春眠不觉晓 您可睡得好

睡多长时间才算正常

睡眠是体力和精力恢复的重要环节，也是记忆巩固和维持的重要阶段。良好的睡眠既是身心健康的重要保障，又是保持大脑活力，使认知功能与社会功能相适应的生理基础。

那么，您肯定要问了，每天睡多久才算是正常的呢？

大部分成年人需要的生理睡眠时间为每日7小时~9小时，老年人略短，每日需要7小时~8小时的睡眠来满足机体需要。

多种睡眠障碍性疾病破坏睡眠质量，剥夺睡眠时间，不仅增加人的焦虑、抑郁等负面情绪，还可以增加高血压、糖尿病、心脑血管疾病、认知障碍、痴呆等躯体疾病的发生，影响生活质量和生活幸福感。

这些疾病是否困扰着您？

慢性失眠：表现为入睡30分钟仍难以睡着，夜间易醒，醒后难以再次入睡，或者在期望的时间之前醒来，醒后感觉睡眠质量差，无清爽感。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征：表现为夜间反复的呼吸暂停和低通气，同寝者可观察到患者夜间有呼吸暂停，两次呼吸暂停之间有打鼾，鼾声大且不规律，这些呼吸事件可导致血氧饱和度下降而进一步引起觉醒，使得睡眠结构紊乱。其他常见睡眠疾病：表现为不规则的睡眠——觉醒节律障碍，出现夜间睡眠碎片、夜间过度觉醒、失眠、谵妄、躁动、白天过度嗜睡等。

怎么评估睡觉香不香

睡眠质量的评估手段主要包括主观睡眠质量评估和客观睡眠质量评估。

主观评估包括睡眠日记、睡眠量表，以患者的主观感受为主，为医生诊断和随访提供依据。

在客观睡眠质量评估中，多导睡眠监测（PSG）是评估睡眠质量和睡眠疾病的“金标准”，是当今睡眠医学中一项重要的新技术，可以监测睡眠中的脑电图、眼电图、肌电图、呼吸、心电图、血氧、体位、视频/音频等多种参数，并转换为图形、图表、数字这样客观、可视的形式，用于分析睡眠分期，反映睡眠质量，协助医生诊断睡眠疾病。

多导睡眠监测数据来源准确又全面，使得睡眠疾病的诊断不仅以患者的主观感受为依据，更能兼顾客观性和科学性。

近年来，随着睡眠监测技术不断发展进步，新的监测手段如睡眠监测手环、体动记录仪等智能设备不断涌现，在监测睡眠质量方面具有一定的作用。这些设备使得睡眠监测不再局限在医院，而是可以在家庭中进行，给患者带来了便利的同时，也增加了民众对睡眠的了解，更加关注睡眠健康。目前来说，多数非医疗级别的小型家庭化的可穿戴设备，虽然可以作为评估睡眠情况的参考，但还不能代替多导睡眠监测，不能成为医疗级别疾病诊断的客观标准。

资料图片

这些助眠方法靠谱吗

睡前喝酒可以有助入眠？喝酒助眠的方法不正确。酒精能够暂时抑制大脑中枢神经系统活动，产生一定的镇静作用。但酒精会使快速眼动睡眠增多，导致多梦，并且增加夜间觉醒，缩短慢波睡眠。另外，酒精可能引起呼吸肌肉松弛，加重睡眠呼吸暂停，而使得夜间血氧下降、觉醒增加。

白噪声可以帮助入眠？白噪声助眠的方法并不科学。白噪声是由人耳可听到的20赫兹~2000赫兹的声音构成，功率谱密度分布是均匀的，大脑可以很快适应白噪声的存在。有研究发现，白噪声缩短了部分人的入睡潜伏期，可以解决一部分的入睡困难，但会增加夜间觉醒次数和时间，改变睡眠结构，并不能真正改善睡眠质量。短期使用可以尝试，但长期借助白噪声入睡并不可取。

