



# 长期失眠可能是睡眠节律被打乱

好好睡觉,正成为越来越多人心中的“奢侈品”。面对顽固性失眠,不少人尝试过数羊、听白噪声、喝助眠茶,甚至长期服用助眠药物,但这些方法大多只能短暂缓解症状,治标不治本,反而可能带来日间嗜睡、精神萎靡、药物依赖等问题。昆明市延安医院超声医学科副主任、主任医师李英华提醒,长期失眠远非简单的“睡眠不足”,其背后往往与自主神经功能紊乱密切相关。

长期失眠对身体健康存在多重负面影响,不仅会造成日间乏力、注意力不集中、情绪急躁易怒,长期持续还可能引发内分泌失调、免疫力降低、心悸头痛、记忆力减退等症状,让患者陷入“睡不好—更焦虑—更难入睡”的恶性循环。

李英华介绍,绝大多数慢性失眠的根源在于自主神经功能紊乱,这与颈部星状神经节功能异常直接相关。“星状神经节被称作人体交感神经的‘总开关’,负责调控头颈部、上肢及部分胸腔的神经功能、血液循环与内分泌平衡。当人体长期处于压力过大、熬夜、焦虑、作息紊乱等状态时,交感



神经会持续过度兴奋,始终处于紧绷状态,导致身体无法放松,正常睡眠节律被打乱,进而诱发慢性失眠。”

针对这类神经失衡引发的失眠,临床已有成熟且安全的干预手段——超声引导下星状神经节阻滞技术。李英华解释,该技术核心并非强行催眠,而是帮助失衡的神经系统恢复平稳状态。在超声实时可视化引导下,医生能精准定位星状神经节区域,通过注射微量药物,温和调节过度兴奋的交感神经,缓解机体应激

反应、改善头颈部供血,促使睡眠节律逐步回归正常。

与传统干预方式相比,超声引导下星状神经节阻滞优势显著。操作过程可视化、定位精准,可有效降低对周边组织的损伤;穿刺创伤小,患者不适感轻微,手术可在门诊完成,耗时较短,术后留观无异常即可离院,对日常工作与生活影响较小。

李英华特别提醒,部分患者治疗后可能出现短暂面部微热、眼睑轻微下垂、鼻腔干燥等现象,均为神经调

节后的正常反应,一般1至2小时可自行缓解,无需过度担忧。同时,该技术并非适用于所有人群,需经专业医师面诊评估后方可实施;凝血功能异常、严重心脑血管疾病、颈部局部感染、严重精神类疾病等人群,不适合此项治疗。

除专业医疗干预外,良好的生活习惯同样有助于改善睡眠质量。李英华结合临床经验,提出四点建议:一是保持规律作息,每天固定上床及起床时间,周末、节假日也避免熬夜、赖床;二是睡前一小时远离电子产品,放下手机、电脑等设备,给大脑充足的放松过渡时间;三是避免睡前刺激,午后不摄入咖啡、浓茶、酒精等饮品,睡前不宜过饱;四是保持平和心态,不必强迫自己入睡,过度焦虑反而加重失眠,放松心情更易自然入睡。

睡眠是人体重要的自我修复过程。李英华呼吁,长期受失眠困扰的人群,切勿自行硬扛或盲目依赖偏方、药物,应及时到正规医院就诊,在专业医师评估指导下,选择科学、安全的干预方式,重拾优质睡眠。

本报记者 闵婕

## 宝宝睡了你还在刷手机?

### 小心那片光伤了他的眼睛

“孩子都闭着眼睛睡觉了,我在旁边玩儿手机能有啥影响?”近日,河南一则案例给不少有这种想法的家长狠狠敲响警钟:一名仅6月龄的宝宝被查出散光,追根溯源,竟是家长趁孩子熟睡时在床边玩手机,屏幕强光形成的“隐形光污染”成了伤眼元凶。这一消息让众多宝爸宝妈揪心不已,为何闭眼也会伤眼?婴幼儿视力防护到底该避哪些坑?云南大学附属医院眼科主任医师郭立云结合临床经验给出专业解答,教家长为孩子筑牢视力防护墙。

#### 宝宝眼险薄

眼睛可谓“透光的玻璃珠”

