

毓璜顶医院麻醉科开展公益宣教活动

普及急救知识 提供医疗服务



YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 马瑾
摄影报道

第十届中国麻醉周期间，烟台毓璜顶医院麻醉科走进烟台滨海广场，举办“麻醉星火燎烟台”公益活动，为市民们开设了一堂精彩的急救知识普及技能培训课，并现场解答市民疑问，将专业医疗服务与急救知识送到市民身边。

“用上半身的力气往下压，速度再快一点！”在专业人员的指导下，市民王先生完成了一次心肺复苏操作。“第一次学习心肺复苏，没想到实践起来这么累，我按压的速度才勉强达到心肺复苏的最低要求。”王先生说。

活动现场，麻醉科专家通过通俗讲解与实操演示相结合的方式，向民众普及心肺复苏和海姆立克急救法的核心要点，不少民众主动上前，在专家的一对一指导下上手实操，纠正动作误区，切实掌握实用急救技能。

毓璜顶医院麻醉科主任马加海表示，心脏骤停是威胁

人类生命的“第一大杀手”，中国每年有55万人发生心脏骤停，平均每天有1500人面临着心脏骤停的危险。在心脏骤停后的4分钟以内进行抢救，成功率可达90%。

“希望通过我们手把手的教学，让更多的市民掌握这些救命的技巧，让人人会急救成为现实，在危急时刻为生命多争取一份希望。”毓璜顶医院麻醉科副主任杜娟表示。

活动现场，专家们还就临床麻醉、无痛分娩、无痛胃肠镜等市民关心的问题答疑解惑，详细讲解了麻醉方法治疗顽固性失眠、更年期综合征及全身急慢性疼痛等疾病的技术和特点，并现场为十余位市民做了治疗，立竿见影的疗效广受称赞。

今年是毓璜顶医院麻醉科团队开展“麻醉星火燎烟台”系列公益活动的第6年，自2020年6月起至今，该科室已组织了上百场公益活动，为广大市民普及急救知识，编织了一张守护生命的急救保障网。

孕妇缺乏维生素D 孩子可能易过敏

韩国一项研究显示，孕妇缺乏维生素D或导致子女免疫力降低，增加将来过敏的几率。

据《韩国先驱报》报道，韩国国家医疗中心研究团队对322名年龄在3岁至9岁之间的儿童进行检查，评估其对尘螨、花粉及宠物皮屑等常见空气传播过敏原的敏感性。血液检测显示，对多种过敏原敏感的儿童体内非活性维生素D数值偏高。

研究人员说，非活性维生素D无法被身体直接利用，其数值与人体内免疫炎症标志物数值存在正向关系。

进一步分析发现，童年时期体内非活性维生素D水平高的孩子，出生时脐带血中维生素D水平往往较低。研究人员认为，这一结果表明，孩子出生时的维生素D状况可能会影响免疫系统发育，对过敏风险构成潜在影响。

韩国疾病管理厅旗下国立保健研究院慢性病研究部门负责人金元浩（音译）说，上述研究结果凸显在孕期保持足够维生素D水平的重要性，建议孕妇每周晒太阳两次、每次5到30分钟。如果需要，可以口服补剂。 据新华社

“睡个好觉”，从今晚开始

夜深了，有人还在刷着短视频“舍不得睡”；凌晨三点，有人盯着天花板，数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”，这件本应自然而然的事，正在成为越来越多人的“奢侈品”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍，把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安

腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性睡病、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有

失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾，鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，

需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区，识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量睡眠”。对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩

梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即

为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方，从今晚开始改变

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘雲介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时下床；“不”指不补觉、

不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前三小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每

个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

让我们从今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。 据新华社

眼药水是“药” 不能滥用、误用



眼药水是“药”，绝非普通的“润眼水”，滥用、误用的后果远超想象。

不同成分眼药水（抗感染、抗过敏、激素、人工泪液等）适用人群和禁忌各不相同。硫酸阿托品滴眼液青光眼患者禁用，老人慎用。

长期滥用网红眼药水、含激素或防腐剂的滴眼液，虽能快速去红血丝、止痒，却可能导致干眼症、眼表损伤，甚至诱发青光眼。

眼药水需根据病情在医生指导下使用，即便症状相似，也不可随意共用他人眼药水，避免交叉感染或因体质、病情差异引发不良反应，尤其要注意区分处方药与非处方药。

普通眼药水开封后通常仅能使用4周，具体以说明书为准；存放时需置于阴凉通风处，避免阳光直射。特殊眼药水的存放和使用期限，需严格遵循医嘱。

滴眼前需洗净双手，头部后仰，轻轻拉下眼睑，将药水滴入结膜囊内（切勿直接滴在黑眼珠上），滴完后按压内眼角（鼻根处）2~3分钟。

眼部不适时，切勿盲目依赖眼药水缓解，应及时到正规医院眼科就诊，明确病因后再对症用药。 据人民网

