入睡不对起来重睡？选择合适睡姿是关键

纳紫璇

充足的睡眠、乐观的心态、适当的运动、均衡的营养是健康的四大基石，其中睡眠更是人最重要的生理需求。人一生中有近三分之一的时间是在睡眠中度过的，很多人往往怎么舒服就怎么睡，但长期不正确的睡姿，会对脊柱、颈椎带来不可预料的影响。3月21日是第22个世界睡眠日，记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院康复中心副主任徐创龙，与大家一起了解“睡姿”这件事。

午睡姿势不对越睡越累？

上班族、学生晚上入睡晚，午饭后必须午睡补充体力，王女士所在的公司没有专门的午休空间，同事们只能趴桌上打盹。一觉醒来腰酸背痛不说，还常常感到胸口憋闷，有胃胀气的症状产生。起初王女士觉得这是午饭后消化不良，没想到罪魁祸首竟是“睡姿”不对。

徐创龙解释，午饭后伏桌睡觉时，人的头部前倾前屈，会压迫食管使其变扁，呼吸时胃内气体由于排出阻力增大而滞留胃内，随着睡觉时长增加，胃内气体大量聚集，很容易导致胃胀气，起床后会有胀气打嗝症状。徐创龙表示，午睡时间虽短，也要讲究姿势，长期伏案入睡，危害可不仅是胃胀气一种。“趴睡时颈椎受到的伤害首当其冲，健康的人体为了保证脊柱的相对稳定性、活动度和力学缓冲效果，脊柱存在一个天然弯曲度，这就是生理曲度，长期趴着的姿势会让脊柱的生理曲度发生改变，引起一系列颈椎健康问题，脖子持续处于前屈体位，后方肌肉在该体位下被拉伸，处于紧张状态，一觉下来，肌肉过度疲劳，容易造成劳损及肌肉酸痛。”徐创龙说。

徐创龙建议，有条件时应尽量采取平躺方式入睡，但若因空间不足无法放下展开的折叠床，可以选择放下电脑椅背午休，此时要注意头部要靠到电脑椅的颈枕处。即使迫不得已只能趴睡，也要购买比较高的、不易变形的枕头，双手自然抱着入睡，这样可以垫高头部，减轻趴睡时颈椎和颈后肌肉群受到的压力，也可以减少胃胀气的风险，此时应注意午睡时间不宜过长，保持在20分钟以内，以减少对脊椎及肌肉的伤害。

怎样入睡才是正确姿势？

仰卧伤肺、右卧伤肝、左卧伤心、趴睡伤肠、熬夜伤肾……网上流传的关于睡姿的说法让不少网友大呼，现在睡觉前连手脚怎么摆放都要思考一会儿。

“其实大家不必太过纠结，对于脊椎没有病史的人来说，睡觉中途也会下意识地变换姿势，睡觉姿势也没有好坏之分，如平躺、侧躺都是可以的。”徐创龙说，报道中提到的睡姿不对致脊柱侧弯这一观点更是没有医学依据，躺在床上睡觉时，脊柱周围的肌肉都是放松的，或者说都在“休息”，并不会对脊柱产生牵拉。另外如果睡姿让脊柱不舒服，它马上就会给我们“脸色”看，出现落枕、腰酸背痛等问题，这也在提醒我们要及时做出改变，因此不同睡姿还需因人而异。

对于胃食管反流或存在消化系统疾病人群来说，右侧卧位睡觉时会导致胃排空延迟、胃内压力升高、食管下段括约肌松弛，容易出现反流，而左侧卧位可以使“阀门”关闭，防止胃酸等物质反流到食道，另外也可以把床头抬高10至15度，重力作用也可以防止食物回流到食道。徐创龙表示，对于心力衰竭患者，左侧卧睡可能会增加心脏压力，改变心脏的心电活动，造成憋气的感受，此时可以选择右侧位减轻心脏负担。而仰卧睡可以让头、脖子、脊椎保持舒适的姿势，缓解腰背疼痛，但对于经常打鼾的人不宜躺平入睡，因为仰卧入睡时，舌根会后坠加重打鼾，极易引起呼吸暂停，建议以侧卧位为宜。

