

职场人士睡眠质量走下坡路 从数羊到“哄睡服务”，真的有用？

睡眠质量走下坡路，一直是职场人士关注的话题。从数羊到“哄睡服务”，很多人尝试了多种助眠方法，但是收效甚微。近日，无锡市精神卫生中心临床心理科、睡眠医学科、心理咨询与心理治疗中心负责人朱伟主任医师表示，睡眠是人体自然的生理功能，人生来就会睡觉，有的人越想睡着却越是难以入眠，其实，应当顺其自然，让身心放松才真正有利于入睡，改善睡眠应该从改善心态开始。

入眠困难求助“哄睡师”

10月底，白领吴先生就开始不断加班，更让他感到焦虑的是尚未完成业绩指标，夜深了仍然在床上翻来覆去睡不着。新潮的他在淘宝上“请”了一位“哄睡师”。“哄睡师”在倾听吴先生的烦恼后，和他轻声聊天，播放一些舒缓的音乐，讲一些吴先生小时候曾经听过的小故事。通过与“哄睡师”的一系列连麦交流，吴先生称，不知何时就进入了梦乡。

记者在淘宝上搜索“哄睡觉服务”，出现上百家提供助眠服务的店铺。这些店铺主要以

时间和提供服务人员的级别来收费，价格从数十元到数百元每小时不等，最多的店铺显示累计有6000多人付款。为了吸引有需求的买家，有的店铺还打出“首次免单”“10元体验”等。

对于“哄睡服务”，朱伟表示，其本质还是引导市民睡前放松，对改善睡眠有利，但是如果无法排除导致睡眠障碍的根本原因，或许还是治标不治本。市民应从源头上化解压力，没法化解压力的，可以从改变对事物的认知和态度

着手，对已经尽力的事情，不妨放过自己，这样就会踏踏实实。

有些市民出现睡眠障碍，并不是选择求助医院，而是觅各种“睡方”——数羊、购天价床垫。朱伟介绍，早些年为数羊，“数”的过程本身要记住接下来的顺序，保持对数字的关注度，与放松的理念是背道而驰的。特别是有一些市民本身已有入睡困难，再坠入数羊时“睡不着，我要数数努力睡着”的焦虑情绪中，就更难入睡，从而导致恶性循环。

年轻人加入睡眠障碍人群

以往诊治的睡眠障碍患者中，大多数是中老年患者，但近年来，随着生活节奏的加快以及生活习惯的改变，失眠群体日趋年轻化。朱伟介绍，25至40岁的睡眠障碍患者呈上升趋势。从人群来看，像小微企业主、IT人士、业务员都是睡眠障碍的高发群体。

“有些人晚睡是迫不得已，有些人晚睡则是因为不良的生活习惯。现在很多人喜欢在入睡玩手机、平板电脑等电子产品，一看就看到很晚。”“现代人尤其是在年轻人中，最常见的睡眠障碍是睡眠节律的紊乱，有的人习惯于‘当天睡、当天醒’，有的人不磨蹭到半夜不肯上床。”朱伟表示，这在医学上称为“睡眠时相延迟综合征”，人体正常的睡眠还是应该按照日出而作、日落而息的规

律，与自然相一致。每天准时上床，建立一个睡眠与卧室、床的条件反射，可以每天在入睡前做同一件事情来告诉自己该休息了。如，读一段文章或睡前泡一个温水浴、喝一杯牛奶，可帮助睡眠。同时，要注意睡前不吃刺激性食物，避免入睡前吃高脂肪、高胆固醇食物，不要喝含咖啡因的饮料；不用喝酒或吸烟来助眠，因为用酒精代替催眠药反而会使深睡眠减少，增加夜间醒来的次数。“影响睡眠的因素是多方面的，其中心理紧张因素是造成睡眠障碍的主要原因。”睡眠不像做其他事情，过度关注睡眠问题是市民最易犯的“睡眠错误”，改善睡眠应该从调节自我的心理开始，在消除心理负担的基础上，改善睡眠质量。

对于确有睡眠障碍的患

者，首先要明确睡眠障碍的病因，然后有针对性地治疗。对于慢性失眠患者，心理治疗（失眠认知行为治疗）是首选方法，对于的确需要药物治疗的患者，也不必恐慌，只要在医生的指导下，规范服用安定类药物是不会成瘾的，症状改善后也可以停药。

(卫文)

