

多梦影响睡眠质量？



多梦是很多人在睡眠时都会遇到的问题，日常生活中经常可以听到有人说：“昨晚没休息好，做了一夜的梦”、“我晚上梦多，总是睡不着”之类的话，似乎多梦真的会影响睡眠质量。但也有人曾对主诉失眠、整夜作梦或梦多的慢性失眠症进行过生理测验，发现那些主诉“梦多”、“整夜作梦”的病人睡眠周期和正常人并没有什么差别，似乎多梦与睡眠质量本身并没有多大的关系。究竟多梦会不会影响睡眠质量呢？记者就此问题请教了专家。

专家表示，梦是在快波睡眠期出现的一种

必然的生理现象，是一种主动的生理过程，其表现形式为既有表象成分又带有感性性质的记忆活动和超常规的联想。一般来说，睡眠过程中每个人都会做梦。其中一部分人醒来后就忘记梦的内容，最多只留下做过梦的感觉，这样的梦境，完全不会影响睡眠质量；但那些在醒后还能清晰记得内容的梦境，的确会在一定程度上影响人的睡眠质量。

许多老年人把自己睡眠时间减少的原因归咎于多梦，这点是否有科学依据呢？

“老年人所说的睡不着，有一部分原因是他

们对自己睡眠的‘要求太高’了。”专家介绍，人的睡眠质量可以分成“质”与“量”两方面，其中质主要以睡眠是否踏实、第二日是否精力充沛衡量；量指的是每个年龄段都有不同的睡眠需求量，例如新生儿每日需要 20 小时以上睡眠，而老年人有 5~6 个小时睡眠便可以保持一日精力。即便一个晚上只睡了 5 个小时，只要第二天早上没有出现倦怠感，就说明前一晚的睡眠达到了足够的休息效果，老年朋友没有必要执着于睡眠时间。

那么有哪些因素会导致多梦呢？

曾有古书记载，气血不足、情志损伤、阴血亏虚、痰热内扰肝胆、劳累过度、饮食失节等原因都会导致多梦。这说明多梦的原因在于机体内在变化。用现代医学来解释，神经衰弱、大量脑力劳动导致脑神经兴奋过度、睡姿不正确、失眠症的影响也会导致多梦。专家表示，总的来说会导致多梦的原因除却在因素外，外界环境也有一定影响。不够舒适肃静的睡眠环境；压力巨大、令人精神紧张的工作环境；由能够影响心态的生活事件引起的心理作用，都可能造成夜晚多梦。

专家建议老年朋友平时时要注意寻找生活乐趣，提升个人幸福感。同时子女也应当多关心老人，给予其心理安慰。自古说的“日有所思夜有所梦”也不无道理，只有调节好了心态，才能保证良好的睡眠。

结论：如若醒来之后无法回忆起梦境内容的梦不会影响睡眠质量，但整晚甚至连续几天做能够记住内容的梦就会影响睡眠质量，应当适当予以自我调节。

（李勤）

2013 年我市“4·26 疟疾宣传日”活动主题 防治输入性疟疾，实现消除疟疾目标



□记者 刘艳霞

本报讯 记者昨天从周口市疾病预防控制中心了解到，2013

年我市“4·26 疟疾宣传日”活动主题是“防治输入性疟疾，实现消除疟疾目标。”据了解，周口市 2011 年共有 7 例输入性疟疾病

例，2012 年全市无 1 例疟疾病例。

根据《河南省消除疟疾行动计划（2010~2020）》的工作要求，为切实保障人民群众身体健康，促进经济与社会协调发展，到 2018 年全省实现消除疟疾目标。行动计划要求所有二类县到 2014 年无本地感染疟疾病例；到 2017 年实现消除疟疾目标。周口市所辖县市区均为二类县（3 年有本地感染病例，且至少 1 年发病率小于万分之一的县）。

为确保周口市按照行动计划要求，如期实现消除疟疾目标任务，做到二类县清除疟疾传染源，阻断疟疾在当地的传

播要求，我市目前主要做好以下工作：一、加强传染源控制和管理。各级各类医疗卫生机构对“三热”病人（临床诊断为疟疾、疑似疟疾和不明原因的发热病人，）开展疟原虫血片镜检。二、加强媒介防制，防蚊灭蚊。疟疾传播季节，各地结合爱国卫生运动和新农村建设，进行环境改造与治理，减少蚊虫孳生场所。三、加强健康教育。依托报纸、广播、电视、互联网等新闻媒体，采取多种多样形式，广泛宣传疟疾防治知识和国家消除疟疾政策，提高居民自我防护意识和参与消除疟疾工作的积极性。

重视接种疫苗，预防呼吸道传染病

春季是呼吸道传染病多发季节，但只要做好预防措施，就可以减少或避免呼吸道传染病的危害，而接种疫苗（俗称打预防针）是目前最经济又有效的预防措施。下面介绍几种疫苗及其预防的疾病。

