

# 报复性熬夜, 伤身又伤“心”

熬夜,已经成为很多年轻人的生活习惯。而一进入暑假,不少大学生及准大学生们更是进入了报复性熬夜状态。殊不知,熬夜一时爽,却是在拿生命点亮夜晚的灯。

经常熬夜会伤身,这是众人皆知的常识,而持续一段时间的报复性熬夜除了会伤身还会伤心。

“这段时间,门诊里来了蛮多大学生,假期前头没日没夜玩,转眼暑假已过去三分之二,看自己除了玩啥事没干,于是各种焦虑。而且下午时段特别集中,就拿这周一下午来说,一口气来了5个。一问几乎全是凌晨三四时才睡,上午都在补觉,根本起不来。”浙江省中医院精神卫生科主任高静芳说。

而杭州市七医院睡眠医学科副主任余正和也有同样的发现:“从7月开始,暑假门诊中至少有10%是报复性熬夜后出现睡眠障碍的大学生。”

## 熬出睡眠障碍

“医生,快救救我,我天天睡不着觉,都快成行尸走肉了。”8月初,当小刘第一次出现在余正和门诊时,有气无力、面容憔悴,脸上挂着两个又大又深的黑眼圈,身上丝毫没有18岁小伙子的精气神。

小刘说,以前他从来都是倒头就睡,根本不知道什么叫失眠,没想到到这个特别的暑假一来,他竟得了怎么也睡不着的毛病。

原来今年6月,小刘参加了高考,历经十二年的“寒窗苦读”,他终于考上了理想的大学。而在翻越高考这座人生高山之后,原先紧绷的弦一下子彻底放松。常常白天约同学打球、聚餐,晚上在家刷微博、玩游戏、追剧……一个人在房间里折腾到凌晨四五时才睡,过上了他曾经做梦都不敢想的逍遥生活,他打算把以前没玩的在这个假期里都补回来。

然而,向往的生活却付出了健康的代价。开始上午补觉能睡到中午12时,下午起来照样神采奕奕,但很快醒来的时间逐渐提前,两个星期后变成到八九时就醒来,而且怎么也睡不着。而因为持续的熬夜,再加之睡眠时间在不断缩减,小刘的精神变得越来越糟,整天一副无精打采、心不在焉的样子。

小刘也意识到自己的状态不妙,上网查找了许多调整睡眠的方法,想尝试进行自我调整。晚上11时就逼着自己关灯上床,先试着数羊,数到3000只也丝毫没有睡意,再试着听轻音乐,边听边哼唱,脑子竟变得更加清醒。无奈,打开手机看时间已是凌晨1时多,既然睡不着就接着玩吧。

找到余正和时,小刘已自我调整了两周,但无效。根据相关检查与测评,小刘确有严重的睡眠障碍,还伴有轻度的焦虑。余正和觉得,问题的根源就在于睡眠节律被破坏性打乱后一时难以恢复。短期内需要借助快速入睡的药物,再辅以一个睡眠行为的规范,才能慢慢扭转回来。

## 熬出焦虑情绪

没有作业压力的暑假并非高考生们的“专利”,大学生们同样如此,因此,在暑假里报复性熬夜的大学生也比比皆是。

小张去年考了所省外的大学,暑假回到杭州,他早就计划好要跟那群高中的同学们好好相聚。因为白天太热,他们把活动基本安排在晚上,六七时先打球,八九时吃顿饭,10时左右各回各家。当然,偶尔也会延长集体活动时间,泡个吧、唱个歌之类,玩到凌晨一二时才回家。

每每跟同学道别以后,他回家就捧着手机玩游戏,时间总是不知不觉过去了。有时肚子饿了还得叫外卖,等把宵夜吃完洗洗再睡已是凌晨三四时。反正第二天没事,拉上三层窗帘补觉跟晚上也没什么差别。

所幸,小张倒没像小刘那样出现睡眠障碍。只是快乐的时光总过得特别快,转眼暑假已过三分之二,他静下心来一想,放假前制订的“充电计划”尚未启动,再看看朋友圈里不少同学晒在实习单位里忙得不亦乐乎,一股紧迫感油然而生。接下来该怎么办?我还能不能追上那些同学?小张越想越后悔,越后悔则越焦虑,可他无从改变,急得动不动就冲父母发脾气。父母也被烦得没有办法,才领着他一起找高静芳咨询。

“放假了有大段自由支配的时间,换成我们也会想放飞自我,这很正常。玩掉的时间过去就过去了,现在暑假还没结束,抓住最后的时间做些力所能及的事也蛮好。”果然,心理医生说话就是有“套路”,高静芳一番鼓励让小张觉得胸口不再那么憋闷。接着,她还帮小张一起重新梳理和设计暑假目标,并制订执行方案,有了努力的方向,小张的焦虑情绪也就很快消失了。

