

失眠之夜：大脑的“狂欢节”

▲ 山东省泰山医院 李渊章

失眠，这个现代生活中的常见现象，困扰着无数人的夜晚，当夜幕降临，本应该是我们的大脑和身体休息、恢复的时间，然而对于失眠者来说，夜晚却成了大脑的一场“狂欢节”。失眠症是经常睡不着或者睡着了又容易醒，自我感觉非常疲惫。

当我们入睡时，大脑并没有停止工作，睡眠不仅仅是身体的休息，更是大脑进行巩固记忆、调节情绪和废物清除的时期，然而，失眠之夜，我们的大脑活动异常复杂，出现高度活跃，尤其是情绪、记忆和认知的区域，这种活跃可能会导致难以入睡或睡着了容易清醒。

失眠不仅会引起一系列健康问题，还会影响我们日常生活及工作。导致注意力及记忆力下降，时间过长后还会出现情绪问题，引起焦虑、抑郁等心理问题，同时增加心脑血管疾病的风险。

失眠的原因

生理因素 年龄、性别、疼痛、呼吸、内分泌变化等都会导致失眠。

心理因素 焦虑、抑郁和压力是比较常见的因素，导致大脑无法放松，影响睡眠。

生活方式 作息不规律、晚上摄入咖啡或酒精等有可能影响睡眠。

环境因素 噪音、光线、温度不适等都会干扰睡眠。

我们该如何应对失眠？

药物治疗 首选 non-BZDs，比如唑吡坦，右佐匹克隆。伴有焦虑，抑郁的患者可以应用曲唑酮，米氮平等。

心理治疗 (1)放松疗法：放松训练，渐进式肌肉放松，坐或躺姿势，闭上眼睛保持意识清醒，将注意力依次从脚趾开始，缓慢向上移至头部，感受肌肉的放松。腹式呼吸，平躺姿势，一只手放在腹部，一只手放在胸部，专注于腹部的呼吸，感受呼吸之间的停顿，以上方法每天坚持练习 2~3 次。(2)睡眠限制疗法：午睡不超半小时，避免日间小睡，保持规律起床时间。(3)认知治疗：不要过分恐惧、关注睡眠的不良后果，负性情绪会加重失眠。

饮食营养治疗 地中海饮食模式有利于改善老年人的失眠。地中海饮食特点：倡导全谷物、蔬菜、水果、坚果、豆类、海产品等富含氨基酸、矿物质以及 B 族维生素的食物，将橄榄油作为主要食用油，适当补充维生素 D，食用含益生菌的奶制品及高膳食纤维的食物同样有助于睡眠。

生活方式的协同治疗 改变不良睡眠习惯，睡前 4~6 小时避免接触咖啡、浓茶、吸烟、酒精等兴奋物质。睡前不宜暴饮暴食或进食消化不良的食物，睡前 1 小时内不看脑兴奋的书刊或影视节目，保持规律的作息时，蓝光治疗可以改善睡眠障碍，清晨光照有助于睡眠时间延长，傍晚光照可以增加夜间睡眠时间并减少日间思睡，鼓励增加日间自然光照和体育活动。

失眠之夜，大脑并没有真正的进入狂欢状态，而是进行一场无序、混乱的异常活动。这种状态不仅会影响我们的睡眠质量，还会对我们的身心健康造成危害，因此，我们应该重视睡眠健康，采取科学的措施来应对失眠问题。只有这样，我们才能拥有高质量的睡眠，迎接每一个美好的明天。

流感：季节性的健康挑战

▲ 四川省人民医院 刘晓姝

随着冬季气温的下降，流感病毒再次成为人们关注的焦点。流感，作为一种常见的呼吸道传染病，每年在全球范围内影响着数以百万计的人群。中国国家流感中心显示 2024 年第 51 周（2024 年 12 月 16 日—2024 年 12 月 22 日），全国流感检测阳性率为 21.3%，以 A(H1N1)pdm09 亚型为主。本文将带您了解流感的基本知识，包括它是什么、如何传播、如何预防和治疗。

什么是流感？

流感，也称为流行性感，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，其传染性强，发病率高，容易引起暴发流行或大流行。流感病毒属于正黏液病毒科，根据其表面抗原的不同，分为甲型（A 型）、乙型（B 型）和丙型（C 型）和猪、马、鸟类的甲型流感病毒，它们的生物学性状基本相似。其中，甲型流感病毒根据 HA（血凝素）和 NA（神经氨酸酶）抗原的不同，又可以进一步分为多种亚型甲型流感病毒，其能在多种动物中维持庞大的库存并且具有多种血清型，是唯一能够引起人类大流行的流感病毒。值得注意的是，甲、乙、丙三型流感之间、甲型流感不同亚型之间无交叉免疫，可反复发病。

流感的症状

流感的症状通常包括发热、咳嗽、喉咙痛、肌肉疼痛、头痛、疲劳和全身不适。儿童还可能出现呕吐和腹泻。流

感症状通常在感染后 1~4 天内出现，大多数人在一周内可以恢复，但咳嗽和疲劳可能会持续更长时间。

流感的传播途径

流感病毒主要通过飞沫传播，当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，病毒会随着飞沫传播到空气中，其他人吸入这些飞沫后可能会被感染。此外，病毒也可以通过接触被病毒污染的物体或表面，然后触摸口鼻眼等黏膜部位而传播。

流感与普通感冒的区别

流感与普通感冒虽然都是呼吸道疾病，但它们是由不同的病毒引起的。流感的症状通常更严重，持续时间更长，且更容易引起并发症，如肺炎、支气管炎和中耳炎。而普通感冒症状较轻，通常不会导致严重的健康问题。