麻疹疫苗：麻疹的典型症状是发烧、上呼吸道感染等，可并发支气管肺炎、脑炎、心肌炎等而危及生命。婴幼儿及未患过麻疹的成年人均可感染。接种麻疹疫苗后，其主要原理是使易感者发生一次与自然麻疹感染相似的过程而产生免疫性，接种对象为 8 个月以上的婴幼儿和未患过麻疹的成年人，接种者初次免疫成功后，免疫性至少可以维持 8~15 年以上

风疹疫苗：风疹以发热、皮疹及耳后淋巴结肿大特征，虽然症状较轻，但妊娠早期妇女若感染了风疹病毒，其新生儿则有可能出现先天性风疹综合征，如心脏畸形、失明、听力障碍和智力发育不全等疾病。接种风疹疫苗后，人群抗体阳转率在 95%~100%之间，接种后的 2~4 周便可产生抗体。该疫苗具有良好的效果，一般免疫效果可维持 10~20 年。接种对象是 1~14 岁的青

少年、青春期女性和育龄妇女。

肺炎球菌疫苗：肺炎球菌感染是世界范围内引起死亡的重要原因之一，而且是肺炎、脑膜炎、中耳炎的主要病因，同时它还会引起支气管炎急性加剧及发生关节炎、结膜炎等疾病。接种肺炎球菌多糖疫苗可降低荚膜型肺炎的发病率，预防肺炎球菌病的发生，免疫性可维持 5~10 年。接种对象为 2 岁以上的人群。

流感疫苗：流感病毒具有高度的传染性，通过空气、飞沫传播。它可引发肺炎、支气管炎、心肌炎等并发症，严重的甚至可以因并发症而死亡。接种流感疫苗有良好的免疫效果，是最经济有效的预防措施，1 岁以上的儿童、青少年及成人均可接种，免疫有效期为一年左右。

水痘疫苗：水痘的症状是发热、全身出现皮疹，剧烈瘙痒，最常见的并发症为继发细菌感染、肺炎及脑炎等严重疾病，妇女妊娠早期感染水痘可导致流产、婴儿死亡和先天性水痘综合症。它的传染性非常大，在儿童中的传播率可高达 90%以上，故必须重视疫苗的接种。水痘减毒

疫苗适用于 1 岁以上的健康儿童、青少年及成人，效果良好。

流行性脑脊髓膜炎疫苗：流行性脑脊髓膜炎简称流脑，是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春季节，好发年龄为儿童及青少年。临床表现为突发高热、头痛、呕吐、脑膜刺激征等，危害较大，而接种流脑疫苗是预防流脑的主要综合措施之一。接种对象一般为 2 岁~15 周岁的儿童。

流行性腮腺炎疫苗：流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的以腮腺肿大为特征的急性呼吸道传染病，可合并引发睾丸炎、卵巢炎等，腮腺炎病毒还可导致脑膜炎和心肌炎，同时也是后天性耳聋的重要病因之一。发病以儿童、青少年为主，该病在我国广泛流行，常有局部暴发。预防腮腺炎的重要意义在于预防其合并症，而接种腮腺炎减毒活疫苗可取得良好的预防效果。该疫苗适用于所有 8 月龄以上的腮腺炎易感者，免疫成功率在 80%~90%，抗体有效保护期可达 10 年。

（李彦勋）



献血无损健康

受传统观念的影响，有人把自己的血液看得很神圣和珍贵，担心献血会损害健康，担心会感染疾病。这是对血液生理和献血知识缺乏正确认识所导致的。

1.从血液成分看

血液是由有形成分和无形成分两部分组成，有形成分包括红细胞、白细胞和血小板等，约占血液的 40%~50%；无形成分为血浆，占血液的 55%~60%，血浆中水分占了 91%~92%，其余是各种蛋白质、化学物质、凝血因子和代谢产物，也就是说，献血失去的一半是水分。

2.从血液代谢来看

血液中所有成分都经历新生、成熟、衰老、死亡的新陈代谢过程。白细胞寿命仅为 9~13 天，血小板寿命仅为 8~11 天，红细胞的寿命仅为 120 天。也就是说，未献血的情况下，人体每天都有细胞衰老死亡，被人体内的造血“工厂”如骨髓等生产的新细胞所替代。相反，献血会刺激造血功能，促进新陈代谢，增加新生红细胞，不会造成贫血和影响健康。

3.从血液循环来看

人体内的储血能力很强，平时在血管内流淌的血液只占全身血液总量的 70%~80%，其余的血液分布在肝、脾等脏器和组织内。人体血液占体重的 7%~8%，一个体重 50 公斤的人约有血液 4000 毫升，一次献血 300~400 毫升，只占总血量的 5%~10%。献血后，储存在肝、脾等器官的血液能及时补充血液循环，恢复血管内的血容量。同时，机体会刺激造血器官加快制造新的血液，血液能在较短时间内得到补充。因此，献血后，血容量会很快得到恢复，保证正常的血液循环。

（申飞）

