

明天是世界睡眠日,烟台市口腔医院专家提醒: 别让打鼾偷走好睡眠!



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧)2026年3月21日是第26个世界睡眠日,今年主题为“优质睡眠,美好生活”。优质睡眠是身心健康的重要基石,而长期被忽视的打鼾,实则是影响睡眠质量、危害全身健康的“隐形杀手”。烟台市口腔医院专家表示,面对打鼾问题,市民需提高警惕,科学应对睡眠呼吸障碍,才能真正拥有安稳好眠。

近日,40多岁的王先生因长期睡觉打鼾来到医院就诊。他表示,自己每天睡醒都疲惫不堪,如同“睡了个假觉”,晨起头痛、白天嗜睡,还伴随记忆力减退、神经衰弱等问题,严重影响正常工作与生活。经医生建议,王先生完成多导睡眠呼吸监测(PSG),最终确诊为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

烟台市口腔医院口腔颌面外科病房主任孙超指出,打鼾绝非“睡得香”,长期放任会对人体造成多重严重危害。不仅容易引发情绪焦躁、性格改变,甚至出现抑郁倾向;还会显著增加心律失常、心肌缺血、心肌梗死乃至猝死等心脑血管疾病风险,提高糖尿病患

病概率;此外还会造成白天嗜睡、注意力下降,大幅增加驾车及操作性工作的意外事故发生率。

造成睡眠打鼾的原因很多,多数患者有上呼吸道特别是鼻、咽部位狭窄的病理基础,肥胖、鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大、腺样体肥大、软腭松弛、腭垂过长过粗、舌体肥大、舌根后坠、下颌后缩等都是常见诱因,部分内分泌疾病也可合并该病。此外,还与遗传、神经、体液等因素的综合作用有关。即便同是打鼾,其病因也不一致,需通过专业检查才能精准判断。

为更好守护市民睡眠健康,针对性解决睡眠呼吸障碍问题,烟台市口腔医院成立呼吸睡眠中心以及睡眠相关呼吸障碍MDT(多学科综合治疗)小组,团队由口腔颌面外科、耳鼻喉科、正畸科、麻醉科等多科室骨干医务人员组成。医院配备了性能优越、方便灵活的便携式睡眠监测设备和独立的睡眠监测病房,可以为患者提供舒心安静的监测环境,患者只需要轻松睡一觉,通过监测,专家就能找到打鼾的原因,从而对症治疗。

孙超提醒,打鼾并非小事,市民若



出现长期打鼾的情况,一定要及时就医,明确病因,尽早干预,治疗效果更佳,对身体的影响也更小。烟台市口腔医院呼吸睡眠中心将持续深耕睡眠呼吸障碍诊疗领域,不断提升技术水平与服务质量,为烟台市民提供更专业、更精准、更有温度的睡眠呼吸障碍诊疗服务,助力每一位市民拥有优质睡眠,拥抱美好生活。

“养生仪器”能治慢性病?不可信!

近期,一些理发店、养生馆打着“健康调理”的旗号,宣称无需药物治疗,只靠“清淤术”“智能量波磁灸仪”等所谓的高科技手段,就能帮助心脑血管病患者摆脱疾病困扰,严重误导消费者,损害群众生命健康和财产安全。

“高血压、糖尿病、脑卒中等疾病属于慢性病,需要在医生指导下,长期规范治疗,科学管理。理发店、养生馆等非医疗场所,以及无合法资质的健康管理公司等,擅自开展疾病诊断、治疗活动的,涉嫌非法行医。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强说,任何宣称仅凭所谓“养生仪器”或调理“神术”就能治愈慢性病的说法都不可信。

据介绍,不良商家往往会通过低价体验、免费检查、展示虚假案例等方式骗取信任,诱导消费者支付高额费用,陷入消费陷阱。发现相关虚假医疗宣传或非法行医行为线索的,可以向当地卫生健康行政部门举报,或者拨打12345热线反映。

据新华社

眼科医生康焯: 用“光”的温度,守护孩子眼里的星空

“每个孩子的眼睛里,都是一片独特的星空。我们要做的,就是让这片星空永远清澈、永远明亮。”这是康焯常挂在嘴边的话。作为烟台爱尔眼科医院视光学科带头人,她始终秉持“早预防、早发现、早干预”的核心理念,坚信科学的近视防控不仅是技术问题,更是爱与责任的双重付出。在她看来,儿童青少年的视力健康关乎一生,容不得半点马虎,必须用最细致的态度和最专业的技术,为每个孩子量身定制最适合的干预方案。

