

四分之一中国人有熬夜习惯

六成大学生因电子娱乐难以在0点前入睡，特殊行业熬夜人群占5成

近日，中国医师协会发布了《2016中国睡眠指数》，其中23%以上中国人有熬夜习惯。（源自新华网）

在这群“熬夜族”中大学生占比较高。今年3月，重庆大学官方微信发布的《重大学生睡眠状况调查》显示，凌晨0~2点入睡的学生人数占比达55.23%，凌晨2点以后入睡的也有4.55%。虽然学校实行严格的熄灯制度，但是由于电脑、手机等电子产品有续航能力，大部分

学生仍睡得很晚。在电子娱乐方式的诱惑下，人们为了一时快乐而熬夜，国际上把这种因使用电子产品而耽误睡眠或睡眠过浅的现象称为“垃圾睡眠”。此外，一些特殊行业，因为工作性质决定了从业者必须加班或者上夜班，如公关、媒体、投行等行业熬夜情况较严重，熬夜人数占比接近或超过50%。

美国抗癌协会的研究表明，每晚平均睡7~8小时的人寿命最长；每晚平均睡眠少于7~8小时的人，

寿命递减；而每晚平均睡4小时以下的人，80%是短寿者。此外，熬夜还会增加患心脏病、糖尿病、抑郁症、肥胖和卒中的风险。

对此，《2016中国睡眠指数》建议：

- ★ 坚决不睡懒觉；
- ★ 睡前别看电子设备，建议把睡前读物换成纸质书刊；
- ★ 卧室温度要降下来，至少要在睡前一个半小时洗完澡，因为身体核心温度下降是帮助人体睡眠的机制之一；

★ 晚饭尽量早吃，因为身体需要时间代谢晚餐食物，否则易出现肠胃不适等，影响睡眠；

★ 定期运动，运动有助于睡眠，但最好在睡前6小时左右运动；

★ 不要数羊，与其数羊，不如关灯历数一天中发生的好事；

★ 听音乐，舒缓的音乐特别是古典音乐有助于睡眠；

★ 定期换床垫，床垫的软硬度与人的睡眠变化、压力等息息相关，一张床垫使用到7年时，就要考虑更换；

★ 慎用助眠药物，各类助眠处方药物虽有助快速入睡，但会有各种副作用。



精神

简单干预可显著降低成年患者焦虑、抑郁症状



美国一项研究显示，保健健康工作管理的多组分干预可在3个月时临床上显著减少成年患者焦虑和抑郁症状。(JAMA.11月12日在线版)

该试验纳入346例心理困扰与功能障碍的成年患者，随机分配到干预组和对照组。干预组每周参加长达90 min的个人会议，由医务人员提供，主要内容有解决问题的经验支持、行为激活、加强社会支持和压力管理。对照组则加强常规护理。

主要结局是3个月时的焦虑和抑郁症状，根据医院焦虑抑郁量表(HADS)评定。治疗3个月后，干预组的焦虑症状HADS评分显著低于对照组(7.25与10.03)，抑郁症状HADS评分也显著低于对照组(6.30与9.27)。然而，第3个月时，干预组和对照组在创伤后应激、功能障碍等方面无明显差异。

因此，存在心理困扰的成年人可通过简单干预减少3个月时的焦虑和抑郁症状。

本版编译 苏宁宁

肿瘤

生长因子治疗未必对乳腺癌后续化疗有好处

美国一项研究表明，在乳腺癌患者化疗过程中，生长因子治疗未必对乳腺癌的后续化疗一定有好处，这取决于患者采取了何种化疗方案。(Journal of Clinical Oncology.9月19日在线版)

该研究纳入8745例18岁以上的非转移性和转移性乳腺癌患者，对他

们先分别采用多西他赛联合环磷酰胺(TC)、多西他赛联合卡铂和曲妥珠单抗(TCH)和多柔比星联合环磷酰胺(传统剂量AC)方案化疗，再给予或未给予G-CSF(中性粒细胞集落刺激因子)治疗之后，对中性粒细胞减少性发热和相关住院的风险进行评估。

