

关注世界睡眠日

早期科学干预 助您睡个好觉

市仙岳医院专家提醒：出现睡眠问题，急性期及时干预能有效缩短病程

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“良好睡眠，健康之源”。厦门市仙岳医院睡眠医学中心专家接受采访时表示，睡眠质量直接关乎我们的生活质量和幸福指数，高质量的睡眠有赖于积极健康的心态。面对失眠困境，不必过度担忧，早期科学干预能有效缩短病程。

本报记者 楚燕 通讯员 陈鹭



市仙岳医院开展睡眠日健康咨询公益活动。(资料图/医院提供)

点击

如何判断失眠

如果躺在床上30分钟仍入睡困难，睡眠维持时间短、早醒，白天精神不佳、情绪不好，这种情况每周出现三次以上，持续大于1个月，可以初步判断为失眠。如果只是偶尔一两天睡不好，不用太过担心。

提醒

追求完美者

要尽量放松心情

研究表明，失眠与人的性格有关。做事认真细致、追求完美，自我要求高的人更容易失眠。这类人往往认为“失眠是天大的问题”，情绪焦虑。医生提醒，这部分人群要努力做到放松心情，心态稳则睡眠稳。

智能手环

无法精准监测深睡眠

智能可穿戴设备在健康领域的应用方兴未艾，市面上涌现出不少号称能够监测睡眠质量的智能手环。仙岳医院睡眠医学中心主任韦璇表示，目前手环的传感器和软件分析功能还不够强大，只能初步评估大概的睡眠时间，监测深睡眠并不靠谱。

韦璇称，人的睡眠约1/2的时间是浅睡眠，1/4的时间在做梦，1/4的时间为深睡眠。有些人醒来发现手环监测结果显示连续性睡眠不好，深睡眠不足，感到很焦虑。其实，手环无法精准区分深睡眠和做梦，要靠脑电图才能判断。“一般来说，一晚上一两个小时左右的深睡眠，白天精力充沛即可。”她建议，想要全面准确地了解自身睡眠状况，还是应到医院进行专业的睡眠监测。

信息轰炸

或造成焦虑加剧失眠

不少失眠人群有这样的经历：看过几次关于失眠的小视频后，手机总会收到类似的推送。“看到的信息越多越越惊受怕，更是睡不着。”

其实，大数据时代，网络会自动推送你可能感兴趣的内容。有些小视频为了吸引眼球，使用耸人听闻的标题，配以扣人心弦的音乐，信息轰炸会增加患者焦虑感，进一步加剧失眠。

城市已入眠 他们不打烊

今天是世界睡眠日，本报记者为您讲述三位“夜行者”的故事



洪栢斌邀请客人品尝新菜。

小酒馆老板洪栢斌 经营一个夜晚朋友圈

他们是这座城市的“夜行者”，当城市里大多数人进入梦乡时，仍活跃在各自的岗位上。城市的夜晚正因为有他们，才能继续迸发出活力。他们中，有人提供不一样的餐饮服务，有人竭力带给夜归人温暖，也有人用自己的方式平衡夜班工作和“倔强养生”。

今天是世界睡眠日，本报记者为您讲述三位城市“夜行者”的故事。

文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪文/本报记者 房舒
图/本报记者 卢剑豪

18日晚上11时，明发商业广场一家名为“不夜”的小酒馆到了每天最繁忙的阶段。洪栢斌站在一楼厨房门口盯着厨师手上的活计。

5年前，洪栢斌和几位股东合作开了这家小酒馆。“菜色主打闽南‘烧酒配’，从每天傍晚6点营业到隔日凌晨3点。”洪栢斌说，他是闽南人，一直从事餐饮行业。

创业是艰难的，主打“一天中的第四顿”的夜宵店，注定是要牺牲正常睡眠时间。“就像经营着一个夜晚的朋友圈。”洪栢斌说，他就像朋友圈的主人。说话间，两名老顾客并肩走进来，坐下点完单后就像在自己家一样起身从冰柜拿酒。“这就是我理解的‘酒文化’。”洪栢斌说，像朋友，像家人，在睡不着的夜里聚在一起对坐小酌。