对于枕头的选择，徐创龙建议如果平卧睡眠，枕头宜选择一拳高左右（用力下压后剩余高度），如果侧卧则可以更高，保持颈部平直放松。在侧卧时双腿膝盖间可以夹一个枕头，同时屈髋、屈膝130度左右，这样让脊柱在同一个水平线上，肌肉可以得到充分放松；仰卧时膝关节下方，腘窝处垫一个枕头，头部枕头高低适中，颈部充分支撑，这样骨盆不会过度前倾，腰背部肌肉得以放松休息。

什么户外运动能预防近视？

随着天气渐暖，出门踏青、户外游玩成为不少家庭的选择。什么样的户外运动能够预防近视？户外运动有何注意事项？全国综合防控儿童青少年近视宣讲团的多场景近视防控问答，为广大儿童青少年和家长答疑解惑。

户外活动多长时间，对预防近视有效？户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议每天户外活动不少于2小时，每周累计不少于14小时。户外活动可间歇进行，增加户外活动的次数，保障户外活动的时长。户外活动的关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。

天气冷不想出门，室内运动可以预防近视吗？室内活动近视防控效果不理想。室内活动视野不开阔，光照强度不够，而户外活动时光照充足才是预防近视的关键。即使室外温度较低，在做好防寒保暖的情况下也要经常到户外活动。如需要居家，可到阳台或窗边，多接触阳光。

阴天户外活动对近视防控有效果吗？阴天户外的光照强度远比室内大得多，因此阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

有哪些可以推荐的户外运动？各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼睫状肌，促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

在家阅读，对光线有什么要求？光线过强或过暗都会给眼睛带来不良影响。避免在阳光直射下阅读和使用电子产品。居家学习光线不足时，打开房间顶灯和台灯双光源辅助照明，台灯应摆放在写字手的对侧前方。书桌位置最好是靠近窗边，白天学习时可以照进更多的自然光。

感觉眼睛干燥、疲劳该怎么办？持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式，让眼睛得到充分休息。也可以用热毛巾闭眼敷10至15分钟，或者用人工泪液等眼药水缓解症状，必要时到医院就诊。观看电子产品时，要有意识地多眨眼。保持合适的室内温度和湿度。 （据《北方新报》）

这些异常可能是肾脏在“报警”

一些肾脏病临床症状并不明显，因此往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现哪些异常是肾脏在“报警”？

沈阳市红十字会医院肾内科主任牛铁明提示，如存在几类情况，建议通过尿常规等检查进行系统排查。一是泡沫尿增多，尿色加深、发红；二是夜尿次数增多，尿频、尿急、尿痛等；三是眼睑和下肢经常浮肿；四是血压增高。

如何科学护肾？定期体检很重要。同时，应培养健康生活方式，日常要多饮水，不要憋尿，注意规律作息、不熬夜，适量饮酒。

在饮食上，高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右，最好限于3克以下；已经患有肾脏疾病的人群，要控制蛋白质的摄入量，特殊情况要遵医嘱，并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等；适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。

（据《浙江老年报》）

警惕老年性耳聋耳鸣

本报记者 李 莹

人一旦步入老年，各个器官的功能也会随之下降，听觉系统也不例外。近日，围绕对老年性耳鸣耳聋的认识，以及如何科学应对听力障碍问题，记者采访了银川市第一人民医院耳鼻喉科副主任医师冯宁宇。

老年人是耳疾患者重点人群

近日，一位60岁的患者到银川市第一人民医院耳鼻喉科就诊，称左侧听力下降1月，完善耳内镜检查提示左侧外耳道胆脂瘤。医生进一步完善了CT检查也证实了这一诊断，并且已经出现了外耳道后壁局限性的骨质破坏，肿瘤通过乳突侵犯到了中耳鼓室，造成了听骨链的破坏，单纯内镜手术已无法完全为患者解决问题，需要做开放性的手术并且通过人工听骨植入改善患者的听力情况。

