

助眠用药应科学

新华社“新华视点”记者 陈聪 杨思琪 龚雯

在科幻小说《三体》中,三体人只要打开“睡眠开关”便能马上进入睡眠状态。然而现实中,不少长期被失眠困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。如何看待助眠药物的作用?记者进行了调查。

为睡个好觉很多人使用助眠产品

自上大学以来,家在吉林长春的“90后”周明一直是个睡眠“特困户”。每天晚上12点,她都要准时吃一粒褪黑素,戴上眼罩和耳塞。靠这样的睡眠标配“三件套”入睡已经10年,基本成了流水线操作。即便如此,“有时还是难以入睡。晚上睡着后只要稍有动静,很容易惊醒。”

中国睡眠研究会等机构日前发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,受访者的每晚平均睡眠时长为7.40小时,其中47.55%的受访者每晚平均睡眠时长不足8小时,不足7小时的约占16.79%。

为了睡个好觉,很多人不得不使用助眠产品。

记者在电商平台搜索“助眠”,除了艾草贴、香薰等,褪黑素能见度相对最高。褪黑素有国产、进口等不同品牌,以及片剂、胶囊、软糖等不同类型;每瓶价格从数十元到上百元不等,一些商铺显示月销量过万。

一些评论称:“第三次回购了,睡前一个小时吃,睡得很安稳。”“助眠效果不错,晚上10点吃下去,半小时后就困了,手机不刷就睡了。”此外,一种被称为GABA的睡眠软糖也时常以网红产品身份出现在社交平台上。

据复旦大学附属中山医院心理医学科副主任医师叶尘宇介绍,褪黑素是由松果体分泌的激素之一,它能够使一种产生黑色素的细胞发光,因而命名为褪黑素。褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律,白天分泌受抑制,晚上活跃,其主要功能是缩短睡眠诱导时间,减少觉醒次数,有较好的调整时差功能。

叶尘宇说,GABA(γ-氨基丁酸)是一种中枢神经系统抑制性神经递质,具有改善脑功能等多种生理功能。但直接口服GABA帮助睡眠的作用,并没有明确的证据支持。

单纯用药物助眠不可取

上海市精神卫生中心睡眠障碍诊治中心主任医师苑成梅说,褪黑素对倒时差确实有效果,可以帮助跨时区旅行的人重置生物钟。但她认为,发生睡眠障碍的原因有很多,不良生活习惯、过度使用电子产品、心理压力过大等都会造成失眠。

“一些白领尤其新闻工作者、文艺工作者、自由职业者、IT人士以及医护人员,因为工作压力大、加班加点多、突发状况多等原因,出现睡眠困扰的人数有增长趋势。这些重点人群的问题,不能单纯依靠助眠产品来解决。”苑成梅说。

“国际睡眠障碍疾病分为七类,单纯一种‘神药’无法治愈所有疾病。”哈尔滨医科大学附属第二医院癫痫及睡眠障碍中心负责人朱延梅介绍,睡眠障碍疾病包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠相关呼吸障碍、不安腿综合征等睡眠相关运动障碍、发作性嗜睡等中枢嗜睡性疾病、睡眠节律失调、异态睡眠等几十种疾病。

苑成梅指出,对很多人来说,失眠不仅仅是睡眠的问题,只是身体问题的“爆雷点”,需要对患者进行综合施治。单纯依赖“神药”而不溯源病因,可能与“美梦”背道而驰。

“各类助眠产品并非‘神药’,乱用药品和保健品,不仅耽误治疗时间,而且也有加重病情的风险。”一位受访专家介绍,一名就诊患者一段时间以来睡眠不好,便开始自行服用褪黑素等助眠产品,但服用很久也没效果。经检查发现,她的失眠起因于甲状腺功能亢进。

“褪黑素不是常规的治疗失眠的药物,在昼夜节律紊乱、需要倒时差,或者在内源性褪黑素不足的情况下,可以服用,但通常不超过13周。”苑成梅提醒,长期使用褪黑素会限制内源性褪黑素的分泌,从而产生依赖性,同时导致其他激素紊乱,增加女性月经问题、多囊卵巢等风险,对肝脏也有损伤,妊娠期以及备孕的女性不应使用。

“如果没有明显的褪黑素缺乏,不建议长期补充外源性的褪黑素。”叶尘宇说,特别是患有慢性基础疾病的人,遇到睡眠问题需要合并用药时,不建议自行补充。在服用褪黑素、GABA等保健品前,最好询问医生后使用,避免增加不必要的风险。