看着电视睡着了，难道电视是助眠神器？看电视助眠的方法不正确。这会导致看电视与睡眠形成错误的条件反射，破坏睡眠质量。睡前在床上或者沙发上看电视，会延长入睡时间，增加在床时间。电视屏幕发出的蓝光，会抑制褪黑素的分泌，使得昼夜节律延迟，并促进神经系统兴奋，使得睡眠浅且易醒。

助眠小妙招

睡前减少酒精、咖啡、茶、可乐等的摄入；规律进餐，不要空腹上床，避免饮酒；饥饿可能会影响睡眠，睡前进食少量零食（尤其是碳水化合物类）能帮助入睡，但要避免过于油腻或难消化的食物。

规律锻炼，睡前3小时不运动；在床上不看手机、电视、书籍等；夜间不要频繁看表；不要试图努力入睡，这样只能将问题变得更糟，相反，打开灯，离开卧室，并做一些放松的事情如读书、写字、冥想、呼吸训练等。

每天固定起床和上床时间，不要担心睡得不够，能保证第二天精力充沛即可；早晨起床后，马上拉开窗帘接受阳光照射；周末节假日不要睡懒觉；确保您的卧室温度适宜，而且不受光线和声音的干扰，睡前关灯，尽量选用深色、遮光性强的窗帘。

（本报记者 **郭培远** 综合）

医疗资讯

安阳三叉神经医院

世界帕金森病日开展爱心诊治活动

每年4月11日是世界帕金森病日。全球大约450万帕金森病患者，近一半在中国。中国目前已有220万帕金森患者。我国60岁以上的老年人超过1%患有帕金森病，65岁以上的老年人口中大约有1.7%的人患有帕金森病，70岁以上患病率达3%~5%，帕金森病是继肿瘤、心脑血管病之后中老年人的“第三杀手”，而且每年新发病例近十万人。世界卫生组织专家预测，中国2030年的帕金森病患者将达到500万。目前，帕金森病患者正趋于年轻化。

什么是帕金森病？它的发病机理是什么？主要症状是什么？怎么预防？患病后又该怎么治疗呢？在世界帕金森病日即将来临之际，安阳三叉神经医院院长、副主任医师齐国章为您进行详细讲解：

帕金森病又称特发性帕金森病（idiopathic Parkinson’s disease，PD），简称Parkinson病，也称为震颤麻痹（paralysis agitans，shaking palsy），是中老年人常见的神经系统变性疾病，也是中老年人最常见的锥体外系疾病。帕金森病最主要的病理改变是中脑黑质多巴胺（dopamine，DA）能神经元的变性死亡，由此而引起纹状体DA含量显著性减少而致病。导致这一病理改变的确切病因目前仍不清楚，遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激等均可能参与PD多巴胺能神经元的变性死亡过程。该病的主要临床特点包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势步态障碍，同时患者可伴有抑郁、便秘和睡眠障碍等非运动症状。

疾病预防方面，目前尚无有效的预防措施阻止疾病的发生和进展。当患者出现临床症状时，黑质多巴胺能神经元死亡至少在50%以上，纹状体DA含量减少在80%以上。因此，早期发现临床前患者，并采取有效的预防措施阻止多巴胺能神经元的变性死亡，才能阻止疾病的发生与进展。有关多巴胺能神经元的保护性药物目前尚在研究之中。流行病学证据显示每天喝3杯绿茶可以降低患帕金森病的风险。维生素E、辅酶Q10以及鱼油等可能对神经元有一定的保护作用。

治疗方法方面，药物治疗是帕金森病最主要的治疗手段。左旋多巴制剂仍是最有效的药物。手术治疗是药物治疗的一种有效补充。安阳三叉神经医院主要采取“立体定位疗法”，主要是神经核毁损术和脑深部电刺激术（DBS），脑深部电刺激术因其微创、安全、有效，已作为手术治疗的首选。康复治疗、心理治疗及良好的护理也能在一定程度上改善症状。目前，该院应用的治疗手段主要是改善肢体功能为主，（主要改善患者手抖、脚抖肢体功能障碍）但尚不能阻止病情的进展。