结果显示，在TC方案中，G-CSF治疗使得患者住院的风险降低了5.1%；TCH方案中，风险降低了5.8%，而AC方案则中G-CSF治疗和风险发生率并无明显关联。

对此，因此，美国临床肿瘤学会(ASCO)建议肿瘤医生在有限的情况下使用生长因子支持治疗。

神经

酒渣鼻会增加3成偏头痛风险

丹麦一项研究显示，酒渣鼻患者的偏头痛风险比常人增加了31%。(J Am Acad Dermatol.11月3日在线版)

该研究纳入18岁以上的受试者4361688例。结果发现，共有49475例酒渣鼻患者，对照组和酒渣鼻患者的偏头痛的患病率分别为7.3%和12.1%，酒渣

鼻患者的偏头痛风险增加了31%。在仔细分析发现，肿块型酒渣鼻患者的偏头痛风险没有增加，眼红斑痤疮(眼酒渣鼻)患者的偏头痛风险增加了69%。并且与年轻人比较，年龄在50岁或以上患者患病风险更高，且只在女性中差异具有统计学意义。

研究者指出，偏头痛是一种复杂的神经系统疾病，酒渣鼻以神经或神经精神症状为特征，如复合性区域疼痛综合征、抑郁症、特发性震颤和强迫障碍，这表明了酒渣鼻和中枢神经系统之间的联系，该研究进一步证明了酒渣鼻和偏头痛之间的重要关系。

儿科

美儿科学会建议

18月龄以下婴儿禁用任何电子设备

美国儿科学会最新发布的一组推荐意见称，家长应当与孩子共同制定一份全家电子设备使用计划。(Pediatrics.10月20日在线版)

具体建议包括：18月龄以下的婴儿不应接触任何电子屏幕；学步期儿童

每日最多使用电子设备1小时；对于2~5岁儿童，每日使用电子设备不应超过1小时；挑选适合亲子互动或共同观看的高质量节目或视频；除视频通话外，18月龄以下婴儿应禁用一切电子设备。

该声明的主要作者指

出，我们是第一次要求家长也应与孩子共同遵守相同的电子设备使用规定。规定是针对全家人，而不只是针对孩子。家长应当权衡运动、睡眠、亲子时间等健康活动与使用电子设备之间的关系，制定一份合理的家庭计划。

新闻速递

百家医院、百名医生解读《英国皮肤科学杂志》中文版

本报讯(记者 许奉彦)近日，第12届中国皮肤科医师年会在西安举行。会议期间举行了“2016年拜耳《英国皮肤科学杂志》中文版(BJD)全国百家医院文献解读和演讲比赛总决赛”。

来自100家医院的100位选手经过激烈比拼，最终有6位最优秀的选手进入总决赛。评审团由6位皮肤科专家组成。

此次比赛考验了参赛医生的翻译、幻灯片

制作、文献解读、与临床实践相结合的水平，以及现场演讲和答辩的能力，可以说是一场相当全面的实力大比拼。

常建民教授表示，在BJD文献中显示，氯雷他定有很多循证医学的证据，对慢性荨麻疹疗效确切；刘维达教授也表示，BJD文献显示，外用糖皮质激素只要正确选择和使用是安全的，如糠酸莫米松可有效治疗儿童和成人的皮炎湿疹。

缪中荣第二本卒中科普漫画《远离脑中风》在京首发

“熊猫医生和二师兄”告诉你如何远离卒中

本报讯(记者 裘佳)近来，由“熊猫医生(首都医科大学附属北京天坛医院缪中荣教授)和二师兄(复旦大学附属中山医院的何义舟医生)”主创的《小大夫漫画》在微信圈里引起了高度关注。

11月6日，其编创的卒中(俗称脑中风)疾病知识科普读物《远离脑中风》在京首发。该书获得了中国卒中学会推荐，也是红手环志愿者指定科普读物。

缪中荣教授指出，卒中已经成为我国严重

的社会发展和公共卫生问题，强调疾病防治关口前移，提升公众对于卒中及其危害性的认知，迫在眉睫。

“医生除力所能及的疾病诊疗外，还要重视科普知识宣教工作。去年推出《漫画脑中风》后，效果非常不错，给了我巨大的创作动力，今年推出第二本科普读物《远离脑中风》，希望通过这种方式，帮助患者及其家属建立‘早发现、早诊断、早治疗’的正确防治理念。”缪教授说。