

# 如何摆脱“困境”，睡个好觉？

## 市疾控专家：保持规律的作息时间，多吃红枣、小米粥等食物可助眠

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)3月21日是世界睡眠日,今年的中国主题是“健康睡眠,人人共享”。良好的睡眠,是保持健康和愉悦生活的关键,人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的,它可以缓解疲劳、增强免疫力、促进生长发

育、延缓衰老等。市疾控中心专家建议多吃红枣、小米粥、蜂蜜等助眠食物。

随着生活节奏的加快,睡眠规律不断被破坏、睡眠质量逐渐变差。停不下来的短视频、跌宕起伏的小说……导致越来越多的人丢失了美好的睡眠。《健康中国

行动(2019-2030年)》显示:我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时,有4亿多人受睡眠问题的困扰,成年人失眠发生率高达38.2%,近六成的儿童青少年睡眠不足。长期睡眠不足会损害认知功能,导致记忆力减退,也会增加患心脑血管疾病、糖尿病和肥胖的风险,甚至诱发心绞痛、心律失常,造成心源性猝死。

那么,如何摆脱“困境”,睡个好觉?烟台市疾控中心建议市民,保持规律的作息时间,规律锻炼,睡前听听舒缓的音乐,做做瑜伽等,减少茶、咖啡等兴奋物质的摄入,多吃红枣、小米粥、蜂蜜等助眠食物。良好睡眠是健康之源,可以去除一天的劳累与疲倦,享受美好灿烂的明天。



## 怎么发现耐药肺结核病人？

各区市都有结核病定点医院提供快速检测

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

众所周知,肺结核是一种严重危害人类健康的慢性呼吸道传染病,其中耐药肺结核更甚。与普通肺结核相比,耐药肺结核的治疗费用更高、治疗周期更长、治愈更加困难,传染性和社会危害也更大,素有“传染性癌症”之称,因此,早发现、早诊断和早治疗非常重要。目前,烟台各个区市都有一家指定的结核病定点医院,病人可按照定点医院结核门诊医生的医嘱开展快速检测。

### 初次治疗一定要去指定结核病定点医疗机构就诊

耐药肺结核是指病人体内感染的结核分枝杆菌对临床使用的一种或一种以上的抗结核药物产生耐药性。主要由以下两方面原因引起:其一,普通肺结核患者在首次抗结核治疗过程中,未遵循“早期、联合、适量、规律、全程”的治疗原则,比如单一使用某一种药物进行抗结核治疗、使用药物的治疗剂量不正确、没有遵从医嘱规律服药等情况,都有可能导体内结

核菌产生耐药性,治疗效果明显下降。其二,患者本身感染的结核菌就已经对某一种或某几种抗结核药物耐药,而导致治疗效果不佳,这种情况被称为原发耐药。

目前,烟台各区市都有指定的结核病定点医院,病人可按照定点医院结核门诊医生的医嘱,开展耐药肺结核快速检测,在极短时间内就可以检查出自己是否患了耐药肺结核,做到早发现、早诊断和早

治疗,降低病情重症风险和社会传播风险。针对如何预防,市疾控中心专家提醒,普通肺结核患者在初次接受抗结核治疗时,一定要去指定的结核病定点医疗机构就诊;治疗过程中要遵守医嘱,根据医生制定的方案规范全程治疗,定期复查,切勿随意中断治疗。此外,传染期的耐药肺结核患者要进行隔离治疗,避免传染给他人,这样才能有效预防耐药肺结核的传播。

### 烟台构建结核病社区诊断和社会防控新模式

针对结核病防控,我市一直在努力创新方式。烟台市在全省率先提出实现无结核社区创建市域范围全覆盖的目标,通过“一扩大,四结合”工作模式,积极整合政府、医疗卫生机构、社区组织、志愿者等多方资源,实施结核病防控创新驱动高质量发展战略,实现无结核社区创建矩阵14区市全覆盖,构建结核病社区诊断和社会防控新模式。

在无结核社区项目创建过程中注重与新农村建设、文明乡村建设等工作有机结合。项目的组织保障充分发挥镇街政府、网格员、社区志愿者在项目实施中的重要作用,强调要建设完善结核病防控的社区网络,确保摸底排查、主动筛查、随访管理、社区诊断与社会防控等工作有力有序有效开展,积极推进无结

核社区创建和项目管理。烟台市疾控中心对现有防控措施进行深入剖析,并与各项目点积极探讨工作思路、宣传导向,通过专家咨询法、问卷调查法形成了《烟台市无结核社区宣传意见》,努力搭建以居民健康需求为导向、以优化健康服务为核心的结核病社会防控模式。

