

□ 热线实录

# 做梦并不一定影响睡眠质量

失眠等于睡眠障碍吗？哪些原因会引起失眠？不用药是不是也可以治疗失眠？2月14日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请合肥市第四人民医院睡眠障碍科副主任朱道民为您提供健康咨询。

■ 朱世玲 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 千万别把打鼾当成睡得香

读者：老人睡觉打鼾说明睡得好吗？

朱道民：鼾症是一种普遍存在的睡眠现象，很多人把打呼噜看成睡得香的表现。但是对一些严重的“打呼噜”，要引起我们足够的重视。睡眠呼吸障碍可以造成睡眠过程中反复的间断性缺氧，在引起机体代谢性障碍的基础上增加高血压病、脑血管疾病、心血管疾病等发病风险。持续的睡眠障碍还可以影响我们的心理健康，伴发焦虑、抑郁等疾病。因此睡眠中，出现严重打鼾，甚至有憋醒的现象，建议做多导睡眠监测(PSG)检查是否有睡眠呼吸暂停综合征。

## 精神疾病患者常常存在睡眠困难

读者：睡眠不好是精神心理疾病吗？

朱道民：精神心理疾病和睡眠有很强的相互关系，它们之间存在着复杂的、双相性的相互影响。精神疾病患者常常存在睡眠困难，实际上，睡眠障碍常常是诊断这些疾病的一个关键症状；而有过失眠经历的患者，未来发生精神障碍的可能性较高。

## 做梦并不一定影响睡眠质量

读者：做梦是否会影响到睡眠质量？

朱道民：梦是人心理活动的一种现象，是人脑的一种生理功能活动表现；每个人在睡眠中都会出现，做梦发生在REM睡眠期(快眼动相睡眠期)，一般睡醒后可以回忆起梦境；如果发生在NREM睡眠期(非快眼动相睡眠期)，多数人醒来时都记不得自己所做的梦。如果梦感频繁，可能和近期应激事件、心理压力以及紧张、负性情绪等有关，影响到睡眠质量时，建议到专科医院进行心理评估。

## 偶尔睡不好，并不代表失眠

读者：这两天失眠了，是不是患有失眠症？

朱道民：个体在遇到应激事件或者出现心理冲突时，一般会出现短暂的睡眠不好，随着应激事件的解除以及自我调节，睡眠会随之改善。所以不要因为出现短暂的几天失眠，就担心自己患有失眠症。一般来说，一周内至少有三个晚上出现入睡困难和或难以维持睡眠，或者有无法恢复精力的睡眠引起的不适，伴随白天的苦恼或影响社会功能，病程持续三个月；小于三个月都属于短期失眠。

□ 下期预告

## 口臭能治疗吗？

洁牙就是让牙齿更美观吗？为什么洁牙后牙缝会变大？大夫让拔牙，可不可以不拔等着牙齿自己掉？口臭能治疗吗？什么是牙龈炎？患牙周炎有何症状，如何治疗？下周二(2月21日)上午9:30~10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市口腔医院西区



朱道民 合肥市第四人民医院睡眠障碍科副主任，合肥市第五周期重点学科睡眠障碍学科带头人。擅长各种病因导致的失眠、精神心理疾病伴发睡眠障碍的治疗和康复以及家庭治疗。

## 有些失眠患者需要认知行为治疗

读者：不用药可以治疗失眠吗？

朱道民：目前对失眠的治疗方法主要包括药物治疗、心理治疗、中医药治疗、物理治疗和综合治疗等内容。只依靠药物治疗而忽视认知行为干预是片面的。有些患者，因为短暂的几天失眠，出现过度的焦虑和担忧，这些焦虑和担忧进一步导致了患者的过度觉醒，加重失眠。对于这样的患者，我们首选失眠的认知行为治疗，通过纠正患者的不良睡眠习惯及与失眠相关的认知偏差，调整患者对失眠的焦虑、担忧、过分关注等症状，消除患者对失眠的恐惧，重建健康的心态和良好的睡眠模式。

