

看8分钟失眠一个钟头？ 睡前刷手机的杀伤力远不止于此

睡前不刷刷手机就没法睡觉的请举手！睡前看了手机更睡不着的请举手！面对灵魂拷问，相信有不少人都举了“双手”。

的确，随着电子科技的不断进步，手机几乎成为了我们身体延伸的“器官”，深度渗透到日常工作生活的方方面面。面对快节奏的高压生活，超过87%的手机用户会在夜深人静时翻看资讯、视频，缓解工作一天的紧张与疲惫，享受一天中最安静、最放松的时刻。不知不觉已经深夜，然而放下手机，躺下却又怎么都睡不着，这是怎么回事呢？医生告诉你，睡前看手机不仅容易失眠，还有可能对身体的其他器官造成“内伤”。

不仅失眠 睡眠质量变差

明明就是想看一看手机，困了就睡，怎么还睡不着了呢？这是因为睡前你用手机所查找的任何感兴趣的视频、资讯、新闻、八卦等内容，都会刺激机体的肾上腺素和多巴胺的释放，令大脑兴奋，给人快乐的感觉。调查显示，睡前玩手机8分钟，会让大脑持续兴奋1小时。此外，在床上使用1个多小时的手机、平板或者其他一些会发出光线的电子产品，会减少生成褪黑激素总数约22%。一旦人们的褪黑激素受到了这种程度的抑制，那么人的生理周期也将受到影响。

因此，长期在睡前玩手机，不仅会引发睡眠拖延，大大减少人们的睡眠时间，还会降低睡眠质量，让人始终处于浅睡眠状态。那什么是浅睡眠呢？浅睡眠和深睡眠又有什么区别呢？

国际睡眠医学将睡眠阶段分为五期：入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速眼动期。人的夜间睡眠，一般分5到6个周而复始的周期。

研究表明，浅睡期对解除疲劳作用甚微，而只有进入深睡眠状态的中睡期、深睡期及快速眼动睡眠期，才对解除疲劳有较大作用。因为只有在深睡眠状态下，大脑皮层细胞处于充分休息状态，这对于消除疲劳、恢复精力、免疫抗病等都有至关重要的作用。然而这种深度睡眠，只占整个睡眠时间的25%。简单来说就是浅睡眠的睡眠质量差，深睡眠的质量高，更容易缓解疲劳。

据介绍，人体的生物钟在22点到23点将出现一次低谷，有利于进入深睡眠状态。故最佳上床睡觉时间是21点到22点。

刺痛畏光 眼睛很受伤

睡前玩手机的危害可不是只有睡不着和睡不好。除此之外，它还会伤害眼睛，造成左右眼的视力偏差。躺着看手机，眼睛和屏幕之间的距离较近，这会使眼睛的肌肉高度紧张，容易产生视疲劳，而视疲劳是产生近视眼和近视度数增高的主要原因。

尤其是青少年时期的孩子，躺着看手机对他们的视力危害更大。手机的背光采用的是LED光源，其中的蓝光能量非常大。我们接触其他物体的光都是反射光，但手机屏幕发出的光线是直

接射进眼睛的。所以近距离、直射、高蓝光这三个特点加在一起对眼睛极具破坏性。

不仅如此，长时间盯着屏幕看还会导致眼干、刺痛和畏光等。长期不改善可能引起更严重的眼病。

此外，对我们的皮肤也会有影响。手机有一定的辐射作用，会对皮肤产生一些损害。长期晚上熬夜看手机会使内分泌失调，内分泌失调皮肤就缺乏营养，皮肤缺乏营养就会使皮肤变得干燥、长痘、长斑，还容易长皱纹。(北京青年报)



近日，东港镇2022年度秋季征兵体检初检工作启动，东港镇卫生院体检医师严格把关，确保为部队选送一批身体素质过硬的青年。(万励 摄)

慈善救助 推动“健康无锡”

7月26日，无锡市“心手相连 锡沪慈善双诊行”活动暨无锡市慈善救助胸痛联盟项目在无锡市二院启动。

家住新吴区硕放街道的蒋先生今年49岁，4月29日，正在上班的他突感胸闷出汗，便立即拨打了120。5分钟后，蒋先生被送往无锡市二院救治。“二院医生服务很周到，在经过了近20分钟的抢救后，症状逐渐缓解，感觉蛮好的”，蒋先生告诉记者。