为提高项目工作效率,推进重点人群的主动筛查和预防性治疗的信息化管理,烟台疾控研发了“烟台市结核潜伏感染筛查及预防性治疗管理信息系统”,助力提高人群筛查和预防性治疗管理效率,为潜伏感染者提供全流程精细化的随访管理服务。信息化与结核病的社区主动筛查及潜伏感染者预防性治疗随访管理融合发展,实现了患者和潜伏感染者信息的数字化管理、科学化分析、

精准化追踪。此外,烟台市创新无结核社区人群监测模式,在原方案设计人群的基础上补充开展重点场所人群结核病主动监测,推进“监管场所、集中养老机构、畜禽养殖场、医疗卫生机构、厂矿企业”五类重点场所人群的结核潜伏感染筛查和预防性治疗,从源头上降低结核病疫情,提高结核病防治的整体效果。

目前,烟台市结核潜伏感染预防性治疗门诊现已覆盖全市14个区市,涵盖市级定点医院、市级综合医院、县级定点医院、基层医疗卫生机构和高校,共建成项目点23个。烟台市将继续秉持“预防为主,防治结合”的发展理念,以高度的责任感和使命感,全力以赴,高标准做好结核病的社区诊断与社会防控,为实现“终结结核流行”目标贡献烟台力量。

## 重视产前筛查 避免“唐氏儿”的出生

今年的3月21日是第13个“世界唐氏综合征日”,主题是“预防唐氏,关爱唐氏儿”。专家呼吁,重视产前筛查,孕育健康宝宝。

天津医科大学总医院产前诊断中心负责人李晓洲介绍,唐氏综合征又称21-三体综合征,属于严重的出生缺陷。由于异常增多的一条21号染色体而表现出生长发育迟缓、智力低下、特殊面容及多发畸形。

“目前,唐氏综合征还没有有效的治疗方法。”李晓洲说,唐氏综合征患儿常常存在不同程度的智力障碍及生长发育迟缓,一些患儿伴有先天性心脏病以及消化道的畸形,多合并免疫功能低下,发生血液肿瘤的风险大大增加。

李晓洲介绍,每一名孕妇都有可能生出“唐氏儿”。唐氏综合征的发病危险因素包括高龄孕妇、遗传因素、环境因素等,发病风险随女性怀孕年龄的增大而升高。此外,孕早期接触致畸物质、某些药物等也可能引起染色体异常。

“当前,降低唐氏综合征出生率的唯一有效方法,是尽可能对所有孕妇进行孕期筛查,并对唐筛高风险孕妇进行产前诊断,避免‘唐氏儿’的出生。”李晓洲说。

专家表示,唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和无创产前基因检测,对于筛查高风险的孕妇,应该通过羊膜腔穿刺术进行最终确诊。其中,无创基因检测对唐氏综合征的检出率不低于95%。

国家卫生健康委员会发布的最新数据显示,目前,全国孕产检查率达到91.8%,孕期产前筛查率达到88.7%。与5年前相比,神经管缺陷、唐氏综合征等严重致残出生缺陷疾病发生率降低23%。

“准妈妈不要忽视每一次产检,科学孕育健康的宝宝,是大家的期盼。”李晓洲说。

据新华社

## 口腔医学专家揭示 牙周病与全身疾病密切相关

3月20日是世界口腔健康日,主题是“健康口腔,健康体魄”。口腔医学专家指出,主题说明了牙周病与全身疾病密切相关,因此更要重视个人口腔卫生。

牙周炎作为最常见的牙周病,是牙周周围组织在牙菌斑的作用下出现炎症、破坏,进而导致牙齿松动脱落的一种口腔疾病,而全身疾病主要指心脑血管疾病及代谢性疾病,包括糖尿病、冠心病、脑动脉硬化、肿瘤、老年痴呆等。

“牙周病与全身疾病之间看似毫无关联,但近年来科学家们研究发现,它们两者之间实际上存在密切联系。”北京医院口腔科副主任杨泓表示,如果不加干预,牙周病会持续很长时间,症状从轻微的刷牙出血、牙龈反复肿胀到牙齿松动脱落。长期严重的牙周病患者比牙周病程度轻或没有牙周病的人,更容易出现上述全身疾病,且病情往往更为严重。

专家特别提醒,在患有全身疾病的患者中,牙周病的发病率也高于没有全身疾病的健康人。尤其对于糖尿病患者而言,其牙周病的好转甚至有利于糖尿病患者的血糖控制。

杨泓进一步解释,在牙周病患者发炎的牙周组织中存在很多致病菌,这些细菌会释放大量毒素。同时,局部的牙周组织在对抗外来细菌侵犯时往往会产生大量抗体和炎症因子。这些细菌、毒素、抗体、炎症因子的长期存在,不仅造成局部牙周组织的损害,还会通过局部组织中的毛细血管,扩散到全身各个脏器,从而引发多种全身疾病。

专家提醒,如果患有全身疾病,应及时检查是否患有牙周病,以期对疾病实现更好地治疗和预后。

据新华社