作为眼科医生,康焯已经在近视防控领域深耕了二十余年。这些年,她见过太多焦虑的父母,也见过太多被“近视”二字压得喘不过气的孩子。但她始终相信,近视防控不是冰冷的数字游戏——不是单纯盯着视力表上的那行小字,也不是焦虑地计算度数涨了多少。“它是有温度的。”康焯说,“是光的温度。”

光的专业度: 给孩子一双“看得清”的眼睛

上午八点,康焯的诊室里已经挤满了人。一个小男孩躲在妈妈身后,死活不肯坐到检查椅上。“我不要检查!我害怕!”

康焯没有急着催促,而是蹲下身子,从口袋里掏出一个卡通贴纸,轻声细语地说:“宝贝,我们来玩个游戏,看看你的眼睛能发现什么宝藏。”她一边引导孩子放松,一边熟练地进行屈光检查。这样的场景,每天都在诊室里上演。康焯常说,给孩子看眼睛,首先要让孩子不怕看。

在专业层面,“看得清”远不止让孩子指认视力表那么简单。“近视防控是一个系统工程。”康焯一边翻看孩子的检查报告,一边向家长解释,“要看屈光度、眼

轴长度、角膜曲率、视功能……每一个数据都像一块拼图,拼起来才能看到完整的画面。”

她拿出一张A4纸,上面密密麻麻画着各种图表。这是她自创的“近视防控路线图”——根据每个孩子的年龄、近视风险因素、当前状况,制定个性化的近视防控方案。

“有的孩子适合角膜塑形镜,有的更适合低浓度阿托品,有的只需要加强户外活动。”康焯说,“没有最好的方法,只有最适合的方法。”

光的温柔度: 给焦虑的父母一颗“定心丸”

“康医生,我女儿才5岁,远视储备已经快没了,怎么办?我整晚都睡不着。”这样的问题,康焯每天要回答几十遍。她发现,很多时候真正需要“治疗”的不是孩子的眼睛,而是家长的心态。

康焯笑着对那位妈妈说:“远视储备少了,不代表一定会近视。我们还有时间,还有很多事可以做。”

她拿出一个眼球模型,耐心地讲解,“你看,远视储备就是这么消耗的。我们要做的,就是帮它‘省着点花’。每天保证两小时户外活动,写作业20分钟就远眺一下,少吃甜食……”

康焯知道,家长的无助往往源于不了解。所以她不厌其烦、一遍又一遍地讲。“很多家长问我,康医生你不累吗?累,当然累。”康焯说,“但每当看到家长从愁眉苦脸变成轻松离开,我就觉得值得。近视防控是一场持久战,家长是前线战士。我的任务,就是让他们手里有枪,心里不慌。”



光的未来度: 给岁月一双“不老”的眼睛

康焯知道,近视防控的意义,远不止让孩子不戴眼镜。高度近视带来的眼底病变、青光眼、视网膜脱离等风险也需要重点关注。

“我经常跟家长说,我们现在做的每一份努力,都是在给孩子的未来‘存钱’。”康焯说,“存的是眼健康的本钱,是高质量生活的本钱。”为此,她不仅关注当下的近视防控,更关注长远的眼健康管理。她会叮嘱已经上大学的孩子定期查眼底,会提醒准备考研的学生注意用眼卫生,甚至会为一个失联多年的患者辗转打听——“那个孩子眼底条件不太好,我总惦记着。”康焯始终认为,长远的眼健康管理是给孩子未

来最好的礼物——让他们在几十年后,依然能享受无拘无束的生活,让岁月带走的只是年龄,带不走眼里的光与明亮。

当年康焯的导师问她,为什么要做眼科?她说,因为眼睛里有光。导师又问,那为什么要做小儿眼科?她想了想说,因为孩子的眼睛里,有最亮的光。

如今,二十多年过去了。那个年轻的医学生已经成为无数孩子眼里“星星守护者”。而她的答案,从未改变。“每一双眼睛,都是一颗独一无二的星星。”康焯说,“我的工作就是用最温暖的光照亮它们,守护它们,让它们在自己的夜空里一直闪亮。”

那一刻我们忽然明白,康焯医生守护的,从来不只是视力表上的数字。她守护的,是孩子们看世界的眼睛里,那束最纯真的光。而这,或许就是医学最温柔的模样。(刘颖)