岁，反复腰痛10年

许阿姨是个热心公益的志愿者，业余时间常到社区参加各类志愿服务活动，已是广东的五星志愿者了。她10年前开始腰痛，有时贴些药膏稍许缓解，但病情反复。除了腰痛的老毛病以外，近2年许阿姨还经常阴道瘙痒，检查发现念珠菌感染，规范治疗后

仍有反复，时不时尿频、尿急。自从去年入冬的一场雨后，腰痛加重了，严重影响日常生活，戴护腰带还能缓解，但有时伴有下肢麻木又怕冷，有时腰痛到半夜要醒很多次。许阿姨是《德叔医古》的老粉丝，便来到广东省中医院德叔门诊求助。

德叔解谜 阳气不足湿停聚

德叔认为，许阿姨年过半百，腰痛根源在于肾气虚衰，阳气虚弱不足以抵挡外邪。“风为百病之长”，若处于潮湿环境之中，便容易携湿邪侵入人体，从而阻滞经络。岭南地区高温潮湿，雨水阵阵，许阿姨时常在户外做义工，淋雨后未能及时更换

衣物又受风邪侵袭，使风湿之邪聚于腰部，气血不能濡养而导致疼痛。在治疗上，德叔以祛湿温经、散寒通络为主，逐渐加大温阳力度，使寒湿从温而散，并嘱其将煎煮后的药渣再次煎煮20分钟，睡前泡脚。前后间断治疗近2周，许阿姨的腰痛明显缓解了。

预防保健 艾灸助肾阳，泡脚散寒湿

春天降雨量增多，伴随回南天的到来，寒湿之气易入侵人体。对于上了年纪的人，身体机能逐渐退化，肾阳逐渐耗损，难以起到温煦作用，因此湿邪难以祛除，停聚肌表。中医有“春捂秋冻”的说法，此时做好防寒保暖工作，既可避免阳气外泄，又可以防止寒气内侵，导致

阳气过多损耗，使体内阴阳平衡。春天乃阳气升发之季，可用艾灸命门、肾俞，每个穴位灸10-15分钟，以温补肾阳，化腰中之寒湿；还可用艾叶、花椒、桂枝、肉桂等药材作为沐足首选，取艾叶30克、花椒20克，煎煮约30分钟，睡前泡脚，温经散寒而化春之寒湿。

德叔养生药膳房 温肾炊

材料：杜仲15克，菟丝子15克，当归15克，枸杞20克。
功效：温肾养血补肝肾。
烹制方法：上述食材放入

锅中加清水约1000毫升(约4碗水)，武火煮沸后改文火煲40分钟，代茶饮。此为1-2人量。

巴戟天煲鸡

材料：鸡半只，巴戟天15克，牛大力20克，枸杞20克，生姜3-5片，精盐适量。
功效：温阳补肾强腰。
烹制方法：诸物洗净，鸡肉

切块放入沸水中焯水备用；上述食材放入锅中，加清水约1750毫升(约7碗水)，武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可，此为3-4人量。

文/羊城晚报记者 陈辉 图/受访者提供

3月1日，广东省2023年版医保药品目录开始执行，新增111种药物，其中包括国家医保谈判降价94%的罕见病药——首个在中国获批治疗罕见病脊髓性肌萎缩症(SMA)的口服治疗药物利司扑兰。近日，记者从东莞市儿童医院获悉，该院已开出首批利司扑兰处方，已有7名患者获益，从“有药可用”变成“有药可保”。



叶卫军

多学科协作 把SMA纳入慢病管理

“SMA是一种危及全身多器官、可致残致死的罕见神经疾病，但它的诊断和治疗并不能单靠神经内科医生，而是需要多学科医生参与，像对待慢性病一样，对SMA患者进行全生命周期管理。”李建伟介绍，他所在的医院就已经成立了包括神经内科、呼吸科、药剂科、超声科、影像科、麻醉科、康复科、骨科、营养科等多学科SMA诊疗团队，在患者病情发展的不同阶段提供相关专科的专业支持。“我们还建立了一个SMA患者群，里面有30多位患者，还有近20名各专科的医生，患者随时有问题都可以在群里咨询，相关专科医生进行解答。”

据了解，中国每年国内约新增1000例SMA患者，其中约80%患者在出生后18个月内起病，事实上，越早接受治疗，SMA患者获益越大，但如果等到出现明显症状时才去就医、诊断，可能已经错过了最佳治疗时间，这就提示进行新生儿筛查的重要性。

父母双方若同为SMA致病基因的携带者，每一次怀孕孩子都有25%的概率会患病。“如果能够将防控关口前移则更好。”李建伟建议，有过异常妊娠，甚至分娩后出现胎儿异常的女性可以在怀孕后进行产前诊断，如果筛查出异常，可以及时中断妊娠，避免SMA患儿的出生。