4月11日是世界帕金森病日，安阳三叉神经医院将进行一系列关于“科学治疗 战胜帕金森”宣教活动，线上线下为广大患者进行健康指导。爱心热线：0372-2281501。 （于新义）

商业特许经营领域评奖

滑县骨科医院获省级殊荣

记者从4月1日于郑州召开的河南省商业特许经营专业工作委员会2020年度表彰大会上了解到，滑县骨科医院荣获“商业特许经营抗疫先进集体”荣誉称号；该院“黄塔膏药”被授予“2020年度商业特许经营匠心品牌”称号；该院党总支书记、常务院长明新杰被授予“2020年度商业特许经营先锋人物”荣誉称号。

滑县骨科医院始建于1983年，是一所集医疗、教学、科研、制药于一体的、豫北较大的中西医结合骨专科医院。该院采用相传13代、300多年历史的黄塔膏药和明氏正骨术，中西医结合治疗骨科常见病及骨科类疑难杂症。其中激光治疗椎间盘病、微创介入不开刀治疗股骨头坏死、关节镜治疗各类型关节病、微小切口新技术治疗拇外翻等技术均居国内领先地位。

（本报记者 **艾德利** 通讯员 **刘军朋**）

郑州大学五附院心胸外科

获授国家级ERAS示范病房

近日，国家级胸外科ERAS示范病房河南省交流启动会暨授牌仪式在郑州举行，来自省内多家医院的胸外科医生代表参会。郑州大学五附院心胸外科主任高兴才教授代表五附院接受授牌。

加速康复外科被称为ERAS（EnhancedRecoveryAfterSurgery），1990年由丹麦外科医生提出。本次会议主要目的是为胸外科ERAS示范病房各家医院提供省级交流的平台，提升全省胸外科医生的诊疗规范水平，让更多患者快速康复出院，真正实现患者最大获益。

近年来，ERAS理念逐渐引起郑州大学五附院心胸外科的重视。胸外科手术，一般创伤较大、并发症较多，患者住院时间长、恢复较慢。郑州大学五附院心胸外科始终以“通过团队的不懈努力，使患者获得及时最佳救治、并快速顺利康复，造福社会”为宗旨，结合国内外胸外专业发展现状及趋势，在高兴才主任带领下，与时俱进，积极探索和优化手术方式，广泛开展微创手术。如单孔胸腔镜肺癌根治、胸腔镜中心型肺癌袖状切除（支气管、肺动脉）、单孔胸腔镜肺早癌三维重建精准解剖肺段切除及联合亚段切除、胸腹腔镜联合食管癌根治、剑突下三孔胸腔镜胸腺肿瘤手术等，通过围术期多学科协作、精细化管理，在术前准备、麻醉管理优化、术中优化、气道管理及肺康复、优化管道管理、疼痛管理、营养管理、心理干预、运动康复及术后并发症预防及管理等方面不断优化和改进，从而使患者获得更合理的个性化治疗及快速康复。

该院挂牌胸外科国家级ERAS示范病房后，按照ERAS流程管理，从而减少术后并发症、缩短住院时间、病人能快速康复出院、加快床位周转，减轻科室床位压力，并减少住院费用、减轻病人负担，从而使更多患者最大获益。

（本报记者 **郭培远** 通讯员 **马珂**）

图片新闻 PHOTO NEWS

近日，杭州甘之草科技有限公司携手国药集团天江药业、上海真仁堂药业有限公司、浙江佐力百草医药有限公司开展的“中医科普书籍进校园”活动，走进邓州市穰东镇，给该镇36个少先大队赠送了3600本价值12万元、适合小学生阅读的中医健康科普书籍，受到仲景故里万名少先队员的热烈欢迎。

