

周口市中心医院  
举行公益活动

10月29日是第十个世界卒中日，周口市中心医院作为中国卒中中心首批联盟单位成员、红手环志愿者团体单位，积极响应中国卒中学会的号召，在该医院门诊楼前举行“红手环走进世界卒中日”健康科普公益活动，受到广大市民的欢迎。  
晚报记者 张志新 摄

## 睡眠与健康

睡眠不足会带来许多身心的伤害：思考能力会下降、警觉力与判断力会削弱、免疫功能会失调、会失去平衡等。近年来，专家认为，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是健康生活的三个前提条件。少睡了，就像欠了债，你得付出代价。以前的睡眠研究都集中在睡眠的长短对健康的影响，不少研究发现，一般人如果两三天没睡好，他们会在几天内补过来而恢复正常。失眠表现为：1.入睡困难；2.不能熟睡；3.早醒、醒后无法再入睡；4.频频从恶梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦；5.睡过之后，精力没有恢复；6.发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复；7.容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感；8.很多失眠的人喜欢胡思乱想。但最近的研究则注意到，如果每天少睡1小时或半小时，长期累积下来的“睡债”对一个人会有很大影响。

睡眠时间是指人及动物的一种自然生理现象，通常为有规律地暂时中止，在此期间体力得到恢复的过程时间，能达到闭目安息，大脑皮质处于休息状态。正常人睡眠时间6~8小时，长时间熬夜，就算是睡足8小时，几年下来，内分泌会失调，生理时钟也会乱掉。青少年应该在22点左右睡觉。至于爱美的人，一定要在凌晨2点之前睡，因为皮肤在凌晨2点前新陈代谢。老人在21~22点之间睡觉比较好。因此，人的睡眠时间不宜过长，成年人昼夜7~8小时也就足够了。如果想用增加睡眠时间来获得健康，那将会适得其反，会增加疾病、缩短寿命。一般情况，一天有6~8小时的正常睡眠时间就很充足了。如果由于工作或其他事情耽误了睡眠，视耽误的多少可以适当弥补一些，一般总的弥补量不宜超过两小时。起床后做些平常所做的活动，便能精力充沛、一切恢复正常。过多弥补睡眠不仅无益，还会令精神恍惚，甚致会出现头昏脑胀等问题。这是由于全身过长时问处于大脑松弛和各器官抑制状态，容

易对身体的血液循环及器官造成缺氧或营养供给不足。人一生中有1/3的时间是在睡眠中度过，5天不睡眠，人就会死去。睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日，即春季的第一天定为世界睡眠日。2006年，世界睡眠日的主题是“健康睡眠进社区”。可能有人觉得奇怪，睡眠怎么还分健康和不健康？不都是闭上眼睛睡觉吗？

睡眠占人生1/3的时间，对其他2/3的工作和生活时间将产生重大影响。但是，在我们周围，有许多白领女性认为失眠不是病，不把它当回事，甚至有些人已经陷入了靠服用安眠药等依赖性药物来助眠的误区，致使失眠成了白领女性的首要问题。

睡眠是人脑的一种机能，人脑中有“睡眠装置”。脑细胞的兴奋和抑制是相互协调的，大脑需要兴奋，也需要抑制，以免失掉平衡而破坏神经系统。如果大脑失掉平衡，就会破坏神经系统，“睡眠装置”就会失灵，从而引起神经衰弱并带来失眠。白领女性长期过度用脑，使神经长期处于紧张状态，脑内释放的兴奋物质过多，导致神经系统超负荷工作，使大脑的兴奋状态难以得到正常修复和抑制，因而易患神经衰弱和失眠。

不少白领女性还有深夜工作的习惯，甚至为了赶写文件或稿件而通宵达旦。她们一般晚上睡得比较晚，因工作关系又要早起，中午又没有时间睡午觉。她们的睡眠没有规律，睡眠的觉醒节律经常被打破，生物钟紊乱，从另一个方面破坏了人脑的“睡眠装置”，从而引起失眠。虽然以上白领女性面临的各种因素也同样发生在男性身上，但相对来说，在事业上，男性比女性要坚强些。睡眠是一个系统工程，其实，睡觉并不是倒

