



熬夜真的会致癌吗

省一院睡眠专家：癌是这样熬出来的

生活中的方方面面都可能存在各种致癌因素，睡觉也不例外。早在2007年世界卫生组织就将“熬夜倒班”的致癌性列为2A级，表明熬夜有可能会致癌。此结果一出，让经常熬夜的“夜猫子”们不禁心存恐慌。现代生活中熬夜或上夜班已是工作常态，那么熬夜究竟是怎样致癌的呢？今天，云南省第一人民医院睡眠医学中心主任吕云辉就来告诉大家，正确认识熬夜与人体患癌的关系。

熬夜真的会致癌吗？

答案是肯定的。2017年的诺贝尔生物学或医学奖颁给了3位发现控制生物节律“时钟基因”的科学家，说明他们的发现非常重要。其实，对于他们的研究成果，最直接的解释就是——不要熬夜！

熬夜会造成机体的生物节律紊乱与免疫系统功能破坏。

●**生物节律紊乱：**人体内的所有细胞正常的功能活动都受到一个时钟基因的控制，这个基因按照一定的生物节律来启动和执行相对应的细胞功能，这是物种在地球形成和进化的过程中，受地球自转产生的白昼与黑夜规律变化的影响所形成的固有生物节律。也就是说，所有物种（包括人类）的正常生理功能都要按照一定的生物节律来进行，违反“日出而作，日落而息”的行为，都可能造成生物节律紊乱，导致内分泌紊乱、神经体液调节异常、免疫功能受损等各种病理生理障碍。如果长时间熬夜就会打乱固有的生物节律，容易导致细胞出现突变，产生癌变的风险。

●**免疫系统损害：**我们体内无时无刻都有细胞在突变，但是它为什么没有发展成肿瘤？是因为有免疫系统的保护，免疫系统功能正常时可以随时清除异化的细胞，避免其发展成癌症。但如果免疫系统功能受损，比如长期熬夜、失眠，那么就不能正常执行保护机制了，从而会导致我们容易得癌症。

如何让睡眠变得规律？

●“切尾巴”疗法：对于经常熬夜

的人群，需要重新调节生物钟。将每天上床睡觉的时间提前20—30分钟；起床时间提前30—40分钟。这样最大的好处，是通过提早起床来制造第二晚的睡眠需求，提早产生困意，从而逐步将睡眠节律恢复到正常的时间点，让人在更容易适应的情况下纠正晚睡的坏习惯。

●**光照疗法：**晚饭后提前把室内光线调暗，如果怕影响别人，也可以自己戴上个墨镜，降低眼睛摄入的光线量。较暗的环境光线信号可以通过视神经传入到大脑里面的视交叉上核，促进褪黑素的分泌。所以通过光照疗法可提前制造一个暗环境，引起褪黑素分泌增多，从而促进机体提前进入睡眠状态。

●**常做放松训练，改善身心焦虑：**睡前躯体或心理的紧张，会导致失眠。通过放松训练，可以降低身心焦虑水平，从而促进睡眠。放松训练的方法很多，有“正念呼吸法”“渐进性肌肉放松法”“躯体扫描法”等，通过集中注意力来转移和分散焦虑情绪，经过一段时间的练习，就可以身心放松，有助睡眠。

●**合理补充睡眠：**熬夜会让人的有效睡眠时间减少，因此在熬夜之后身体会感到非常疲惫，在白天适当补充睡眠有助于身体恢复。但补觉不能过度，过度的日间睡眠不仅无助于身体进一步恢复，白天睡太多还会影晌到晚上的睡眠，导致晚上入睡困难且睡眠变浅，又造成熬夜，形成恶性循环。

想要拥有健康的睡眠和强健的身体，就让我们一起来“拒绝熬夜”！

本报记者 艾子文

2.65公斤省一院为患者摘除颈部肿瘤



管及手术方案。

2020年12月29日，麻醉科、呼吸内科、耳鼻喉科共同努力，在患者清醒状态下由支纤镜引导困难气道插管成功，顺利实施麻醉。孙建伟主任医师带领团队进行右颈部及纵膈巨大肿瘤切除。经过近5个小时，成功完整切除重达2.65公斤的肿物。

本报记者 艾子文 文 省一院供图



如何对付难愈合伤口

云南省中医医院外科有妙招

蔡阿姨今年60岁，不久前在骨科进行钢板内固定取出术，术后伤口一直没有愈合。虽然经过反复的清创缝合等处理，但创口愈合不佳，直到15天后仍没有好转。蔡阿姨痛苦不堪，于是来到云南省中医医院/云南中医药大学第一附属医院外科门诊进行治疗。经过院内伤口造口小组组长、外科护士长刘利华会诊，并在金维捷主任指导下进行辨证施治，运用中药化腐清创术及中西医结合用药，蔡阿姨的创口渐渐愈合，一周后伤口结痂。