高峰 席清铎 摄

日前，河南省肿瘤医院党委副书记徐红伟带领相关职能部室人员及外联青年博士团来到周口市太康县人民医院，开启“蒲公英计划”第五站的活动，开展疑难病例会诊讨论、技术与学术交流，多学科MDT会诊教学等一系列活动。

李自杰 摄

健康提醒

别以为患者都是老年人

年轻人也要警惕脑出血

什么？我才30岁，怎么会被它盯上?！

最近的天气大家有啥感受？真是冷热交替，一会儿穿短袖，一会儿裹棉袄，让人无法预测第二天到底穿啥厚度的衣服……

郑州人民医院专家提醒您：气温变化频繁，对人的身体是个巨大考验，尤其是患有高血压的患者，极易诱发脑出血。别觉得脑出血都是年纪大的患者，年轻人也要提高警惕！这不，30岁的张先生（化名）就中了招！

张先生今年30岁，有高血压和糖尿病病史。“今年小年夜的时候，我整理好超市的工作，回到家里刚坐下，想起白天和顾客发生的争吵就觉得心烦意乱，突然觉得头痛，左边的肢体也没有劲。我以为只是工作累了，休息三个小时后并没有缓解，反而还伴有恶心呕吐。”张先生说。

警惕！剧烈头痛，可能是脑出血突袭的征兆！

郑州人民医院神经内科一病区张淑玲主任提示您：脑出血常常是因为血压突然升高，冲破了血管导致出血，常在活动或情绪激动时发病。情绪激动、天气变化、过度劳累，过度用力、血压波动等都可成为诱发因素。

脑出血的症状与出血部位及出血多少相关，常见的主要症状包括：头痛，恶心呕吐；运动和语言障碍；眼球活动障碍、视物重影（常见大量脑出血或脑干出血）或者偏盲（单侧视野缺失）；意识障碍，如嗜睡、昏睡甚至昏迷；头晕，面瘫，肢体麻木等。

需要说明的是并非所有脑出血患者均会出现头痛的症状。

张先生第一时间给住在同一个小区的姐姐打电话，开口说话已哆哆嗦嗦了。之后，他又赶紧拨打120，哆哆嗦嗦说完地址。

抓住从出血到昏迷这段时间！张主任提醒您：一般来说，脑出血并非肯定会发生昏迷，这与脑出血的多少、出血部位、出血是否进行性加重等有关。

作为患者本身是无法判断自己是否为脑出血的，但是可以根据症状大体判断出是否发生了“脑血管病”，因为缺血性脑血管病和出血性脑血管病可能会有共同的临床表现。

而到底是发生了缺血性脑血管病（即脑梗死）或出血性脑血管病（脑出血或蛛网膜下腔出血等），则需要到医院接受专业医师的病情评估及相关的影像学辅助检查（颅脑CT或MRI）后方可下结论。

在此期间，患者可以做的事情主要有以下方面：在第一时间拨打“120”急救电话；侧卧休息；可初步监测血压、指尖血糖等基本指标；等待120急救人员到位。

所幸的是张先生出血量不多，没有手术指征，所以选择了保守治疗。

依据出血量确定保守还是手术治疗。张主任提醒您：脑出血主要分为“脑出血（脑实质出血）”“蛛网膜下腔出血”等。临床上一般提及“脑出血”指的是“脑实质出血”。

脑卒中患者的年轻化趋势提醒年轻人，一定要在生活中养成良好的生活习惯，预防脑卒中。 （张浩）

建设公共文化服务体系 提升公共文化服务效能

□河南财经政法大学经济学院 **赵科翔**

《中共河南省委关于制定河南省国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》提出，大力发展文化事业和文化产业，推进城乡公共文化服务体系一体建设，实施一批重大文化设施项目，创新实施文化惠民工程，广泛开展群众性文化活动，推动公共文化数字化建设。

