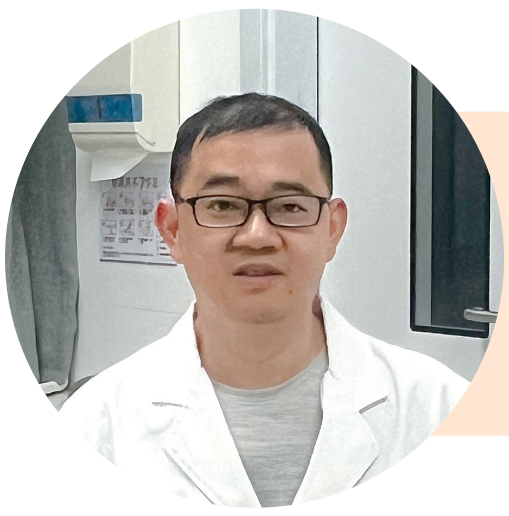
健康课堂

刷手机会造成失眠？
咱厝医生提醒：情况严重应就医

俗话说，睡眠不好，让人困扰。“很累，但很兴奋，脑子里的思绪太多，就像在蹦迪……”“不知为何，每次过了晚上12点才睡的话，我就会越躺越精神！”“咖啡也不敢喝了，茶也喝得少，但是最近的睡眠质量仍旧很差。”……上述情况，你经历过吗？

失眠，对人来说确实是一种折磨。失眠也可以看医生？是的。晋江市医院神经内科主治医师施清晓介绍，失眠者一般很难让“喋喋不休”的大脑停下来，忙碌的大脑妨碍了入睡和保持睡眠。若需要的话，应及时寻求睡眠医生的帮助。



医生简介

施清晓 晋江市医院神经内科主治医师，医学硕士，毕业于福建医科大学，前后在华山医院神经内科、华西医院睡眠医学中心进修。擅长：脑血管病、帕金森病、癫痫、睡眠障碍等常见病、多发病的诊治。

案例 ▶ 年轻患者失眠三年

近日，施清晓接诊了一位失眠患者，年轻小伙子30岁出头，却拥有了3年多的失眠病史。

详细一问，这名患者睡眠情况很糟糕：晚上11点多上床，躺到凌晨一两点才能入睡，睡到凌晨四五点就醒来，就没办法再次入睡，在床上躺到天亮，一直到早上8点多肚子饿才起床。因白天精神欠佳，影响工作效率，这名患者心情时有低落或烦躁，易犯困打瞌睡，中午想午休补充一下，却又睡不着。

施清晓介绍，这名患者虽早早入睡，但睡不着便躺在床上刷手机，或是回想白天发生的事，或是计划明天的工作。等到发现时间有点晚了，咬咬牙放下手机，却发现还是得等到固定时间才能入睡。一晚上醒来好几次，半夜醒来看一下手机，发现已是凌晨5点多，接着睡也睡不了多久，但起床又太早，就又在床上躺着玩手机……他的这些行为，基本上就踩中了失眠的雷点，属于生活中的失眠“加速器”。

解析 ▶ 怎样才叫真的失眠？

失眠的定义是尽管有充足的睡眠机会和环境，仍持续出现睡眠起始困难、睡眠时间减少、睡眠完整性破坏或睡眠质量下降，并引起相关的日间功能损害。

施清晓介绍，诊断失眠的三要素即持续存在睡眠困难、睡眠机会充足、与睡眠问题相关的日间功能损害。案例中的小伙子在充足的睡眠机会和环境存在睡眠困难（入睡困难、维持困难、早醒）及日间功能损害（工作、精神、情绪）。如果只有睡眠问题，没有日间功能损害，就不能算失眠。

“失眠患者为增加睡眠而会提前上床、推迟起床时间和打盹（在床时间过多），但是这些行为反而引起睡眠机会和睡眠能力的不相符。患者在自己安排的睡眠时段里保持清醒的时间越长，这种不相符的情况就越严重。同时，失眠患者卧室中与睡眠无关的行为增多，就导致了刺激失效（如果床/卧室这一刺激与很多行为有关，那么床/卧室与睡眠之间的单一反应产生的可能性就会减少），更容易失眠。”

施清晓介绍，1987年，知名睡眠学者亚瑟·斯皮尔曼教授提出的失眠行为模式是目前关于慢性失眠最明确的而且被广泛引用的病因学理论。它涵盖面广，为失眠的解释、预测和管理提供了强有力的观点。

提醒 ▶ 情况严重应及时就医

如果失眠了，怎么办？了解一些睡眠相关知识很重要。

“首先，要正确认识到，正常人在易感因素或诱发因素下偶尔一次失眠没关系，很快就恢复，所以不要产生过大的心理负担。其次，如果日间功能不受损害，也不算失眠，少睡1~2个小时没关系，不必计较一定要睡足8小时。所谓‘充电五分钟，工作一整天’，只需睡到第二天能恢复精力即可。另外，养成良好的睡眠卫生习惯很重要，每天同一时刻起床，1周7天全是如此，早晨同一时间起床会带来同一时刻就寝，能更好地帮助我们的身体建立‘生物钟’。古人‘日出而作，日落而息’是有道理的，遵循昼夜节律，失眠自会远离我们。最后，建议大家规律锻炼，减少咖啡、食物、饮酒、吸烟等影响，别把问题带上床，避免白天打盹。”施清晓为失眠患者提出以上建议。

