

睡眠障碍不可轻视 做到三点积极预防

睡眠对人类的情绪、认知、行为都会产生极大的影响,同时对我们的免疫力、抵抗力、恢复力也具有很大的作用。不管是生长发育期的孩子,还是成年人或老年人,睡眠的好坏都能产生许多影响。世界卫生组织调查数据显示,全球 27%的人存在睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识,3月21日被定为“世界睡眠日”。

睡眠障碍的表现主要有四种,即入睡困难、早醒、持续性的睡眠困难以及嗜睡。入睡困难顾名思义就是尝试入睡时难以入睡,在每晚躺在床上后15-30分钟内不能够进入睡眠状态。早醒的主要表现为在本来设置好的起床时间之前醒来,醒来之后难以回到原来的睡眠状态。持续性的睡眠困难的主要表现为睡眠不能持续很长的时间或者多梦。嗜睡的主要表现为睡眠时间过多或者是随时随地都能睡着。一般而言,单纯的失眠很少,更多的是抑郁症、焦虑症、精神分裂症、应激障碍导致的失眠,当然躯体的病痛也是常见的失眠因素。

当前失眠的状况很普遍,而睡眠障碍对年轻人与老年人都会造成许多危害。许多年轻人由亚健康状态导致的长期浅睡眠与多梦会引起白天精力恢

复较慢、记忆力减退、工作时注意力下降,甚至是产生抑郁以及焦虑情绪。老年人的睡眠时间比年轻人更少,而且一些病痛以及生物钟的影响会让他们早醒后很难再次入睡。许多睡眠障碍会导致他们的机体抵抗力下降,从而使得许多疾病可以趁虚而入。

睡眠障碍的治疗有许多方法,主要分为药物性与非药物性,常用的药物包括助眠药物与安定类药物,非药物性治疗手段主要包括认知行为治疗、自助式治疗、音乐治疗、体育锻炼等。此外,临床上还经常会遇到非精神科疾病以及病痛引起的睡眠障碍,这些病例需要在查清病因后对症治疗。

许多人在患有失眠障碍后往往会不知所措,并不知道应当何时才需要去医院就诊。更有许多抑郁症患者,当在出现情绪低落、食欲下降等抑郁症状

■ 徐汇区中心医院精神科主治医师 高蓓骏

时,选择继续忍耐,直到失眠症状出现忍无可忍时才来就医。所以在这里呼吁大家要更加注重自己的情绪和心理健康,尽早就医,寻求帮助,可以根据出现的症状去相应科室做一些检查,如果没有问题则可以去失眠门诊做关于抑郁症、精神分裂症、焦虑症的检查。

除了精神疾病导致的持续性睡眠障碍外,大部分的睡眠障碍是预防的,首先在睡前一小时内不要接触电子屏幕,睡前两小时内不要做剧烈运动。其次,睡前需要禁酒,少量的酒精会导致大脑兴奋而造成失眠,而醉酒则会造成昏睡。其三,灯光的调节也是必不可少的,昏暗的灯光加上舒缓的音乐会有助于褪黑素的生成,能帮助我们更快地进入睡眠状态。



卵巢癌复发只能化疗? 中山团队告诉你“可能手术更好”

■ 记者 姚丽敏

卵巢癌是一种易被忽视、病死率最高的妇科肿瘤,虽然其发病率并不高,但发病部位隐匿、症状不典型,80%的患者发现时已是晚期,且70%的晚期卵巢癌患者会在2-3年内复发。因此,许多罹患卵巢癌的病人长期处于肿瘤复发和治疗的过程中,给患者本人及其家庭以及社会带来了沉重的负担。是选择手术治疗还是化疗?日前,复旦大学附属中山医院卵巢癌团队在肿瘤领域顶级期刊《柳叶刀-肿瘤》在线刊发最新临床成果,创新的复发卵巢癌诊疗模式为患者提供了更有

效的选择。

记者了解到,目前我国卵巢癌诊疗并未规范化,针对复发卵巢癌也并没有普遍接受的标准诊疗模式,这些都长期困扰着医生和患者。虽然国内医生和患者多数认可复发卵巢癌的手术治疗,但一直以来复发卵巢癌手术并没有被随机对照研究证实,而这也是国际妇科肿瘤领域共同期待解决的重要临床问题。

3月9日7时30分,复旦大学附属中山医院妇科肿瘤科臧荣余主任团队在肿瘤领域顶级期刊《柳叶刀-肿瘤》

在线发表了“铂敏感复发卵巢癌二次减瘤术对比单纯化疗的3期多中心、随机对照SOC-1研究”。研究成果为铂敏感复发卵巢癌二次手术提供了更高级别的循证医学证据,并有望在未来改变复发卵巢癌的临床实践。这也是我国首个在卵巢癌领域由研究者发起、多中心参与的自主临床研究。

同时,作为复旦大学附属中山医院妇科肿瘤科成立后正式发表的第一篇的学术论文,首次肯定了复发卵巢癌手术是有价值的,并创新了复发卵巢癌的诊疗模式,即在一线治疗规

范、病人规律随访、复发病灶局限的情况下,符合要求的复发患者可以选择二次手术的方式进行治疗。复旦大学附属中山医院妇科肿瘤科主任臧荣余表示,目前二次手术适用于一线治疗之后化疗敏感的患者,所谓的化疗敏感就是在停化疗药以后,到复发至少需要六个月。随后符合手术评分系统的患者再进行派特CT诊断,“复发性手术对比第一次手术相对还是比较简单的,整个手术的并发症相对都比较小,所以没有特别的年龄限制。”