

“晚上鼾声如雷，白天随时秒睡”

秒睡，是一种什么样的病

今日女报 / 凤凰网记者 刘驰锋

3月21日，是第二十二个世界睡眠日，此次世界睡眠日的中国主题是“良好睡眠，健康同行”。在社交媒体上，“女性更容易被睡眠问题困扰”“秒睡”也是一种病”等话题登上热搜，说明当今社会睡眠已经成为全民关注的普遍性议题。

据统计，目前人类已知的睡眠障碍疾病有90多种。睡不好的原因有很多种，但无法拥有良好睡眠的痛苦却大致相同。最近，长沙38岁的何女士就因睡眠问题住进了医院……



女性更易失眠

自去年12月份以来，何女士就因家庭琐事、孩子问题感到压力倍增，经常深夜也难以入睡，白天无精打采，工作也因此受到影响，为此她不得不来到湖南省脑科医院治疗。

据《2022中国健康睡眠调查白皮书》显示，在被睡眠问题困扰的人群中，女性就占到了72.7%。而在36~45岁年龄段有睡眠问题的女性，则大概率会提早进入更年期。

“很多女性被睡眠问题困扰。”湖南省脑科医院睡眠障碍与神经症科主任曾宪祥介绍，由于女性生理激素变化，以及更敏感的压力、焦虑、抑郁情绪都容易导致睡眠问题。同时，长期低质量的睡眠与许多疾病的发生和发展相关联，如免疫力低下、糖尿病、肥胖、心血管疾病、情绪障碍和认知功能障碍等，甚至还会增加老年痴呆、

自杀行为等疾患的风险。

“2021年，医院睡眠障碍门诊接诊的10-90岁患者达18599人，以10年为一个年龄段对这些患者进行分析后发现，睡眠问题会随着年龄增长而逐渐增加。”湖南省脑科医院副院长刘学军表示，其中51-60年龄段4114人次达到峰值，占总门诊人次的22.12%；各年龄段中，门诊女性占比均高于男性，以51-60年龄段为最，其中女性2735人次，占比66.48%，多出男性近一倍；60岁以后缓慢下降，60-70岁2574人次，占13.84%。

女性在工作、生活和家庭中都是重要角色，目前社会上对于女性睡眠健康的关注较少，刘学军也呼吁全社会应该对女性睡眠问题引起重视，传递对女性的关爱和友善。

等信号灯时“睡着了”

在特“困”生逐年增加的大背景下，“秒睡”是很多人求而不得的入睡状态。但今年36岁的陈立（化名）近几年却一直为睡眠太“好”而苦恼，这是怎么回事？

据陈立说，自己是一名出租车司机，因“秒睡”的毛病发生了几次车祸。

一个月前，陈立在等交通信号灯期间突然“秒睡”，造成道路拥堵被交警带上警车问询，可与警官交流没一会又睡着了。“太丢人了，但总是控制不住地想睡，我现在已经没办法正常工作了。”陈立无奈地向今日女报 / 凤凰网记者说。

近日，陈立来到长沙市中心医院呼吸与危重症医学科就诊。科室副主任刘胜岗通过睡眠呼吸监测发现，陈立患有重度阻塞

性睡眠呼吸暂停低通气综合征，也就是俗称的“鼾症”。

刘胜岗介绍，患者体型属于重度肥胖，这也是导致“鼾症”的重要原因，“晚上鼾声如雷，白天随时秒睡”是这类患者的特点，长期如此会造成患者记忆力下降、反应力差等情况。此外，由于患者在睡眠期间会出现呼吸反复暂停造成机体缺氧，极易诱发高血压、脑血管病、血糖升高、呼吸系统等疾病，医学上称之为代谢综合征。

“如果出现睡觉时频繁打鼾，建议患者及时到医院进行睡眠呼吸监测。”刘胜岗建议，睡眠呼吸暂停综合征患者除配合治疗外，还应积极改善生活方式以达到更好的治疗效果。

怎样才能睡个好觉

睡不好已成为很多人日常生活中的通病，因睡眠障碍而催生的焦虑、抑郁、沮丧、暴躁甚至极端倾向，值得每一个人警惕。如何才能好好睡一觉？这些方法或许可以试一试：

1. 减少躺在床上的时间：睡得多而浅，不如睡得少而实，如果发现自己有睡眠问题，切勿在床上逗留过久。2. 避免在床上进行除睡觉以外的事情，睡眠需要培养气氛，如睡前大脑太过兴奋，入睡将变得非常困难。同时，睡前玩手机会加重疲劳，所

以入睡前1小时尽量避免使用手机、电脑等。

3. 不要在睡觉这件事上花费太多心思，放弃“一旦今天没睡好，明天就会更灰暗”的念头。

4. 避免就寝前饱餐，白天应少喝茶、咖啡等饮品，以免造成中枢神经兴奋，使入睡更加困难。5. 适时运动或泡热水澡：失眠患者在睡前五到六小时运动二十分钟，或者睡前二到三小时泡热水澡三十分钟，均有助于延长熟睡的时间。入睡时还应注意保暖，保持熟睡时的体温对良好的睡眠也有所帮助。

科普

如何预防孩子产生手机依赖

文 / 湖南省儿童医院康复中心 徐依

为了安抚孩子，使孩子能够尽快安静下来，很多家长因省事直接将手机给孩子玩。殊不知，这种随意将手机给孩子的行为，极易让孩子对手机产生依赖，不但会影响孩子的视力，长时间沉迷手机还会降低孩子的注意力水平。那么，如何防止孩子手机成瘾呢？首先，作为家长必须明白自己是孩子模仿学习的第一参考对象，和孩子一起玩耍时，家长一定要做到把手机放置一边专心陪