## 安眠药吃吃停停反而更易成瘾

读者：用安眠药可会成瘾？

朱道民：苯二氮卓类镇静催眠药被大家称为“安眠药”，这类药物除了有镇静催眠作用外，还有抗焦虑、肌肉松弛、抗癫痫等作用。对于睡眠障碍患者在使用非药物治疗，以及非苯二氮卓类药物治疗效果不好时，根据病情需要，失眠已经严重影响日常生活、工作以及情绪状态时，可以短时间小剂量，在医生指导下服用，避免自作主张，想吃就吃，想停就停，这样反而会药物成瘾。

牙周黏膜科主任郭凤芹与读者交流。

郭凤芹，副主任医师，长期从事牙周各种疑难病、牙周-牙髓联合病变及口腔黏膜病的诊治，擅长各种牙周疾病的治疗方案设计与治疗、冷光美白和松牙固定术等。

■ 张婷婷 记者 李皖婷

□ 一周病情报告

## 风沙入眼勿用手揉

最近风大，风卷起的沙尘落入眼中，让人感到干涩疼痛、睁不开眼。医生提醒，当沙子或脏物进到眼睛里时，千万不要用手揉眼睛。

据合肥市一院眼科江江医生介绍说，倘若用手揉眼睛，眼角膜很容易被带棱角的沙粒磨出痕迹，导致看东西模糊，严重的还会损伤角膜。最好的办法是滴眼药水，把沙粒或脏东西从眼中冲出来；如果未随身携带眼药水，可以眨眨眼，让眼泪把细小的沙粒冲到眼角，然后用干净的棉签拭出来。如果自己没办法弄出眼中的异物，应立即到医院向医生求助。

■ 苏洁 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

## 全省34家公立医院共享和互认X光片检查结果

患者在县级医院拍摄X光片，经上传至省级医学影像云平台，最快2小时内即可收到省级专家出具的诊断报告。记者日前从省卫计委获悉，旨在推进实现区域医疗资源共享而建设的全省区域医学影像检查中心已进入试运行阶段。目前，首批34家试点公立医疗机构已接入“云平台”，可为患者提供更加便捷的远程医疗服务。

据了解，设在省属或市属三级公立医院内的省级中心将建立专家值班制度，值班专家应及时(急诊2小时内、慢诊应用X射线12小时内、CT与磁共振24小时内)对县级中心通过“云平台”申请的病例进行远程医学影像审核会诊并出具诊断意见。

■ 记者 李皖婷

## 乍暖还寒，别急着脱衣服

早春的天气冷暖交替，变化多端，市民若不及时增减衣物，很容易患上感冒。这不，各大医院的呼吸科都排起了长队，中招的老人、孩子特别多，一些白领也没能逃过感冒的“魔掌”。

合肥市一院呼吸内科李秀主任建议市民，不要过早减衣，要注意保暖，对于感冒这个看似很寻常的病，切不可麻痹大意，掉以轻心，尤其对于老年人、婴幼儿、孕妇及一些有其他疾病的人来说，随感冒而出现的并发症甚至会对生命产生威胁，应及时来医院就诊、检查。

预防感冒还要注意远离病源，特别是抵抗力差的市民，要尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所，经常开窗通风，保持室内空气新鲜，多加强锻炼，增强体质，注意饮食的营养搭配和防止疲劳。

■ 苏洁 记者 李皖婷

## 拔牙并非人人适宜

市民在拔牙前都会经历测量血压，并被询问是否有心脑血管病、糖尿病等病史的过程。若市民的血压较高，或某些疾病还未得到有效控制，医生会拒绝拔牙。很多市民不理解这种行为，认为拔牙不过是一件小事，甚至有些市民拔牙心切，故意对医生隐瞒病情，这样容易酿成事故，带来不应有的损失和痛苦。

“拔牙是口腔科最常施行的小手术，患者不要有心理上的负担，但在拔牙前一定要配合医生测量血压，向医生如实告知身体状况。”合肥市口腔医院颌面外科副主任医师叶虎举例说，高血压患者能否拔牙取决于血压是否稳定，倘若患者血压较高，拔牙后不容易止血，甚至术中可能发生脑血管意外；有糖尿病史的病人，拔牙前需服用抗生素预防感染；心脑血管病、甲亢患者要在疾病得到有效控制后才能拔牙。

叶虎还建议，老年人拔牙危险较大，须在心电监护下进行拔牙，所以70岁以上的高龄老人拔牙时最好有家属陪伴。

■ 徐莉 记者 李皖婷