“此类因不能及时就诊致使病情延误的老年患者不在少数。”冯宁宇说，日常接诊工作中，老年人是我们需要重点关注的人群，他们可能会面临各种耳部疾患，主要为三大类，包括耳部的炎性疾病，如外耳道炎，中耳炎等；耳部的肿瘤性病变，例如外耳及中耳的胆脂瘤、外耳道骨瘤、外耳道癌等；各种原因导致的听力减退，比如以上两类原因导致的传导性或混合性听力下降，或者感音神经性听力减退。

“老年群体在整体接诊工作中，大概占到了三分之一的比例，由于老年群体的行动不便而不能及时就医的特殊性，往往在疾病发病的早期，不能得到及时的诊治，容易出现病情的延误。”冯宁宇介绍，老年人的听力减退有可能不单纯是与年龄相关的退化性疾病，也有可能是因为外耳或中耳的疾患导致的声音传导出了问题，及时就诊可以在一定程度上减轻患者的就医负担，甚至有可能使老人可以重新获得听力。

尽早干预治疗可控制听力减退速度和减轻听力损失程度

“老年人听力减退大致有三个因素，主要为听觉系统的衰老，随着内、外毛细胞的萎缩，内耳血管的退化痉挛，从而导致神经性的听力减退；外在环境因素的影响，各种噪音长年累月的损伤，全身也包括听觉系统在内的动脉硬化性血管病变，反复的中耳感染甚至鼓膜穿孔、钙质沉着而导致鼓室硬化、听骨链固定等引起的传导性听力减退，各种耳毒性药物或者化学制剂引起的内耳损害；遗传因素，老年性聋的发病时间、发展速度也在很大程度上与遗传相关。”冯宁宇说，虽然老年性听力减退改变是不可逆的，一旦发现听力减退尽早就医进行干预和治疗，可在一定程度上控制听力减退的速度甚至可以减轻听力损失的程度。对于感音神经性听力损失，可以根据具体情况予改善内耳微循环类药、神经营养药和抗氧化剂改善听力损失。对于有基础疾病的老年人，要进行良好的慢病管理，并养成良好的饮食及生活习惯，如限制脂肪类食物的摄入、合理安排作息时间、坚持科学的体育锻炼、保持愉悦的心情等。

冯宁宇说，导致传导性聋的外耳，中耳疾患，约70%至80%的传导性或混合型聋可以通过外科手术去提高听力，目前可以根据患者病情评估开展微创手术，为患者在减少痛苦的前提下解决问题。

宁夏首家院感实训基地落户银川市第一人民医院

本报讯（记者 李 莹）近日，银川市第一人民医院借助自治区临床重点专科——医院感染预防与控制科建设优势，创建了全区首家集理论教学、技能实践、质控监测和科研服务等多功能为一体的感控实训基地并投入使用。

据了解，实训基地配备医院感染信息化实时监测系统、智慧大屏监测系统、全区院感质控监测平台、远程会诊及会议等会畅超视云信息系统等，拥有各类实训、监测设备10余台，用于开展教育培训与质控监测相结合的知识技能培训和感染风险评估。

实训基地各项监测信息系统及实训设备设施达到全国先进和全区领先水平，受训人员在实训环境中通过视觉、触觉、嗅觉等多感官的体验理解和掌握各项技能，从而形成过硬的专业素养，保障其在操作技能上“零距离”上岗。培训的目标人群包括感控专/兼职人员、医务人员、保洁人员等，采取分级、分类的方式开展系统性、针对性的专题培训活动。

实训基地实现“线上+线下”交互，融合互联网、云计算、大数据、智能技术等新一代信息技术用于实训基地的培训教学和质控监测过程中。目前开展院内医务人员感控知识和技能的实训，随着师资队伍培养和课程大纲设置的成熟，可辐射至全区，用于全区感控专/兼职人员的规范化、标准化培训。