## 学会先紧后松

高静芳不仅是位心理专家,还是位高校的心理老师,她说,在她的学生中暑假里存在报复性熬夜情况的也不少,还好他们绝大部分都能及时悬崖勒马。在高静芳看来,那些因报复性熬夜而身心遭到双重损伤的大学生和准大学生们,本质上还是不会科学有效管理时间。

高静芳说当年她女儿高考结束后,起初也有个把星期生活过得比较放纵,于是她找时间跟女儿好好谈了谈暑假的规划。她告诉女儿,暑假的时间可以分为放松时间、干事时间和调整时间三部分,但三部分排序不同则会有截然不同的结果。有的人喜欢先放松后干事再调整,于是那些短暂休息后能及早收心的人问题不大,至于那些自由放纵后刹不住车的人很可能荒废掉整个假期。而作为心理医生,她建议先干事后休息。

这个暑假高静芳带了个实习生,她刚念完大二的公共基础课,大二准备主攻心理学。在5月底时,她便联系了高静芳来放暑假就来实习,跟着高静芳及其他老师的门诊学习,了解临床心理科日常工作内容。她觉得很有意思,原计划半个月就结束的实习至今还舍不得中断休息。

而对于自己的每一届学生,高静芳都会语重心长地跟他们讲,学会先紧后松,能把时间管理得更科学有效,且小到一天、一个假期的安排,大到人生的规划,都是如此。

何丽娜 于伟 李彬

## 大肠癌盯上青年白领

大肠癌包括结肠癌和直肠癌,近30年来发病率呈增长趋势。国家癌症中心2015年公布的结直肠癌发病数据显示,全国肿瘤登记地区结直肠癌发病率位居恶性肿瘤的第5位,每年新发病例37万。

当前青年人的食谱中普遍存在“三高一低”的问题,即高脂肪、高蛋白、高热量和低纤维素。快餐红肉等高脂饮食不断增加,蔬菜水果摄入较少,缺乏有助于消化和分解脂肪的膳食纤维,特别是对于需要长期久坐、缺乏运动的年轻白领,更容易减缓肠道蠕动,刺激肠壁引起排便紊乱,使毒素在肠道内延长滞留时间,对肠道造成更重的负担,也增加了致癌物与肠道接触的机会,增加患大肠癌风险。

“大肠癌是可防可治的,可防的关键在于饮食和运动,可治的关键则在于早期发现。”天津市肿瘤医院结直肠肿瘤科主任孔大陆介绍,目前大肠癌的治疗效果不甚理想,主要是由于发现晚,20%~30%的患者初次就诊时就已经出现转移性病灶。如果能做到早期发现,大肠癌的5年生存率可达90%以上。因此也提醒大家如果出现排便规律改变,比如次数频繁或明显减少,便秘腹泻交替,原因不明的贫血、便血、消瘦及腹部肿块等情况时,应及时到正规医院明确诊断。

特别建议有结肠息肉或结直肠癌病史、慢性肠炎、长期饮酒或高脂饮食、长期久坐且缺乏运动的高危人群,可每5年进行一次结肠镜检查,每年进行一次大便潜血检查和肛门指检。如果发现肠息肉则必须高度重视,因为80%的大肠癌都是由息肉演变而来。从息肉到癌变需要3~5年时间,如能在癌变之前进行治疗,可以有效预防肿瘤。

陈曦 朱芸

## 抽水烟危害比香烟更大

美国一项新研究发现,抽水烟对身体的危害高于抽香烟,从水烟管中吸入一口烟雾所包含的有毒物质与吸入整根香烟相当。研究论文近期发表在美国《气溶胶科学与技术》杂志上。

该研究负责人、加利福尼亚大学欧文分校罗妮克·佩罗介绍,他们用一种定制的质谱仪,对水烟排放出的气态和固态化学成分进行分析检测。结果显示,水烟烟雾中含有尼古丁、刺激性羰基化合物、致癌性苯类物质等有害化学物质。

这是首次对水烟烟雾中直径小于100纳米的超细微粒进行分析。研究人员说,由于水烟每吸一口摄入量更大、每次吸烟时间更长,因此吸烟者摄入体内的有害物质剂量更大。检测数据显示,吸一口水烟吸入的有毒物质与吸一整根香烟相当。

“有一种误解认为,水烟壶中的水可以过滤掉有毒物质,某种程度上可以保护吸烟者。但事实并非如此,水的冷却效应实际上促进了超细颗粒的形成。”佩罗说。

据介绍,水烟烟雾的化学成分虽然没有香烟烟雾的化学成分复杂,但其含有的糖类衍生物和甘油量更高。尽管糖类衍生物是常见的食品添加剂,但加热时这种无害物质会分解,产生具有刺激性的醛类致癌物。

此外,加热水烟烟草或草药混合物常会燃烧木炭,产生大量一氧化碳,因此还有可能发生抽水烟者致一氧化碳中毒的情况。

辛华



医护人员无偿献血

入夏以来,受天气炎热、献血人员减少等因素影响,无偿献血量下降,血液供应紧张。为保障患者用血,近日绍兴市人民医院医共体总院组织医护人员参与无偿献血,捐一份热血,献一片爱心。当天,该院134名员工撸起袖子,无偿献血40630毫升。