拯救睡眠应讲科学

失眠的原因复杂多样。叶尘宇等受访专家指出,居室周围喧闹、室内灯光太强、室温过高或过低、空气污浊潮湿、居住地变化、睡前剧烈运动、大量进食或服用兴奋性物质,以及日夜班工作频繁变动等,都有可能造成睡眠障碍。

“首先我们应该做的是对自己的睡眠状况进行正确评估。”叶尘宇指出,一

般睡眠比较好的人,3天睡不好就会觉得如临大敌,“整个人都不好了”。但是作为疾病诊断,需要专业医生的判断。比如慢性失眠是需要一周至少3天以上失眠,并且症状持续时间3个月、导致明显的社会功能损害,才能被作为疾病诊断。

专家提醒,临床上对于失眠的治疗有医学的行业规范指南、成熟的诊疗技术,患者要相信专业医生的诊断方案。

对于轻度睡眠障碍人群,出现短期、偶尔的失眠,可以通过缓解自身心理压力、适当增强有氧运动、有规律地调整作息、营造舒适睡眠环境等方式调整。朱延梅建议,这类人群应注意睡前1.5小时避免接受强烈刺激,睡前1小时减少使用电子设备,夜间尽量不要过度喝水、吸烟、饮酒。

对于症状较严重的患者,药物治疗是改善睡眠状况的有效途径。“如果睡眠障碍持续发作,则要到医疗机构及时就诊,遵医嘱进行一定的药物治疗,必要时可以接受住院睡眠监测和系统治疗。”朱延梅说。

哈尔滨市第一专科医院心理卫生中心主任徐佳说:“目前失眠群体容易走两个治疗极端:一种是滥用药物,另一种是惧用药物。有的人因为大剂量、长时间服用不恰当的睡眠药物,结果不但睡眠问题没有从根本上得到解决,还导致了药物依赖;有的人就医后又担心处方药有副作用而不敢服药,还有的人喜欢用偏方,这都是不可取的。”

徐佳说,帮助睡眠的处方药有几十种。首先需要根据病情具体区分睡眠问题的种类,再根据患者的个体差异情况对症用药,因病施治。另外,具体用量或是服用多久都要遵医嘱。如果确实需要服用镇静类药物才能改善睡眠,也可以在医生指导下短期使用。

据人民日报报 慢性肾脏病是威胁人类健康的主要疾病之一。据估计,全世界约有8.5亿人由于各种原因罹患慢性肾脏病。在中国,目前约有1.2亿慢性肾脏病患者。因患病率高、花费高、知晓率低、治愈率低,慢性肾脏病被称为“沉默的杀手”。

“慢性肾脏病已成为全球性的公共卫生问题。各种原因引起的肾脏结构或功能异常≥3个月,可以称慢性肾脏病。”北京大学肾脏病研究所所长赵明辉介绍,慢性肾脏病的早期症状不明显,不易察觉。一旦进入慢性肾脏病最严重的阶段,即终末期肾病,肾脏严重受损,只能通过透析或肾脏移植来维持生命。因此,尽早识别慢性肾脏病并进行干预,对于延缓疾病进展、保护肾功能、减少并发症至关重要。

“提高慢性肾脏病的知晓率是全球面临的重要挑战。”赵明辉认为,首先要提升早期筛查率,建议成人在每年体检时检测一次尿蛋白和血清肌酐,这样能够发现潜在的早期患病人群。专家提醒,有糖尿病、高血压、心血管疾病、肾脏病家族史的人是慢性肾脏病的高危人群,这些人群最好定期进行相关筛查。

赵明辉介绍,目前临床上以延缓肾脏病或肾功能损伤为原则,防止患者出现心血管等并发症。随着越来越多创新治疗手段的出现和进入国家医保目录,慢性肾脏病患者有了更多的治疗选择。

“患者的依从性是治疗中的重要

一环。”赵明辉强调,有的患者用药随意,为了“补肾”摄入大量本不应吃的药,甚至导致肾脏病发生;有的患者坚持不服药,担心一旦吃药就要终身服用。“其实在用药方面,应坚持精准合理原则,既不能什么药都用,也不能什么药都不用。例如,糖尿病、高血压的患者就得用上降糖药、降压药,并且一旦开始药物治疗,一定要长期坚持,才能延缓疾病进展。”赵明辉说,慢性肾脏病患者的用药也要严格遵医嘱。

慢性肾脏病患者常合并有贫血、高钾血症、钙磷代谢紊乱、心力衰竭等多种合并症,只能通过透析或肾脏移植来维持生命。因此,尽早识别慢性肾脏病并进行干预,对于延缓疾病进展、保护肾功能、减少并发症至关重要。