刘利华表示，在临床工作中经常会遇到患者伤口很难愈合的情况，患者住院时间长、治疗费用高、临床疗效差，不仅降低了生活质量，也给医护人员带来很大挑战。云南省中医医院外科外治与内治“双管齐下”，可明显提高疗效加速疮面愈合，也大大减少了患者的经济负担。

什么是慢性难愈性疮面？

“虽然难愈性慢性溃疡不会立即威胁生命，但因长达数月，甚至数年、十几年的经久不愈，严重影响患者原发病康复和生活质量，也给家庭带来沉重的护理与经济负担，少数可发生溃疡癌变。若发生感染扩散，会导致脓毒症等并发症，不但加重原发病，而且将危及患者生命。”刘利华介绍，发生1个月以上而未愈合的疮面被称为慢性难愈性溃疡，临床常见伤口已由急性创伤转为慢性创面为主，各种创伤、烧伤、烫伤、术后创口不愈合、褥疮、糖烂足、糖尿病足（俗称烂腿）所致的慢性伤口已经跃居发病率的首位。

哪些因素会引起慢性难愈性疮面？

慢性难愈性疮面通常继发或伴发于各种感染；静脉曲张等血管性病变；糖尿病、痛风等代谢异常；毒蛇咬伤、烧伤等外伤；激素、免疫抑制剂等药物影响等。

影响疮面愈合的因素也有很多，总的来说，可以概括为全身因素和局部因素。全身因素包括患者的营养状况、基础疾病等，局部因素则包括创面局部的坏死组织、异物、感染情况、血液循环情况、疮面湿度、温度等。

中医如何治疗慢性难愈性疮面？

刘利华表示，中医学治疗慢性难愈性疮面具有悠久的历史并积累了丰富经验。

富的临床经验，形成了卓有成效的大剂量方药和独特的外治技术。云南省中医医院外科通过疮面的局部辨证，针对疮面微环境不同的具体阶段所需，采取相应的治疗措施，将祛腐、化瘀、补虚、活血、生肌等外治诸法综合有序地运用于慢性难愈性疮面的治疗，以改善疮面微环境作为提高临床疗效的关键。同时，重视内治，立足整体，在外治直达病所的同时，强调辨证论治口服中药，通过内治法调节整体，加速疮面愈合，提高生活质量。

发生皮肤溃疡如何预防与护理？

1. 每天坚持温水泡脚，但水温必须控制好，一般用39—40摄氏度的温水泡脚，有利于血液循环。洗脚后用柔软、吸水性强的毛巾轻轻彻底擦干，避免擦伤。

2. 定期请家人帮忙修剪趾甲，趾甲应直剪，避免伤及甲沟，一般与趾尖同一水平线就可以了。

3. 鞋袜要透气好，不要穿过紧的鞋和高跟鞋，以免足部增加负担，穿鞋前仔细检查鞋内有无异物，以免压迫脚。

4. 切忌赤脚走路，行走时间不宜太长，长时间走路易形成茧子，而茧子往往是发生足溃疡的先兆。

5. 注意保持皮肤润滑，足跟干燥容易出现皲裂，并进一步形成溃疡、继发感染。汗脚的病人，可在洗脚水中加点醋，减少真菌的生长。

6. 每天做足部检查，并进行足部按摩，如伤口愈合慢，应及时到医院就诊。

本报记者 闵婕

民康养生科技大健康项目昆明站发布 让“家庭医生”走进千家万户

16日，民康养生科技大健康项目（昆明站）发布会在昆明举行。会上，举行了民康医疗设备有限公司暨昆明民康养生门店加盟商签约仪式，多家加盟商现场签约。

“民康养生以小区为服务网点、为千家万户提供便捷式服务。”民康养生总经理朱霜介绍，民康养生公司以弘扬中医养

生文化、发展大健康产业为核心、结合科技理疗产品（声、光、电、磁）的非针药调理慢性疾病“幸福疗法”为发展方向，打造全国功效型养生连锁品牌；引导更多的人以“身体健康、家庭幸福、事业成功”为己任，让每一个家庭有一位健康管理的人，成为家里的“家庭医生”。

本报记者 王劲松

12320专家热线

21日：消化内科疾病咨询

你想深入了解消化内科疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南省第三人民医院消化内科副主任殷芳医师为你提供咨询。

专家简介：殷芳，云南省三院消化内科副主任医师。从事专科工作20年，在第三军医

大学附属新桥医院、重庆医科大学第二附属医院、中山大学附属第三医院及云南省一院进修学习。擅长肝脏疾病及消化内镜下治疗。

专家热线时间：

1月21日上午9:00—11:00

欢迎拨打公益热线：(0871)12320