流感的预防措施

接种流感疫苗 这是预防流感最有效的方法。由于甲型流感病毒表面抗原能连续不断地发生抗原性漂移及抗原性转换，因此不断地造成流行使得现有疫苗失效，这是流感疫苗需要每年接种的原因。每年的流感疫苗都是根据预测的流行病毒株制备的，可以提供一定程度的保护。

良好的个人卫生习惯 勤洗手，使用洗手液或肥皂，避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

减少接触 避免与生病的人密切接触，特别是在流感高发季节。

健康的生活方式 均衡饮食、适量运动和充足的睡眠有助于增强免疫力。

得流感后多久时间有传染性？得流感后从潜伏期到感染后 1~7 天均有传染性。因此与患者密切接触的人要医学观察 7 天。

流感的治疗

大多数健康成人在感染流感后可以自愈，但以下措施可以缓解症状：

休息 充足的休息有助于身体恢复。

多喝水 保持水分，缓解喉咙痛和咳嗽。

解热镇痛药 如对乙酰氨基酚或布洛芬，可以缓解发热和疼痛。

抗病毒药物 如奥司他韦和扎那米韦，RNA 聚合酶抑制剂玛巴洛沙韦等，可以缩短病程和减轻症状，但需要在医生指导下使用。

流感的并发症

流感可能导致一些严重的并发症，尤其是对于儿童、老年人、孕妇和有慢性健康问题的人群。常见的并发症包括肺炎、支气管炎、心脏问题和脑炎。

流感虽然是一种常见的疾病，但它的潜在危害不容忽视。通过了解流感的传播途径和预防措施，我们可以更好地保护自己和家人的健康。在流感季节，保持警惕，采取适当的预防措施，是我们每个人的责任。记住，健康的生活方式和及时的医疗干预是对抗流感的关键。

眼前“飞蚊”飘，潜在隐患不得了

▲ 山东第一医科大学附属青岛眼科医院 刘芳

飞蚊症，相信很多朋友都听说过，临床上也称之为“玻璃体混浊”。通常表现为眼前出现飞舞的黑点、线条或者是蜘蛛网状的物体，在观察明亮的背景，如天空或者白墙时，这种现象更加明显。它一般由玻璃体变性引起，是一种自然老化的现象，在大多数情况下是不需要治疗。但不是所有的“飞蚊症”都是安全的，很多由于玻璃体出血或视网膜裂孔等原因引起的病理性飞蚊症，如果没有得到及时有效的治疗，很可能会引起视力的严重受损。

两则案例

案例 1 王大爷今年 71 岁，一个月前左眼出现不明原因黑影飘动，像云雾一样遮挡视线，听朋友说这是因为得了“飞蚊症”，但凡上了年纪的人都会得，所以也一直未去就诊。就这样被“云雾”遮挡了十几天后，王大爷感觉到眼睛情况不像想象中那么简单，赶紧到眼科医院就诊。

经过一系列仔细检查发现，王大爷眼中的“云雾”果然不是普通的飞蚊症，而是视网膜裂孔引发的玻璃体混浊，幸亏来的及时，否则很可能会导致视网膜脱离，使视力进一步丧失。眼底病科医生立即为其安排了视网

膜光凝，封闭了视网膜裂孔。后来王大爷眼里的出血慢慢吸收，视力也基本恢复，王大爷也忍不住感慨“多亏及时来医院检查，否则真的就变成大麻烦了。”

案例 2 1 周前，63 岁的李某右眼也出现了眼前黑影飘动并伴随视力突然下降的情况。一开始，他认为这可能只是老年人常见的飞蚊症，但是短短几天，其右眼视力已逐渐下降至只能看见眼前 40 公分处左右，于是赶紧至医院就诊。

经过一系列的仔细检查，门诊医生发现患者眼内存在大量积血，甚至完全看不见眼底，遂先给予药物治疗，促进积血吸收。经过 4 天的药物治疗，李某来医院复诊时视力已恢复到 0.5，眼内积血也比以前减少一半，可以观察到眼底情况。在详细检查眼底后，门诊医生发现视网膜上有个大撕裂孔，需进行视网膜光凝治疗。但因眼内积血太多，视网膜激光无法穿透积血封闭裂孔，只能让李某继续回家吃药，并提醒李某要尽量减少活动，避免因为视网膜裂孔继续进展引起视网膜脱离。

两天后，李某匆匆赶至医院，告诉医生自己完全看不见了，医生检查后发现其右眼已经发生了视网膜脱离，只能进行手术治疗。

虽然手术成功帮助李某复位了视网膜，挽救了视力，但长时间的恢复和一次次的复查，也为他带来了不少的麻烦。如果在飞蚊症出现早期就到医院就诊，及早发现视网膜裂孔，只需要进行视网膜激光封闭裂孔及可，做完后不限制体位，不影响正常生活；但是一旦发展成视网膜脱离，则只能通过手术治疗，术后也需要较长时间配合严格体位来促进视网膜复位，严重影响正常生活。

看到“飞蚊”飘，应该怎么办？

如果眼前出现飘动的小点或丝状漂浮物，在光亮处更明显的症状，这大多为生理性玻璃体混浊，常见于中老年人，其中相当一部分人是近视患者。有研究显示，70% 的玻璃体混浊都是由玻璃体液化和后脱离引起的，通常情况下不影响视力，一般不需要治疗，定期随访即可。

但是，如果眼前突然出现的墨汁状黑影、红雾等，伴随视野遮挡、闪光感等症状时，就要引起重视了，这些症状多由眼外伤、眼内炎症、视网膜血管破裂、视网膜裂孔、糖尿病或高血压视网膜病变等疾病导致，需要避免剧烈活动，立即到眼科就诊，检查眼底，避免延误治疗导致视力受损。