“肾性贫血从慢性肾脏病最早期时就可能出现,到三、四、五期时发生率逐步上升。其治疗目标是血红蛋白(Hb)≥11g/dL,但不超过13g/dL。目前我们有静脉注射的药物、新型口服小分子药物等,都可以帮助患者改善贫血。”赵明辉说,“另外,高钾血症也是慢性肾脏病的一个严重并发症,可能引起心律失常甚至心脏停跳。需要通过治疗,将血钾浓度稳定控制在3.5—5.0mmol/L,并作为慢病长期管理。”

除了尽早发现慢性肾脏病并坚持规范、达标治疗外,赵明辉提醒,日常自我管理必不可少,如调整生活方式,少熬夜、不酗酒、适当锻炼、适当降低体重指数等。

慢性肾脏病需『尽早干预』两手抓

新型水凝胶可治疗缺血性心脏病

据科技日报报 近日,科技日报记者从天津大学获悉,该校李俊杰教授团队成功研发新型水凝胶,该水凝胶可有效抑制心室重塑,促进血管再生并恢复心脏电生理功能。相关研究成果日前发表在国际期刊《先进功能材料》上。

缺血性心脏病被称为人类健康的“头号杀手”。冠状动脉堵塞会诱发心肌供血不足,使心肌细胞代谢出问题,从而导致心肌细胞死亡,影响心脏生理功能。缺血性心脏病持续威胁人类健康,发病群体越来越趋于年轻化。

目前,心脏组织工程专家主要使用基于聚乙醇二氧噻吩的导电水凝胶改善心肌细胞跳动频率、收缩速度和

排列结构,但这种水凝胶并不利于心肌细胞存活和增殖,甚至可能引起严重炎症反应。因此,开发出一种新型水凝胶对于心肌修复治疗具有重要意义。

李俊杰团队研发的新型水凝胶,可有效克服传统导电水凝胶生物相容性差的缺陷,具有优越的细胞相容性和组织相容性。值得一提的是,这种新型水凝胶还显示出与心肌相匹配的机械性能和电传导,能促进心肌细胞成熟和定向肌节结构的形成,可以调节纤维化引起的电耦联,防止梗塞恶化。

“我们相信,这种水凝胶在心肌修复、骨骼肌重建、神经和脊髓修复等方面的应用具有潜在优势。”李俊杰说。

口腔溃疡吃点抗生素

据浙江老年报报 最近,小刘(化名)因口腔溃疡久久不愈,到诊所开了些药,没想到,竟因为过敏差点把命丢了。

杭州市中医院皮肤科副主任医师袁丞达解释,导致小刘过敏的可疑药物叫克林霉素。常见易过敏抗生素为青霉素,如青霉素过敏,有时会用到克林霉素作为替代药物进行治疗。临床上出现克林霉素过敏的患者较少见,所以一般用克林霉素,不会提前做过敏反应测试。

民间有这样一种说法:发生过敏是体质太差,只要多接触过敏原,就可以慢慢产生抵抗力。酒精过敏可以每天少喝一点,以后就能多喝,药物过敏小剂量用几次,之后再用就不会再过敏。听起来似乎有一点道理,但对不对呢?袁丞达表示,过敏目前没有特别好

的预防和解决方法,尤其是药物过敏,日常要注意以下几点。

易过敏人群就诊时,及时提醒医生药物过敏情况,谨慎用药。

不要迷信偏方“猛药”,在不清楚成分的情况下,易导致过敏,也不要自行频繁使用抗生素治病。

如果不慎过敏,第一时间停止使用可疑药物,常见的过敏反应有红斑、瘙痒、皮肤溃烂等。

如果自身有明确的药物过敏史,不能再次使用该药物,一旦使用过敏会比上一次更厉害。

过敏跟剂量无关,跟使用次数有关。发生过敏且明确过敏原后,要尽量避免再次接触,药物过敏多次接触容易致死,并不是所有过敏都适合进行脱敏治疗,每个人免疫功能都有差别,要分情况。



六味地黄丸知几何

据浙江老年报报 六味地黄丸适合哪些人服用?应该怎么吃?什么时候吃?记者请教浙江省中医院中医内科主任中医师金涛。

他表示,这味中成药主要针对一些肺肾阴虚和肝肾阴虚的患者,在治疗很多免疫性疾病、过敏性疾病,甚至精神疾病方面,都可以用到,以通过滋养肺肾、滋养肝肾来达到治疗目的。

要注意,这四类人群不宜食用:素体偏胖,有热象的人群;阳虚人群;脾胃不好的人群;健康人群也不宜长期服用。

六味地黄丸,正确的服用方法有几点:饭前1小时左右服用。用白水送服(有痰喘的人群可以用生姜水)。一日最多两次,建议早晚各一次。症状轻者只需服一次,则建议晚上服用。金涛建议六味地黄丸最好空腹服用,减少它对脾胃的影响,更能让药效直达病所。