此次，无锡市慈善救助胸痛联盟项目启动，着眼于胸痛知识的科普宣教、义诊和院前救助体系的完善，为广大心

脏病急性发作导致胸痛的患者的及时救治提供有力保障，挽救患者生命。

当天，无锡市“心手相连 锡沪慈善双诊行”活动也正式启动，将组织锡沪等地的医务工作者走进基层、贴近社会、了解民生，更好地践行为民服务的社会责任，实现医疗专家和社会群众相连、社会组织和医疗单位相连、无锡和上海相连，真正做到心手相连，慈善双诊，健康无锡，造福百姓，让市民在家门口就近享受上海等地优质医疗资源的保障服务，从而更具幸福感。(陈梦庆)

微创术治好法国友人腰腿痛

“我要感谢江南大学附属医院医护人员的热情服务……”近日，法国人Mahdi用法语向江南大学附属医院骨科病区送上感谢，骨科主任徐瑞生则用一口流利的英文叮嘱对方出院后的各项注意事项及康复锻炼项目。

这位法国人是金属材料领域的权威专家，从欧洲来到太湖之滨投身无锡材料工业。平日里，他特别喜欢打网球、环太湖自行车等耐力运动，最近腰腿痛突然加重，运动受限，特别是小腿外侧非常疼痛，需要每天口服止痛药才能缓解。他辗转几家医院，均被告知腰椎滑脱致椎管狭窄，坐骨神经压迫严重，建议手术治疗。但腰椎手术对腰部肌肉损伤大、风险高、术后恢复时间长，即使解除了腰腿痛，今后进行网球、自行车这些运

动也会受到很大的影响，对于酷爱运动的他来说，只能对传统腰椎手术说不。随着腰腿部疼痛越来越加剧，他向欧洲的医生朋友咨询，得知这几年国际上都在倡导腰椎微创手术，效果比传统手术好，同时避免了破坏腰部肌肉，恢复快。他再三打听，得知江南大学附属医院徐瑞生教授团队在微创腰椎椎间融合术、微创腰椎侧方融合术方面有着较丰富的经验，他喜出望外，当天就找到徐主任。有过国外访问学者经验的徐瑞生主任用流利的英文进行病情分析、讲解微创手术方案，顿时就打消了外国友人的所有顾虑，当即决定住院手术。

手术全程用时不到1小时，术后当天，Mahdi的神经压迫性疼痛症状便完全消失，第三天他就能挺直腰板下床活动了。(孙燕)

高血压难治？关键要追根寻源

74岁的王老伯患高血压已有40年，血压最高时达290/100毫米汞柱，每天联合使用4种以上降压药，效果还不尽人意。今年3月在无锡明慈心血管病医院检查出右肾动脉80%狭窄，为其植入支架后，配合两种降压药物治疗，目前血压120-140/60-70毫米汞柱。“这是由于肾动脉狭窄导致外周循环阻力升高而产生的继发性高血压。”明慈医院副主任医师王斌解释。

53岁的单先生身高165厘米，体重81公斤，患高血压已有20年。为了降血压，他联合使用4种药物还是效果不佳。在明慈医院做睡眠呼吸监测后被诊断为重度睡眠呼吸暂停综合征。王斌介绍，大体重人群患有睡眠呼吸暂停综合征的比例非常高。患者在睡眠过程中，心血管、脑组织缺血缺氧、交感神经兴奋性增高，长此以往产生了继发性高血压。明确诊断后，单先生佩戴呼吸器气道正压通气，1个月后，血压控制在120-130/80-90毫米汞柱。

67岁的杜阿姨患高血压也有近20年，血压波动大，反复尝试多种药物控制，效果不理想。7月在明慈医院通过筛查被确诊为原发性醛固酮增多症。王斌介绍，患者由于特发性

醛固酮分泌过多，导致机体内水、盐潴留，从而产生继发性高血压。现予以对症治疗后，降压效果明显。

“针对难治性高血压，关键要找准病因。”明慈医院心内科主任张国辉介绍，由某些疾病或原因引起的血压升高被称为继发性高血压，约占高血压人群的5%-20%。治疗这类高血压，“对因治疗”比“对症下药”更重要。常见的继发性高血压除了上述的肾动脉狭窄、呼吸睡眠暂停综合征、原发性醛固酮增多症以外，还有多发性大动脉炎、主动脉缩窄、嗜铬细胞瘤、肾小球肾炎等。

张国辉提醒下列人群需要筛查继发性高血压：

- 1、发病年龄小于40岁，甚至在儿童期发现血压偏高。
- 2、伴有泡沫尿、间歇性麻痹乏力、便秘，血压升高时伴有头痛、脸红、心慌。
- 3、患者体型肥胖，睡眠时打鼾，尤其睡眠时憋气、呼吸中断。
- 4、高血压进展快、波动大，三种或三种以上药物仍不能控制到正常范围。
- 5、大血管听诊杂音、贫血、肾功能异常、低血钾、肾上腺瘤。

(王菁)