

睡不好或因疾病所致

医生提醒:两类问题务必引起重视

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔 通讯员 吴玲玢

随着生活节奏加快,睡眠问题成为现代人的普遍困扰。许多人认为睡眠问题仅仅是因疲劳累积,

或不良生活习惯导致。对此,浙江医院呼吸内科副主任杜坚宗表示,很多睡眠问题其实由疾病所致。

由于突然的家庭变故,近1个月,52岁的钱先生要靠安眠药才能入睡,而且常常在凌晨醒来,万千思绪让他翻来覆去直至起床上班,白天整个人浑浑噩噩。在浙江医院睡眠障碍诊疗中心,他被诊断为失眠抑郁症。

杜坚宗介绍,近年来,心理精神问题引发的睡眠问题日益受到关注。大量研究证明,各类睡眠障碍与精神心理疾病,如焦虑症、抑郁症有很高的共病率。钱先生的失眠抑郁症主要表现为早醒及深睡眠减少,随着病情加重,后半夜睡眠障碍会变得越来越严重,目前他正在接受相关药物治疗。

医生提醒,除了心理因素,成人阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)也需

要引起重视。

40岁的赵女士体重105公斤,她入睡后不仅鼾声“排山倒海”,而且总是间歇出现呼吸停顿,过了十几秒或几十秒后,才传出很大的呼噜声,之后又出现“憋气”现象。来到浙江医院睡眠障碍诊疗中心,赵女士被明确诊断为OSA,并在医生的指导下进行无创呼吸机治疗,结合运动减重,症状逐步得到缓解。

杜坚宗表示,OSA一般是指成人每晚睡眠平均每小时呼吸暂停次数超过5次,每次发作时,口、鼻气流停止流通达10秒或更长时间,并伴有血氧饱和度下降等。这类患者由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,甚至会引发心率失常,出现夜间猝死。因此,如有类似症状,应及时到正规医院就医。

错误刷牙方式会导致“V”形缺损

常见于中老年人 防治有应对之法

一吃稍凉或稍热的食物,牙齿会出现“一激灵”的感觉?医生表示,这也许是楔状缺损导致的进食敏感。如未及时采取改善措施,可引起龋坏、牙痛,严重者可导致牙齿颈部水平的牙冠折断。

这是一类牙体硬组织、非龋性疾病,发生在牙齿颈部,常见于中老年人。典型缺损呈“V”状,与楔子形状相似,因此称为楔状缺损。

常见且容易产生楔状缺损的原因是错误的刷牙方式。牙颈部牙釉质本身覆盖最少,而错误刷牙方法,如长期横向刷牙、用过硬牙刷、刷牙力度过大等,都会导致

颈部牙体组织磨损,引起牙敏感。

此外,长时间较大的咬合力使牙体组织疲劳,易在应力集中区出现破坏,尤其在喜欢吃硬物、有咬合不齐、夜磨牙患者中更常见。

如何预防缺损的发生?医生给出以下建议。

首先,要改变错误的刷牙方式,避免横向、大力刷牙和选用刷毛过硬的牙刷,以及使用磨擦剂粗糙的牙膏,应当采用改良巴氏刷牙法或打圈的方式刷牙。

其次,不吃过硬的食物,如坚果壳类、螃蟹壳类、骨头、蚕豆等,避免用较大的咬合力。



有咬合不齐或夜磨牙的患者,应及时就诊,改变不良咬合习惯;同时,要少喝碳酸饮料,避免唇颊面牙釉质脱矿。

口腔健康维护需要全方位、长期坚持,除养成良好的口腔卫生习惯、避免咀嚼硬物外,还应每年定期检查口腔,做到早发现、早预防、早治疗。 据健康上海 12320

浙江开出眼底创新药物首批处方

日前,浙江大学医学院附属第二医院(浙江大学眼科医院)、温州医科大学附属眼视光医院、浙江省人民医院、金华市中心医院、宁波市眼科医院同时开出眼底病创新药物(双特异性抗体法瑞西单抗)在浙江省的首张处方。

作为全球首个眼内注射双特异性抗体,它能在抑制新生血管生

成的同时增强血管稳定性,改善患者长期视力获益和生活质量。该药于2023年底先后在我国获批用于治疗糖尿病黄斑水肿(DME)和新生血管性(湿性)年龄相关性黄斑变性(nAMD),成为中国眼底病领域高效、安全的全新治疗选择。

作为最主要的不可逆致盲性眼病,我国有超过4000万眼底病患

者,每年新增患者数量超300万。随着人口老龄化趋势的加剧,眼底病及其对社会生活和经济的影响已成为备受关注的公众议题。《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》已经正式将眼底病新增为重要防治病种,并明确提出要关注老年人等重点人群,以期降低疾病负担和致盲率。 据潮新闻

“16:8”饮食可能增加心脏病风险

一项新研究显示,“16:8”间歇性禁食法(即每天只在8小时的窗口期内进食,剩余的16小时里禁食)可能与心脏病死亡风险上升相关。

此前一些研究显示,限时进食可以改善多项心脏代谢健康指标,比如血压、血糖和胆固醇水平等。

此次研究发现,每天仅在8小时内进食人群与遵循每天在12至16小时内进食传统饮食模式人群相比,前者因心脏病死亡风险高91%。

研究人员表示,尽管这项研究发现了“16:8”间歇性禁食法与心脏病死亡风险之间的可能关联,但这并不意味着限时进食会导致心脏病死亡。该研究结果鼓励公众更谨慎地选取饮食模式,采取个性化方式,确保其符合个人健康状况以及最新科学研究证据。 据新华社

基因编辑技术能消除培养细胞中艾滋病病毒

荷兰科学家开展的一项新研究证明,利用最新CRISPR-Cas基因编辑技术,能消除实验室中受感染细胞内所有艾滋病病毒(HIV)的痕迹,为治愈艾滋病带来新希望。相关研究论文将提交于4月27日至30日在巴塞罗那举行的欧洲临床微生物学和传染病大会。

研究团队强调,最新研究只是概念验证,不会立刻用于治愈HIV。他们计划进一步优化靶向大多数HIV宿主细胞的递送途径,并将结合CRISPR疗法和受体靶向试剂,开展临床前试验。 据《科技日报》

政策吹风

国家卫生健康委、国家疾控局等三部门近日联合印发《国家卫生应急队伍管理办法》,要求进一步加强和规范国家卫生应急队伍管理工作,提升突发事件卫生应急能力和处置水平。 据新华社

2024年START记忆门诊行动暨痴呆防治科普传播活动23日在北京举行,该项行动计划在全国10个地区开展系列培训,协助至少50家医疗机构设立记忆门诊,培训1000名记忆门诊医疗护理骨干。 据中新网