19日凌晨2时，外面的喧嚣声渐渐变小了，店里的气氛却还热闹。洪栢斌从厨房端出一道菜：“这是新品，大家帮忙尝尝味道，提提意见。”他说这句话的时候，俨然是请大家到家里做客的主人模样。放下菜品，洪栢斌抬头看看时间，喃喃自语：“今天可能又要忙到凌晨四五点了。”



严二磊点击代驾软件准备接单。

夜班司机严二磊 开完出租当代驾

19日凌晨0时23分，严二磊送完一名出租车乘客，打开手机点击代驾软件，登录自己的账号。一个晚上，他有两个角色：上半夜是出租车夜班司机，下半夜是代驾司机。

“后半夜打车的人少了，找代驾的人多了。”今年35岁的严二磊是河南周口人，11年的哥生涯，大多数时间都是开夜班车，最熟悉的就是这座城市夜幕降临到黎明初开的时段。

严二磊还是“曙光的士互助群”的主要创建人之一。作为夜班司机，他和同伴们经常在路边遇到迷路的老人、孩子等需要求助的人员，2016年他加入厦门市曙光救援队的志愿者队伍。

“我成功找回5名走失人员，救下2名在夜间欲轻生的人，参加过几十次夜间救援公益活动。”严二磊说，厦门是一座很温馨的城市，在这座城市被人帮助过，也愿意竭尽所能地帮助别人。

时间指向凌晨1时，“滴滴”声从手机传出，严二磊马上了精神——有客人需要从明发商业广场代驾到翔安新店。严二磊迅速换上代驾外套，夜，又在脚下奔跑起来。



李阳萍正在直播带货。

带货主播李阳萍 深夜下播再养生

19日晚上10点43分，李阳萍趁着直播间隙赶紧喝了一口水，随即又提醒道：“还有17分钟就下播了，请抓紧时间点关注哦”“领到福利的，记得明天继续关注我们”……

29岁的李阳萍来自湖南，从事直播行业有两年时间。“带货，大多数是运动或休闲品牌。”她说，“因为行业属性，别人下班，我们上班；别人睡前看直播，我们直播完才能睡。”拥有出色沟通能力，几句话就能抓住了重点。短短两年，李阳萍从一个行业“小白”成长为厦门一家MCN机构（视频内容创作机构）的管理层。深夜11点，结束直播的李阳萍让同事调出前几天的直播录屏，“数据不是很理想，需要再复盘一下。”李阳萍说，她要放慢视频速度，从机位到语速到输出内容再到表情，不放过任何一个细节。

李阳萍说，上班时间从白天变成深夜，她倒了很多的“时差”。但这挡不住她作为“90后”的“倔强养生”，20日凌晨0时18分，李阳萍叫了车：“争取凌晨1点前上床睡觉。”她笑着说，“这算是为工作和健康之间的平衡所做的努力了。”

本轮流感高峰 在部分省份已下降

新华社北京3月20日电 针对近期公众关心的流感防治热点问题，中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕20日表示，继此前我国流感活动水平有所升高后，目前已监测到有几个省份流感活动高峰出现拐点，开始下降。

“今年较往年约晚2个月进入流感流行季，本次流行的流感病毒以甲型H1N1亚型流感病毒为主，其次为甲型H3N2亚型流感病毒。”王大燕表示，主要有两方面的原因，一是因为防控新冠病毒的措施同时对季节性流感防控也非常有效，使得流感等其他呼吸道病毒流行受到一定程度压制；二是由于近3年甲型H1N1亚型流感病毒未在我国流行，导致人群对流感病毒的预存免疫力有所下降。

专家提示，面对流感流行，公众应坚持做好个人防护，勤洗手、戴口罩、勤通风，尽量避免去人群聚集场所。若出现流感样症状，应避免带病上班、上学，接触家庭成员时需戴口罩。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群，建议在流感疫苗可及的情况下积极接种，仍能起到很好的预防保护作用。