在枕头上、盖上被子合眼一宿，再睁开眼睛醒来这么简单，它是一个复杂的渐变过程。为什么我们有时醒来后，身体会神奇般地恢复力量，而有时却感觉比睡觉之前还累呢？这便是睡眠的深度和状态所不同而导致的。我国传统养生学提倡睡“子午觉”。“子”是指夜间的23~1点，“午”是指白天的11~13点。认为睡“子时”可以养精蓄锐，而睡“午时”则可以顺应阳气的升发。失眠的原因有很多，归纳起来主要有以下几点：1.心理和精神因素；2.环境因素；3.身体因素。所以，治疗失眠首先应诊断病因，再有的放矢地采取措施。千万不要乱用药物，以免被药物副作用所扰，致使病情复杂化。现在常用的治疗失眠的方法有以下几种：1.药物治疗：小剂量短时间使用安眠药是治疗失眠的重要手段之一，但安眠药有依赖性与成瘾性，可抑制呼吸，使记忆力减退，因此，要严格遵从医嘱，不能滥用。此外，其他药物还有“夜舒宁”、“脑乐静”、“安神胶囊”、“解郁安神颗粒”、“安乃静”等。2.心理治疗：主要适用于治疗以情绪因素为主导作用的疾病，如神经衰弱、癔病、抑郁症等。这些疾病可以导致失眠，治好了这些病，也就治好了失眠。3.自我调节治疗：保持情绪稳定、性格豁达开朗，改正睡前饱食、喝酒、看刺激书刊等影响睡眠的习惯，让自己的生物钟有规律。4.器械治疗：可以购买有助于睡眠的健康床垫、恒温冷暖床垫、红外健康枕、恒温冷暖枕头等。

对失眠的治疗应因人而异，首先要根据造成失眠的原因，选择应用有效、毒副作用小、不产生依赖性和成瘾性的治疗失眠的方法，提高人们对失眠严重程度的认识，关注失眠，增强睡眠意识。为了身体健康、延年益寿，不要透支我们的身体，养成良好的睡眠习惯，防止失眠的发生和发展，为我们的生命加油，为我们的长寿添彩！

(董建州)

## 一周 120 报告

数据来源：市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间：2015年10月23~29日

出诊原因	人次
其他类别外伤	68
交通事故外伤	59
其他内科系统疾病	58
心血管系统疾病	17
酒精中毒	10
脑血管系统疾病	8
其他	6
其他外科系统疾病	3
妇、产科	3
食物中毒	2
药物中毒	1
各类烧伤	1

一周提示：本周120急救共接诊236人次。寒冷刺激是加重颈肩软组织损伤、减缓血液循环速度引起疼痛不适的常见原因之一，面对深秋温度不断下降的情况，颈椎病患者应该及早采取措施，预防颈椎病。

医生提醒：第一，颈椎病患者无论是男性还是女性，在天气不断变冷的情况下，都需要及时更换应季衣物，保证在上下班或是其他外出时间，颈部不会受到寒冷刺激。第二，如果早晚气温较低，颈椎病患者应尽量避免在室外进行体育锻炼，可以选择在室内锻炼。同时，在运动出汗之后，也要预防因冷风刺激导致的颈部肌肉痉挛、收缩。第三，在气温下降的天气里，颈椎病患者可以多吃一些能够巩固骨骼健康、促进血液循环的食物。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2015年10月23~29日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1159
肝病科	1064
妇、产科	1017
肺病科	976
脑病科	797
皮肤科	648

温馨提示：深秋时节，冷空气开始频繁过境，气温会忽高忽低。其实，在冷锋过境时，短时间急剧降温极易诱发青光眼。青光眼是指眼内压异常升高，超过眼睛所能承受的最高限度，以致造成视神经损害及视野缺损，最终导致视力下降甚至失明的一组疾病群。此时，青光眼患者一定要注意天气情况。

医生提醒：首先，当冷空气来时，要注意及时加衣保暖。气温初降时尽可能避免外出，以免受到寒气刺激。其次，有青光眼病史的人，由于身体调节功能差，尽量不要突然从温暖的地方去寒冷之处，以免引发眼压波动，导致急性青光眼的发生。再次，青光眼患者还应做到生活起居有规律，少食刺激性食物。最后，当眼部发病时，一定要在眼科医生的指导下用药，特别是不可擅自使用任何有扩大瞳孔作用的药物，以免出现意外。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

## 周口市德正口腔门诊部

刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。

## 专业特长：

- 1.种植牙
- 2.三叉神经痛
- 3.颌面外科手术
- 4.牙齿美容
- 5.难治性牙病

地址：周口市交通大道与文明路交叉口向北200米路西

预约咨询电话：0394-8281120