

《中国成人失眠伴抑郁焦虑诊治专家共识》发布 超四成失眠与精神疾病有关

失眠和抑郁、焦虑三者之间的关系错综复杂。40%~92%的失眠症状由精神疾病引发。约70%以上的抑郁患者伴有失眠症状。失眠伴焦虑的患者占20%~30%。

近期中国成人失眠伴抑郁焦虑诊治专家共识出台，指出失眠伴抑郁、焦虑在临床表现、治疗和预后方面与单纯失眠有很大差别，且危害更严重，需要积极处理。（《中华神经科杂志》2020;53:564）

表现

共识介绍了失眠和抑郁、焦虑的主要表现：抑郁主要表现为情绪低落、兴趣及愉快感下降，严重者有消极观念或自杀行为。焦虑以持续性的紧张、烦躁、恐惧情绪为主要特征，伴有紧张不安、不能静坐、肢体肌肉紧张等、或表现为腹胀、恶心、呼吸困难、胸部压迫感、心悸等。

评估

临床评估失眠的同时应进行抑郁、焦虑的评估，评估过程需要重视问诊技巧。睡眠日记有助于失眠的评估和临床管理。只要失眠和抑郁、焦虑引起有临床意义的痛苦，或导致社交、职业或其他方面的功能损害，就应该加以重视和及时干预。

非药物治疗

推荐失眠认知行为疗法作为慢性失眠伴轻、中度抑郁和焦虑的初始治疗，其对于睡眠指标和抑郁、焦虑症状均可产生中到高度的效应。认知行为疗法、失眠简明行为治疗、人际心理治疗、刺激控制疗法、松弛疗法也可作为独立的干预措施。中重度抑郁、焦虑、药物应答不良或存在用药依从性问题的患者，推荐心理治疗与抗抑郁焦虑药联合应用。

药物治疗

失眠伴抑郁首选选择性5-羟色胺再摄取抑制剂/选择性5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂/小剂量米氮平联用5-羟色胺再摄取抑制剂或选择性5-羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂，必要时辅以镇静安眠药。镇静安眠药应使用最低有效剂量，“按需”给药、短期用药，停药时宜缓慢逐步减量至完全停药。有条件的单位

可以在辨证分型的基础上谨慎采用中医疗法。药物的选用应注意个体化原则。

药物选择个体化

失眠伴焦虑的药物治疗应根据具体病情合理选用。以失眠为主者，选用苯二氮卓类药物等。

以焦虑症状突出者，选用具有镇静作用的抗焦虑/抑郁药物等；失眠与焦虑共病者应联合使用苯二氮卓类药物/褪黑素受体激动剂和抗焦虑/抑郁

药物。有条件的单位可以在辨证分型的基础上谨慎采用中医疗法。

疾病区分不清时药物选择

失眠伴抑郁、焦虑，且无法区分抑郁、焦虑的主次时，药物治疗应根据具体情况甄别后合理选用抗抑郁、焦虑药物。药物的选用应注意个体化原则。

物理治疗

失眠伴抑郁、焦虑患者，临床医生可以选择重复经颅磁刺激治疗、经颅直流电刺激、经颅交流电刺激、迷走神经刺激、光照、针灸等物理治疗方法，建议在有条件的单位酌情开展。

辅助治疗

失眠伴抑郁、焦虑患者，生物反馈治疗可作为一种辅助治疗手段。冥想疗法、瑜伽、音乐疗法等治疗技术也可酌情采用。

一句话新闻

美国一项研究表明，一种改善皮肤微生物组的在研疗法可以安全改善儿童湿疹严重程度并提高生活质量，无需每日用药，而且停药后效果仍然持续长达8个月。（Sci Trans Med.9月9日在线版）

意大利研究报告，不育症男性的PSA水平较高。40岁以下的原发不育症男性中，约1/3首检PSA>1 ng/ml。（Eur Urol. 8月17日在线版）

近日一项新研究显示，晚上吃很多东西会增加每日的整体能量摄入，并且与饮食质量较差有关，该研究探索了一天中食物消耗的卡路里和营养价值。（ECOICO 2020）

本版编译
融媒体记者 王丽娜

肿瘤

CheckMate-153 研究更新 免疫治疗持续使用可获益

CheckMate-153 研究是一个主要在社区医院进行的ⅢB/Ⅳ期研究，在既往经治的非小细胞肺癌（NSCLC）患者中评估Nivolumab持续用药和固定用药（1年）的疗效对比，观察患者的临床获益情况。结果显示，持续用药显著优于固定用药（1年）。