种牙机器人 来厦初试身手

●四川大学华西厦门医院完成全省首台自主式机器人辅助种植牙手术
●不用缝合出血极少，从找准位置到精确植入仅10分钟

本报讯(记者 刘通讯 王秀真)不用医生的手术刀，机器人的“手臂”精准迅速工作，将种植体植入预定区域……近日，四川大学华西厦门医院完成全省首台自主式机器人辅助种植牙手术，林女士成为全省首个接受机器人种植牙手术的患者。

据介绍，由于大范围牙体缺损，市民林女士一年前拔除了前磨牙。为了改善牙齿的咬合关系，前两天，她来到四川大学华西厦门医院做全面检查，医生确认她符合自主式机器人辅助种植牙的手术条件。

手术时，操作的医生轻点控制机器人的按钮，一排排数据随着机器臂的移动不断变化，机器人的“手臂”按照规划路径，精准且迅速工作，按照预先设定的位置、角度和深度，将种植体植入预定区域。整个手术过程也就10分钟左右，真正花费时间的是在术前准备阶段。

当医生告诉林女士种植牙的第一步手术——种植体植入手术已经完成时，她很惊讶：“我都不知道已经做好了。”手术时间短、不用缝合、出血极少、几乎无创面……对于这项新技术，她表示太神奇了。牙根稳固三个月后，她将接受第二步的牙冠戴牙过程。

四川大学华西厦门医院党委副书记、口腔学科带头人张亮介绍，林女士术后恢复非常快。这个新技术与传统被动式种植牙相比，自主式口腔手术机器人可以提前在ct影像上模拟摆放钛金属钉子，提高手术的成功率，减少术后并发症发生率，降低治疗成本。机器人手术与传统手术技术不同，要求医生具备传统的种植牙技术，还需要具备数字化技术、机械工程技术等复合技能，这就意味着机器人只会让医生如虎添翼，而不是取代医生。

据悉，口腔医学中心是四川大学华西厦门医院的王牌科室之一，目前，中心共安排8名医师出诊，开设12台牙椅。为进一步提升诊疗力量，下个月，10名在四川大学华西口腔医院完成培训的医生，将来厦就职。

常吃外卖或外食 当心“吃出来”的肝炎

戊肝发病率高危害大，四类易感人群要特别注意

本报记者 陈苑

你一定听过“甲肝”“乙肝”，但你可能没听过他的兄弟“戊肝”。据世界卫生组织估计，全球每年有2000万人感染戊肝病毒，330万人会出现肝炎症状，5.5万人死亡。目前我国戊肝的发病率和死亡率均高于甲肝，是成年人急性病毒性肝炎的首要病因。

1. 戊肝是什么？
戊型肝炎病毒（简称戊肝）是由戊肝病毒（HEV）感染引起的肝脏炎症，主要引起急性肝炎，典型的症状和体征包括发热、厌食、呕吐、黄疸、腹痛、肝肿大等，少数会发生急性肝功能衰竭，甚至死亡，常见于妊娠期妇女。HEV主要通过粪-口途径传播，主要是摄入被HEV污染的水或者食物（猪肉、贝壳类海产品）。

2. 如何预防戊肝？
接种戊肝疫苗是预防戊肝最有效的措施之一。全程接种疫苗5年内，87%的人体内还有抗体。戊肝疫苗属于“非免疫规划疫苗”，愿自费选择接种。16岁及以上的易感人群可接种。

3. 什么样的人属于易感人群？
(1) 常在外吃饭的人或常吃外卖的人；
(2) 餐饮业人员；
(3) 畜牧养殖户；
(4) 去疫区旅行或工作的人。

这些人群都属于戊肝易感人群。此外，妊娠期女性感染戊肝病毒后更可能发生急性肝功能衰竭，因此，戊肝易感人群和育龄期女性都可以选择接种戊肝疫苗。

4. 预防戊肝还需要做什么？
注意饮食卫生，不喝生水，不吃生的或未煮熟的食物。