河南省文化文物资源、民间传统文学资源丰富，地理区位、交通区位优势明显，经济发展均衡，对公共文化服务体系建设极为有利。关于我省公共文化服务需求的调研结果显示：图书馆、影剧院和博物馆是主要的公共文化宣传阵地，但乡镇（街道）综合文化站和村（社区）文体活动室数量仍显不足；我省居民已习惯于通过网络满足文化需求，在网络上观看电影、歌剧、戏剧和阅读电子书籍成为常态；我省公共文化服务存在显著的区域差异和城乡差异，各地市居民使用公共文化设施的习惯不同，但普遍偏好使用网络检索文化信息；农村获取公共文化网络服务的能力与城市相仿，但获取公共文化设施服务相对困难。

针对需求端表现出的问题，按照“公益性、基本性、均等性、便利性”要求分析供需匹配路径，再结合其他地区的经典范例寻求政策启示，归纳得出提升河南省公共文化服务体系建设效能的三点建议：

一、满足人民对公共文化服务的多元化需求

首先，河南省政府部门应发挥主导作用，按照“需求导向、分工合作、共建共享”原则，以人民的文化需求反馈为导向，以自有的历史文化文物资源为基础，以民间传统文学、红色历史文化、黄河文化为亮点，以共用或整合设施的方式建立公共文化服务示范园区和信息资源总库，从现实和网络的不同角度满足人民对公共文化服务的多元化需求。其次，要建立文化需求反馈机制，探索符合不同人群文化需求的活动内容，以场馆和网络作为文化活动创新的重要载体，给人民群众带来丰富多彩的文化生活。最后，通过网络通信平台与现代化信息技术应用，将特色文化通过新型宣传媒介规范化加工，再利用“大数据”精准对接群众文化需求，有针对性地提供公共文化数字化服务。

二、提高人民对公共文化场馆服务的参与程度

首先，河南省政府部门应寻求更贴近人民生活的文化服务呈现方式，提高人民对公共文化场馆服务的参与意识。这要在文化资源调查评估基础上，精确提炼文化产品主题，拓展其内涵与外延，借助声光电或新型数字技术增加表现力和体验感，将文化灵魂深植衣食住行及音乐、游戏、动漫各方面，使人们直观触摸到文化精髓；深入挖掘非物质文化遗产的文化属性，提炼出具有区域文化符号的特质性元素，加强我省居民对本省文化的认同感和自豪感，激发参与的热情和积极性。其次，要提高人民对公共文化场馆服务的参与能力。这需要培养人们的文化素质，同时取消或减少相关行政费用，降低人们参与文化活动的机会成本。

三、推进人民对公共文化网络服务的大数据共享

首先，河南省政府部门应树立公共文化信息共享思维，做好顶层设计，强化“协同共建”理念，打破各类文化场馆之间的界限，建立统一的省级公共文化云服务平台。其次，构建标准统一、互联互通的公共文化信息资源共享体系，场馆间在识别、编目、分类、存储、使用等相关流程实现协同，以免费资源供给人民的公共文化需求，再以收费资源吸引企业及相关单位合作，收费资源在版权过期后自动转为免费资源，形成政府主导，市场合作的公共文化网络服务供给模式。最后，以数据挖掘技术和数据分析技术为基础，建立专题性的公共文化信息资源库，利用类化、聚化、可视化、数据集合和融合等技术的应用，对用户的文化需求进行预测和自动反馈，推动文化资源共享内容和用户个性需求之间的匹配，促进文化资源在地市间、城乡间的无障碍传递。（本文系河南省社会科学规划决策咨询项目《河南省公共文化服务体系建设现状及效能提升对策研究》最终研究成果，项目编号：2020JC76）

统筹：郭培远
电话：13513891656 微信同号
邮箱：ncbapv@126.com