伴，当好孩子的榜样；培养孩子的兴趣爱好，让孩子有事可做，玩手机的时间自然减少了；切勿强制禁止孩子接触手机，这反倒会让孩子对手机更感兴趣。归根结底，孩子对手机产生依赖的主要原因还是缺少陪伴，父母应少责怪孩子，多想想自己在日常生活中是否也是经常拿着手机不放，给予孩子更多的心理关爱、同情沟通，是避免孩子产生手机依赖的最好办法。

新生儿脑出血的症状有哪些

文 / 湖南省儿童医院神经内科 刘舒蕾

新生儿脑出血是常见的新生儿疾病，多在出生后3天内出现，症状主要表现为：1. 兴奋症状。早期常见：颅内压增高表现如前囟隆起、颅缝增宽、头围增加；意识形态改变，易激惹、过度兴奋、烦躁、脑性尖叫、惊厥等；眼症状如凝视、斜视、眼球上转困难、眼球震颤；肌张力早期增高等。2. 抑制状态。随着病情发展，意识障碍则出现抑制状

态，如淡漠、嗜睡、昏迷、肌张力低下、拥抱反射减弱或消失；常有面色苍白、青紫，前囟饱满或隆起，双瞳孔大小不等或对光反射消失和散大；呼吸障碍改变，呼吸节律由增快到缓慢、不规则或呼吸暂停等；原始反射减弱或消失等表现。3. 其他。如贫血和无原因可解释的黄疸等。

儿童癫痫发作应该如何处理

文 / 湖南省儿童医院神经内科 胡姚佳

当儿童癫痫病发作时，家长不需硬性禁止孩子癫痫的发作或者按压孩子四肢，这是儿童癫痫病的急救措施中的重要的一点。如果孩子有惊厥表现，此时应该让孩子尽量保持放松。多数癫痫患儿可以在短时间内苏醒，如果孩子短时间内仍抽搐不断，或者在数分钟后仍未苏醒，同时伴有呼吸艰难或导致身体受

伤，则需立即去医院治疗。在癫痫病患儿发病时，需有专人守护，家长应立即用一双筷子缠上布塞到高低牙之间，防止孩子咬舌致伤；解开孩子上衣，将头部转向一侧，防止孩子将呕吐物或分泌物吸入气管，进而引起窒息。另外，在必要时需要及时将孩子的分泌物吸出。如果孩子戴眼镜，则应立即将眼镜摘下。

孩子感染甲肝会有哪些症状

文 / 湖南省儿童医院肝病中心 覃小梅

1. 孩子平时好动，但感染甲肝后，会突然感到浑身乏力，没有精神，容易疲倦、嗜睡等症状。2. 如果孩子平时消化系统正常，饮食正常，但突然出现食欲不振，厌油腻，不愿意吃肉，看见比较油的菜肴也不想吃，并且伴有腹泻，粪便发白的现象时，也可能是甲肝初期症状。3. 随着病情发展，孩子感染甲肝后会出现黄疸的症状，主要表现为小孩

子的尿液忽然之间颜色变深，呈浓茶样，皮肤发黄，眼睛巩膜也发黄。4. 孩子在没服药也没吃什么特殊食物时，突然出现皮疹且发痒，抹上药物也不见好，此时可能感染了甲肝。5. 孩子出现发冷，体温升高，像是得了感冒，此时家长一定要引起重视，同时一定不要盲目给孩子吃药，而应尽早带孩子就医检查，以便确诊是否感染了甲肝病毒。

小儿隐睾手术后该怎么护理

文 / 湖南省儿童医院 麻醉手术科 安静

隐睾症是小儿外科最常见的疾病之一。该疾病是由于睾丸下降过程中发生停滞，未下降至阴囊内所导致，是一种先天性疾病。1. 手术需要进行全身麻醉，麻醉未完全清醒时需要禁食，一般禁食时间约为24小时。如24小时后无恶心、呕吐反应后，可以适当进食进水，但仍有恶心、呕吐，继续需要禁食。如进食后出现恶心呕吐，需要将头偏向一侧，清理口

腔内的呕吐物，避免呛咳误吸。2. 小孩手术后，难以与大人沟通和配合，所以需要监护人看护，避免腿部剧烈活动。部分小儿隐睾手术后需要将隐睾牵拉至下肢，如下肢剧烈活动，则可能会影响牵拉效果，从而造成隐睾回缩。3. 术后排尿时，切勿将尿液污染到局部的纱布、伤口等，以免造成伤口感染。4. 术后建议卧床3天，3天后再酌情下床活动。

跖骨骨折多久能愈合

文 / 湖南省第二人民医院手足外科 戴紫英

跖骨骨折完全愈合、功能锻炼恢复正常大约需要6个月左右；跖骨骨折完全愈合大约需要3-5个月的时间。因为这个位置距离心脏比较远，血运供应相对其它部位差，所以骨折愈合的时间要久一点，一般在骨折愈合2.5月左右就可以拍片看到骨痂的形成。此时可以去掉外固定，在扶拐的状态下行走活动，随着进一步运动、行走，骨折会进一步

愈合，3-5个月能够达到完全愈合的程度。但是完全愈合并不代表走路不瘸，周围组织粘连还是比较明显的，需要通过行走锻炼、加强活动、改善功能才能彻底恢复。因每个人愈合的速度以及锻炼的情况不同，最终恢复到正常的时间也不一样，具体的恢复时间还要看锻炼行走的情况，锻炼得越好则恢复得越快，比较理想的情况是6个月左右。