很多家长都有过这样的体会:即使紧闭双眼,在强光下依然能感觉到光亮,这其实是因为眼险本身具有透光性,而这一特性在婴幼儿身上,却成了视力的“软肋”。

郭立云解释,小朋友的眼险比成人薄得多,透光性更强,就像一层薄纱。即便双眼闭合,手机屏幕的人造强光仍能轻易穿透,直接照射在娇嫩的眼球上。

更关键的是,婴幼儿的视觉系统尚未发育成熟,睡眠时瞳孔的调节能力远不及成人,无法根据外界光线强弱自主“调暗光线”。成人可通过瞳孔收缩来减少进光量,但熟睡中的宝

宝瞳孔始终处于放松状态,手机屏幕的强光会持续、直接地刺激视网膜。这种悄无声息的“隐形光污染”,会慢慢干扰视力的正常发育,时间一长,散光、近视等问题便会接踵而至。“婴幼儿的眼睛就像一颗娇嫩的玻璃珠,经不起半点强光的反复刺激,这种伤害是潜移默化的,却又实实在在。”郭立云的话,点醒了不少存在认知误区家长。

#### 电子产品成“视力杀手” 儿童视力问题低龄化加剧

6月龄宝宝散光并非个例,而是当下儿童视力问题的一个真实缩影。郭立云透露,近年来,医院眼科接诊的近视、散光患儿数量逐年攀升。令人担忧的是,发病年龄越来越低,不少才三四岁的孩子就已经出现了不同程度的视力问题,而这背后,过度接触电子产品是主要诱因之一。

除了家长常用的手机、电脑,如今孩子们人手一个的电话手表也成了隐藏的“伤眼利器”。郭立云表示,婴幼儿的眼睛尚未发育成熟,比成人脆弱数倍,电子产品发出的光线里,除了相对温和的红光,还有高频光、高亮度光,这些光线会持续刺激眼部组织,加重孩子的用眼负担。尤其是低龄孩子,长时间盯着电子屏幕,不

仅会让眼睛处于疲劳状态,还会对视网膜发育造成不可逆的影响,让孩子的视力在成长初期,就受到难以挽回的伤害。

#### 科学护眼抓“早”抓“小” 四点建议守护视力

0至3岁是儿童视力发育的黄金期,这一阶段的护眼工作,直接决定了孩子未来的视力状况。郭立云结合多年临床诊疗经验,为家长整理了一套简单易操作、实用性极强的护眼方法,从源头规避光污染,守护孩子的明亮双眼。

##### 全黑睡眠,让眼睛好好歇一歇

婴幼儿夜间睡眠,必须保证全黑的环境,这是护眼的基础。家长不仅要关闭卧室的主灯、小夜灯,更要杜绝在孩子床边玩手机、刷视频、看平板,让孩子的眼部组织在黑暗中充分休息,避免任何电子屏幕的强光成为睡眠中的“隐形光污染”。

##### 远离屏幕,家长要当个好榜样

婴幼儿的行为习惯,大多是模仿家长而来。家长要以身作则,尽量不要在孩子面前长时间使用电子产品,更不要把手机、平板当作“哄娃神器”。对于0至3岁的孩子,应尽量让其远离各类电子屏幕,用绘本、积木、亲子互动游戏替代电子设备,从源头减少光线对孩子眼睛的刺激。

##### 多去户外,自然光才是护眼良方

自然光堪称孩子视力的“天然保护剂”,户外的自然光照能刺激视网膜分泌多巴胺,这种物质能有效延缓眼轴增长,是防控近视最有效的方法。郭立云建议,家长每天要保证孩子累计不低于2小时的户外活动时间,哪怕是阴天,户外的漫射光也能起到很好的护眼效果,多带孩子看看远方、看看绿植,让眼睛在自然中得到放松。

##### 定期筛查,要早发现早干预

很多家长是在孩子说看不清后才发现孩子的视力问题,殊不知此时往往已经错过了最佳干预时机。郭立云提醒,要从孩子婴幼儿阶段开始建立专属的眼健康档案,定期带孩子做视力、屈光度等检查,建议每3至6个月筛查一次。如果发现孩子有散光、近视等问题,无需过度焦虑,在孩子角膜发育过程中,部分轻度散光可自行改善,只需遵医嘱定期复查,及时干预,就能避免度数进一步加深。

儿童青少年近视防控的关口,已前移至婴幼儿阶段。郭立云强调,家长的认知和行为,是孩子视力防护的第一道防线,摒弃“闭眼就不会伤眼”的错误想法,建立科学的护眼意识,用耐心和细心做好日常防护,才能让孩子远离视力伤害。

本报记者 赵维