施清晓提醒，如果你的情况比较严重，必要时，得考虑寻求睡眠医生的帮助。“很多人失眠了，会自行采用多种办法，但收效微小又会再次加剧内心对于睡眠难的心理压力。必要时，医生会根据你的情况，考虑药物治疗或非药物治疗（失眠的认知行为治疗），在医生的综合管理和专业指导下使用相关药物、控制待在床上的时间和阻止卧室中与睡眠无关的行为发生等，有助于让失眠患者逐渐从失眠的困境中走出来。”

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院

福建省晋江市医院

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区（梅岭街道社区卫生服务中心） 0595-85682310

晋江市中医院医共体开展家庭医生签约服务助力残疾人精准康复

本报讯 今年来，晋江市残疾人联合会会同晋江市卫健局、晋江市中医院共同推动晋江市残疾人家庭医生签约服务试点工作。按照先行先试、总结推广原则，晋江市中医院医共体选择紫帽镇全域、陈埭镇横坂村、岸兜村、池店镇桥南社区推行残疾人家庭医生签约服务工作。

10月14日，由晋江市残疾人联合会、晋江市卫健局牵头，晋江市中医院联合池店院区、池店镇桥南社区服务中心共同举办的残疾人家庭医生签约服务活动在池店镇桥南社区开展，进一步推广落实家庭医生签约模式，有效推动医共体上下联动服务、医疗资源共享，深化紧密型医共体建设内涵。

据了解，晋江市中医院医共体家庭医生签约团队对社区残疾人朋友的身体情况进行偏瘫评定，根据评定结果，分类签订普惠、优享、精准服务套餐协议，制定个性化服务计划，提供精准签约服务和家庭医生联系卡。

在活动现场，签约结束后随即进行了履约服务，开展一般体格检查、血压、血常规、肝肾功能检查、尿常规、心电图、B超、中医体质辨识和内科咨询问诊等项目免费健康体检。针对行动不便、无法到现场签约服务的对象，后续家庭医生服务团队还将在社区人员带领下开展入户上门、温馨指导、发放慰问品等暖心行动。

晋江市中医院相关负责人表示，下一步，该院医共体将始终坚持以“康复需求+公卫服务”为导向，采取“集中+入户”方式，对残疾人进行家庭医生签约服务，总结推广经验做法，努力增强签约服务针对性、实效性，让残疾人得到更加及时、便捷、优质的基本医疗、公共卫生、健康管理及康复护理等个性化服务，不断完善“家庭为依托、家医为纽带、社区为支点”的残疾人精准康复体系，持续提升残疾人的获得感、幸福感、安全感。

才艺秀场

读者互动主题作品选登

为弘扬中华民族传统美德，树立尊老、敬老、爱老、助老的社会风气，此前，本报《晚晴》周刊特别征集有关重阳节主题作品，表现形式可以为摄影类（照片）、书法类（硬笔、软笔）、平面（剪纸）等。

征集活动启动以来，本报收到不少老友的作品。我们将在版面上选登优秀作品，旨在通过优秀作品，多角度展示老年人多姿多彩的晚年生活，从而营造崇文尚艺、尊老为德、敬老为善、爱老为美、助老为乐的社会新风。

摄影作品：《传承》 作者：苏素华（1951年出生）

绘画作品：《老有所乐》 作者：繁芽（1951年出生）

书法作品：《晚霞如歌正飞扬》 作者：曾添辉（1957年出生）

健康问答

秋季老友如何养生？

读者李女士：最近，天气慢慢转凉了。请问，秋天该如何养生？

晋江市中医院脾胃科医生黄伟荣：中医饮食主要遵循因人制宜、因时制宜、因地制宜的原则。秋天在保证日常均衡饮食的同时，可适量多吃具有滋阴润燥、养阴生津功效的食物。同时应保持充足的饮水量，对自身健康有益。

在化阴润燥方面，中医认为秋天属于人体阳气收敛、阴精微生之时，适量食用鸭梨、甘蔗、山药、桑葚、枸杞子等食物，有助于化生阴液、润燥，还可以补养脾胃，促进其运化功能；在养阴生津方面，柑橘、莲子、芝麻、白木耳、蜂蜜、百合、鸭肉等食物具有养阴生津、润燥润肺的功效，秋季适量食用有助于预防津液耗损、脾胃损伤，进而有助于补养脾胃；此外，对于存在形体瘦削、神疲乏力、畏寒肢冷等阳气虚症状的人群，还可适量食用鳝鱼、鸡肉、羊肉等具有益气功效的食物，促进补养脾胃。

本版由本报记者吴清华、通讯员张丽碟采写