超声微创术 去除患者肝囊肿

“多亏了你们，这个囊肿一直是我的心病，忍了这么多年的腹胀不适如今终于得以改善。”近日，患者吴先生来到无锡市中医医院功能科超声室，向丛兵主任带领的介入团队表示感谢。

前不久，吴先生在体检时发现自己肝左叶处有一囊肿，在市中医院随访时发现，该囊肿已长大至约8厘米，还出现了反复腹胀，餐后尤为明显。吴先生前往超声微创门诊寻求治疗，超声室副主任、副主任医师丛兵了解病情并完善相关检查后，决定为其行超声引导下肝囊肿硬化治疗术。

完善术前准备后，在超声引导下，一根18G-PTC针准确无误地穿入肝左叶无回声区内，当超声显示针尖位于囊肿内，抽取清亮囊液约120毫升，随后注入硬化剂冲洗，保留10分钟后抽出，重新注入硬化剂保留后撤针，手术仅用时45分钟。1个月后复查时，肝内囊肿明显缩小，直径仅约3厘米，体积缩小率约80%。

据悉，肝囊肿是肝内一种良性囊性病，单纯性肝囊肿(SHC)是先天性肝囊肿的一种，较为多见。随着患者年龄增长，肝囊肿也会逐渐变大，当囊肿过大时，会对周围组织结构造成压迫，引发各种压迫症状，腹痛和腹部肿块最为常见，还会有消化不良、乏力和黄疸等。当肝囊肿体积增长至较巨大时，可发生破裂，诱发肺血管栓塞、囊腔内大出血、皮肤黏膜及巩膜黄染等。

目前，超声引导下肝囊肿穿刺抽液引流+囊壁硬化治疗因操作简便、创伤较小、费用低廉等优势已经成为治疗肝囊肿的一线方案，能在实时监测下更加精准诊断、治疗病灶的同时，又能减轻患者经济负担。

(钟意)

连续奋战七小时 肠梗阻患者转危为安

“已经恢复排气排便，患者情况明显好转！”近日，无锡凯宜医院普外科手术团队如释重负，在经过了7小时连续不间断手术之后，患者张女士(化名)的肠梗阻难题得到缓解，肠癌亦完整切除，无锡凯宜医院普外科团队严谨精湛的手术水平和高尚的医德医风得到了患者和家属的一致好评。

据了解，患者主诉为停止排气排便11天，并且伴有恶性、呕吐、腹胀等症状，已经在当地三甲医院住院内科保守治疗数天，效果不佳，情况危急。患者家属出于对无锡凯宜医院的高度信任，遂将患者紧急转院至无锡凯宜医院。

无锡凯宜医院普外科李主任在第一时间为患者安排了腹部平扫、胸部CT等细致检查，检查结果显示患者为肠癌伴有肠梗阻。在征得患者家属同意后，李主任团队立即着手对患者施以手术治疗。李主任介绍说：“患者来时情况非常危急，已经停止排气排便长达11天，腹胀腹痛明显，患者病灶部位需要切除，同时肠内的大便尽量吸尽再进行缝合，而患者梗阻的近端部位是远端部位的三至四倍，缝合存

在不小的困难，用吻合器吻合易发生吻合漏，需要用传统的手工技术缝合。”

在整个手术过程中，难点除了在于切除病灶以外，同时要耐心细致吸除患者梗阻部位以上的结肠大便以及小肠内容物近4500毫升，从而减少患者毒素吸收菌群移位的风险，有利于患者消化道功能的恢复，为了挽救患者生命，整台手术时间超过了7个小时。

目前，患者术后康复进程较为顺利，第二天开始造瘘口就有了大便，第三天就开始进食。患者女儿也对无锡凯宜医院普外科手术团队的贴心服务表示了感激：“我母亲当时情况特别紧张，是连夜转院的，医院普外科李主任和他的手术团队第二天就安排了手术，无论是医生还是护士都特别专业，感谢挽救了我母亲生命。”

李主任也提醒广大市民朋友，大家一定要注意自己的肠胃情况，如果出现不明原因的腹胀、隐痛，一定要及时到医院接受检查并进行科学的治疗，40岁以上市民朋友建议每年做一次胃肠镜检查。

(顾明)



近日，安镇街道社区卫生服务中心新添置的62排螺旋CT、口腔CT正式投入使用，进一步改善就医条件，满足辖区居民医疗需求。(熊兰 摄)