脊髓刺激可恢复中风患者上肢功能

据科技日报报 最新一期《自然·医学》发表的一项临床研究报道,对颈脊髓进行硬膜外电刺激,改善了两名中风后慢性肌力不足患者手臂和手的运动和力量。这些数据提供了初步证据,表明脊髓刺激(SCS)作为一种中风后上肢康复方法的潜力。

发生中风后,有近3/4的人长期出现手臂和手的运动控制障碍。这些运动障碍持续存在的部分原因是当前神经康复方法有限。

美国匹兹堡大学团队为两名中风后患慢性上肢肌力不足的女性的颈脊髓植入了SCS电极29天。研究表明,对这些脊髓回路持续的硬膜外电刺激改善了患者手臂和手的力量和灵活性。治疗还使患者能获得精细运动技能,如开锁和操作餐具独立进食。而且SCS的功能获益在刺激停止后能够持续长达4周。

研究人员认为,这一初步证据表明,颈部电刺激既可作为一种辅助技术,也可作为一种康复手段,让人能重新获得失去的运动功能。

用好儿童春季生长期



据人民日报报 春季气温逐渐回暖,对处于生长发育期的儿童来说,是长个子的黄金时期。

“有研究表明,孩子的成长是有季节性的,在春季往往长得更快。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲表示,春季气温回升,孩子户外活动增加,充足的光照能够促进体内维生素D的合成和钙的吸收,为孩子骨骼的生长提供充分的原料。此外,春季人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌增多,也有利于孩子生长。

如何用好儿童春季生长期?合理

的营养是儿童生长必需的“土壤”。刘爱玲介绍,根据《中国居民膳食指南(2022)》,每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆类等,通过合理搭配,基本可以满足身体成长的需要。家长们要特别关注摄取优质蛋白质、钙、铁、锌等,这些元素都和骨骼生长有密切的关系。每天300至500毫升的液体奶或相当量的奶制品摄入非常必要。红肉和动物肝脏是铁、锌的主要来源,可以每周吃1—2次动物肝脏。

“还要保持适度运动。”刘爱玲说,

克服自身重力的运动以及纵向移动的负重练习可以刺激骨骼的生长。一般建议儿童每天至少户外活动2小时,其中中等及以上强度的身体活动不少于1小时,每周应进行3天强健骨骼的运动,如跑步、跳绳、篮球、排球等伴随较大地面反作用的运动,对促进生长非常重要。

“孩子的身高是遗传、环境因素综合作用的结果,发育也有先有后。”刘爱玲说,家长们应关注孩子的身高变化,注意营养均衡、适度运动、睡眠充足。

流感高发季,现在打疫苗还来得及吗?

据人民网报 近期以来,中国疾病预防控制中心数据显示,流感病毒阳性率增加。那么,现在接种流感疫苗还来得及吗?哪些人群属于易感人群,需要重点做好防护?

清华大学第一附属医院预防保健科副主任医师刘兆秋表示,一般来说,应该在每年的10—12月份接种流感疫苗,预防冬春季的流感流行。目前,正值流感高发季节,对于之前没来得及打疫苗的人群,依然可以通过接种流感疫苗的方式,来预防全年的流感发

病。

“感染过了甲流的人群,也可以打疫苗。”刘兆秋解释,因为流感疫苗中包含甲型和乙型两种病毒亚型,接种疫苗可以预防其它型别流感。

考虑到流感更容易感染体弱多病的人群,刘兆秋建议老人和孩子积极接种疫苗。特别是学校、幼儿园等孩子集中场所,一旦有人发病,容易造成流

时就医。老人、孕妇以及有基础疾病的人群也要格外注意,一旦患病,及时就医。

“除了接种疫苗,平时还应做好日常防护。”刘兆秋表示,戴口罩是预防呼吸道疾病的有效方法,特别是在冬春季呼吸道疾病高发季节。此外,尽量避免到人群聚集场所,每天居室通风两到三次,每次半小时,保持室内空气清新。平时经常开展户外活,强身健体,保证充足睡眠和均衡膳食,以提高自身抵抗力,从而不得病、少生病。