近日，研究后续结果更新发表。在1年纳武利尤单抗处理完成后，患者分别继续纳武利尤单抗治疗，或停用纳武利尤单抗直至出现疾病进展再次使用纳武利尤单抗。研究主要终点为3级及以上不良反应发生率，次要终点为严重不良反应事件发生率和临床转归，探索性研究终点包括安全性，总生存（OS）及患者报告临床结局（PRO）。（J Clin Oncol.9月10日在线版）

研究共筛选1428例患者，其中252例患者

接受1年纳武利尤单抗治疗后随机分至两组，127例继续接受纳武利尤单抗治疗（继续治疗组），125例停用纳武利尤单抗直至出现疾病进展接受纳武利尤单抗再治疗（1年治疗组）。两组除鳞癌在继续治疗组占比较低外，其余基线特征均无明显差异，所有患者均随访超过1年以上。

在纳武利尤单抗治疗无进展患者中，继续治疗组中位PFS显著优于1年治疗组（24.7个月与9.4个月），两组1年和2年PFS率分别为64.6%与44.0%和51.9%与30.7%。与1年治疗组相比，完全缓解（CR）和部分缓解（PR）患者继续接受纳武利尤单抗治疗获得了更长的中位PFS（31个月与10.6个月），而对于疾病稳定（SD）的患者，两组中位PFS无显著统计差异（11.8个月与9.4个月）。

神经

宣武医院贾建平教授团队研究发表 国人阿尔茨海默病 主要遗传风险基因被厘清

我国正常人群中约有20%携带载脂蛋白E4（APOE ε4）基因型，而APOE ε4被认为是主要的遗传危险因素。近日，首都医科大学宣武医院贾建平教授团队一项全国范围内阿尔茨海默病（AD）基因研究发表。该研究首次分析了中国人APOE ε4携带情况，证实了APOE ε4与AD之间的强关联性，揭示了APOE ε4等位基因在三种AD亚型中起到了不同风险效应，在未知基因突变的家族性AD中尤其突出。该研究的发现为建立大规模人群干预提供了理论依据。（Alzheim & Dement.9月3日在线版）

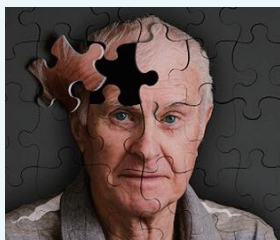
该研究共纳入来自全国30多个省份15119例受试者，包括正常人、已知基因突变的家族性AD、散发性AD、未知基因突变的家族性AD，其APOE ε4基因型的频

率分布呈递增趋势，分别为19.54%、26.19%、36.23%、56.27%。

根据APOE ε4建立的风险预测模型提示，APOE ε4对已知基因突变的家族性AD无风险效应，而对未知基因突变的家族性AD具有最强的风险预测能力。

APOE ε4基因型可能是造成未知基因突变的家族性AD主要原因之一，解释了大量此类家系致病风险基因，也对国人AD遗传干预和基因治疗提供了新的思路。

有望从基因编辑方面入手，降低AD风险基因的表达，为最终治愈AD找到新的突破点。



感染

超九成新冠康复者可产抗体 且维持4个月以上

近日，一项冰岛全国新冠血清学筛查结果引起了媒体广泛关注。研究显示，91.1%的感染康复者血清抗体阳性，并且持续4个月维持在较高水平；新冠感染病死率为0.3%。这项研究为抗体预防重复感染的有效性提供了重要参考。（New Engl J Med.9月1日在线版）

研究检测了30576例冰岛居民的血清抗体水平，其中检测了1237例确诊感染者的2102个血清样品，并检测了4222有暴露史而接受隔离的居民，同时检测了23452的普通居民。

研究发现，在接受检测的1215例感染康复者中，91.1%（1107例）血清抗体呈阳性。

这些患者的抗病毒抗体滴度在qPCR确诊后2个月持续增加，

并且在研究持续的4个月时间中一直维持在较高水平。

在接受隔离的暴露者中，2.3%血清检测阳性。在普通居民中0.3%阳性。

研究通过建模，计算出了冰岛0.9%的居民感染了新冠病毒，其中56%通过qPCR确诊，14%发现于暴露后隔离人群中。另外30%在确诊和隔离人群之外，也未经qPCR检测。

研究指出，冰岛感染者的抗体水平在确诊后4个月维持稳定，而新冠病毒的平均病死率为0.3%。

同期NEJM发表的述评中指出，这项研究为全世界抗击疫情的努力带来了希望，因为91.1%的感染者产生了抗体，而且抗体可以持续至少4个月以上，说明新冠病毒抗体具有稳定性。