单明铭

# 突发头痛头晕, 大妈颅内竟有个“马蜂窝”

“我母亲不舒服,会不会是中暑了?”近日,60多岁的高大妈在家人陪同下来到桐乡市第一人民医院。家人说,她开始只是头痛、头晕,如今是高烧,以为是中暑了,但后来其行走不稳且恶心呕吐,觉得赶快来院检查治疗下为好,毕竟中暑严重也会有危险。

突发头痛、头晕、行走不稳……医生一下子觉得病情严重,立即安排急诊CT,不出所料,报告显示“小脑出血破入第四脑室”。入院后,患者病情迅速恶化,格拉斯评分仅三分(重度昏迷,生命垂危)。神经外科会诊认为,患者病情危重需手术解除血肿压迫。浙江省人民医院神经外科专家、桐乡院区神经外科主任医师朱鹰与桐乡院区神经外科主任范曙强及ICU主任屈建民具体商议并制定救治方案后,立即进行急诊开颅手术。

小脑部位血肿出现在视野中,医生们小心翼翼地清除表面血块后,意外的险情出现了:下面潜伏着“马蜂窝”,大家心顿时悬了起来,若是不小心触碰就很难收拾。原来,表面血块清理后,底下一个大号约3x3x4厘米肿块正在不停广泛渗血,其质地偏韧,周围有许多供血血管。根据丰富的临床经验,朱鹰判断它和普通的血肿不同,应该是凶险的“海绵状血管瘤”。据介绍,因其剖面呈海绵状或蜂窝状,也有医生简称为“马蜂窝”。

“普通的开颅手术已非常复杂危险,更何况是面对血供

复杂、经不起碰触的海绵状血管瘤。手术要求医生不仅要有丰富经验、娴熟的技术,还要有坚定的意志力与耐心。”朱鹰事后回忆手术的过程也是有点后怕,当时由于情况紧急,没有机会对出血的性质作进一步判断便开始急诊手术,“切除海绵状血管瘤和其他单纯血肿的方法完全不同,要先将瘤体的周围的供血血管一一切断,然后才能将瘤体整个一锅端。操作中稍有不慎弄破瘤体,很可能导致难以控制的大出血(就像马蜂倾巢而出,迎面扑来)而危及患者生命,因此被称为神经外科手术台上隐性杀手。”

朱鹰说,好在当发现是脑危险部位海绵状血管瘤时,他们当机立断调整手术方案,也调整好自己的心态。终于在麻醉科医生配合下,手术团队奋战四个多小时,将位于患者小脑的海绵状血管瘤顺利切除。术后病理报告证实,术中确切为海绵状血管瘤。

术后磁共振复查结果显示:小脑海绵状血管瘤已完全切除。目前患者神志清楚,能正确回答医务人员提出的问题且肢体活动自如,已返回普通病房接受后续治疗。

朱鹰介绍,海绵状血管瘤是指由众多薄壁血管组成的海绵状异常血管团,这些畸形血管紧密相贴,小者为数毫米,大者直径可达3~4厘米,呈鲜红色或草莓状。海绵状血管瘤并非真性肿瘤,而是属于脑血管畸形,只因为其形态像瘤而已。同样地,其“海绵状”也是依据形态起名,

因其“剖面呈海绵状或蜂窝状”,且像海绵一样可吸收血液而变得越来越大而得名。人群发病率为0.4%~0.8%,以40~50岁成人多见,女性发病多于男性。

“海绵状血管瘤可发生在中枢神经系统的任何部位,因病灶部位不同而有不同的症状。首先由于其血管壁由单层内皮细胞组成,缺少肌层和弹力层,这就意味着淤积的血液容易破出血管腔。这些特点导致了脑内海绵状血管瘤最典型的临床表现,即自发性反复出血倾向,其次为继发性癫痫、头痛、进行性神经功能障碍等。”

朱鹰表示,老年人自发脑出血虽多见于高血压脑出血,但同一部位的出血需高度怀疑脑血管病所致,其中只是以头痛为临床表现者更为隐匿,尤其现为盛夏,常与中暑混淆。磁共振检查是诊断海绵状血管瘤的特异性方法,尤其是磁敏感成像,可发现约19%的病例为多发病灶,包括数个到数十个大大小小的病灶。手术切除病灶是治疗海绵状血管瘤的根本方法,有明确反复出血史,或有明确的癫痫发作,或有进行性神经功能障碍等,都应积极选择手术治疗。对于很小的且无症状的病灶,可以随访观察。

朱鹰提醒,一般人若出现原因不明的头疼、头晕及晕厥等情况时,应尽快到正规医院及时检查明确疾病,以便作出相应的处理。

宋黎胜



## 创新中国产业园·东新分园

### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



## 创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐落杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