危重症极低体重肾衰竭新生儿重获新生

本报讯（记者 李 莹）近日，宁夏医科大学总医院为出生34小时体重仅1.9千克的新生儿成功实施B超引导下经皮穿刺腹膜透析置管术，成功挽救患儿生命。此次手术的成功开展，刷新了宁夏腹膜透析治疗月龄最小、体重最轻的急性肾衰竭患儿救治新记录。

该患儿为孕33+2周的早产儿，因“双胎输血综合征”导致出生后出现发热、呼吸困难、心衰等症状，且出生后34小时持续无尿，并发充血性心力衰竭、心肾综合征、急性肾衰竭、凝血功能障碍等严重的合并症，生命危在旦夕，需立即救治。该院肾脏内科与新生儿科紧急会诊，决定实施B超引导下经皮穿刺腹膜透析置管术。经过3个多小时的不断调整导管位置、加压灌注，终于成功置管，开始为患儿进行连续性潮式腹膜透析治疗。术后20小时患儿开始有尿，48小时后尿量恢复至5ml/kg.h，96小时后心衰缓解、肌酐恢复至接近正常水平，并拔除腹膜透析管。经过医护人员的悉心照料，患儿心肾功能恢复正常，体重增长到2.3千克，已于近日康复出院。

9岁男童生命危在旦夕 PICU团队全力救治

本报讯（记者 李 莹）近期，在自治区人民医院西夏分院儿童医疗中心的PICU病房里，一名病情危重的9岁男孩辉辉（化名）牵动着医护人员的心。刚入院时，PICU医生一面进行生命体征监测，一面快速完善各项检查，医生初步诊断患儿存在自身免疫性疾病。

根据辉辉的病史、查体及各项辅助检查，医生得出了明确诊断：系统性红斑狼疮、狼疮性肾炎、心力衰竭、肾功能衰竭、多浆膜腔积液、肺水肿等，损害最严重的器官是心脏和肾脏，血液系统也出现三系减低的情况。辉辉的生命危在旦夕，PICU诊疗组长、主治医师立即将情况汇报儿科主任，经过讨论，决定为辉辉进行CRRT（连续性肾脏替代疗法）来减缓病情进展。

经过第一次连续12小时CRRT治疗，辉辉浮肿的症状明显好转。根据病情，继续进行第二次CRRT治疗。医生考虑辉辉原发病进展较快，虽已予以系统性红斑狼疮的药物治疗，但现已累及多脏器损害，有必要进行血浆置换，这对于PICU来说又是一次新的挑战。经过半天的紧急筹备，患儿成功进行血浆置换治疗。在入院第10天，辉辉的心脏功能已恢复到接近正常水平，精神状态和食欲也逐步好转。

吃出健康

喝粗粮饮料不等于吃粗粮

时下，吃粗粮养生日渐盛行。不过，各类粗粮因口感太糙不太招人喜欢，于是各种粗粮饮料横空出世。但喝粗粮饮料就等于吃粗粮吗？

以某品牌玉米谷物饮料为例，每100克饮料中含膳食纤维0.6克，而每100克鲜玉米中含2.9克膳食纤维。不难看出，直接吃玉米和饮用玉米饮料，膳食纤维的摄入量之间存在巨大差距。此外，很多饮料在生产过程中，白砂糖与食品添加剂是不可或缺的。以某款玉米饮料为例，一瓶饮料净含量240克，提供的膳食纤维仅1.44克，而糖却有23克。长期喝这样的饮品，极易引发肥胖等。

有些人吃粗粮，往往搭配的是素菜，他们以为这样吃，摄入的脂肪少，会好上加好。其实不然，如果想保证营养，吃粗粮最好配点鱼、肉、蛋。这是因为，粗粮中的植酸和单宁可能会妨碍铁、锌等微量元素的吸收，而鱼、肉、蛋则是铁、锌等的重要来源。 （据《快乐老人报》）