失眠发生率高企,众多失眠人群尝试助眠产品,催生出庞大的“睡眠经济”。面对日益增长的睡眠市场,行业巨头加速入局,创业者纷至沓来……各色助眠产品层出不穷,但真实功效仍受到质疑。

喷上助眠喷雾、点上香薰蜡烛、吃一颗褪黑素软糖、带好蒸汽眼罩……这是25岁的张鸣苑每天睡觉前必经的“四部曲”。

中国睡眠研究会公布的调查结果显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%,意味着超过3亿中国人有睡眠障碍。其中,越来越多的人像张鸣苑一样,开始尝试各种助眠产品,从而催生出了一个庞大的“睡眠经济”。从枕头床品到眼罩耳塞,从药物辅助到电子助眠,睡眠产品的边界迅速拓展,并不断迈向“高端”。

为了睡个好觉,消费者愿意花多少钱?这个被失眠者唤醒的产业能否带来健康睡眠?各类助眠产品是否真实有效?



年轻人失眠问题突出

助眠产品真能让人睡好吗

谁在为睡眠买单

张鸣苑在北京国贸的一家公司工作,通常情况下,下班回到通州的家中已是晚上8点。

结束一天的工作以及完成2个小时的通勤,张鸣苑虽然很累,但总觉得只有晚上这几个小时是真正属于自己的时间,需要好好把握。“吃饭、玩手机、追剧……感觉有好多事情要做。”每天躺上床后,张鸣苑至少需要一两个小时才能入睡。



根据中国睡眠研究会公布的调查结果,在失眠人群中,以90后、95后、00后为代表的年轻人睡眠问题最为突出。69.3%的年轻人表示23点之后才会睡觉,34.8%的年轻人入睡时间很长,半小时之内很难入睡。

这些睡不着的年轻人,正是睡眠产品消费的生力军。京东大数据研究院发布的《2019-2020线上睡眠消费报告》显示,从消费数据上看,95后用户睡眠消费成交额增长最高,他们更多是出于提高工作和生活状态的需求进行睡眠消费。天猫数据显示,去年“双11”期间,购买进口助眠类商品的人数同比增长174%。其中,00后增长达434%。

张鸣苑算了一笔账,她每年购买助眠产品要花费3000多元。“褪黑素对我已经没有什么效果了,有时吃两颗也睡不着。”

张鸣苑所说的褪黑素是不少失眠者的常用品。当下,助眠的概念早已突破了以往床品限制,除了褪黑素,蒸汽眼罩、助眠乳胶枕、睡觉专用耳塞、助眠喷雾等助眠产品也受到市场认可。在一些电商平台上,上述助眠产品十分热销,一些产品在预售阶段就能吸引数万人下单。

睡眠市场催生“黑科技”

面对日益增长的睡眠市场,创业者纷至沓来。天眼查数据显示,目前市场上带有“睡眠”“智能睡眠产品”“睡眠助手”这3个标签的企业共有200余家,其中,超过一半都成立于2015年之后。

与此同时,国内外不少大企业也纷纷加码睡眠市场:诺基亚宣布收购法国健康设备厂商Withings,苹果收购芬兰睡眠监测厂商Beddit,蒙牛、旺旺、娃哈哈、可口可乐等企业则纷纷推出助眠饮品……睡眠的生意越做越大。

有数据显示,今年,我国“睡眠经济”的市场规模将超过4000亿元,预计2030年将突破万亿元。

睡眠市场规模迅速扩大,产品更是五花八门。各类睡眠保健品、智能硬件和睡眠服务层出不穷。近来,市场上又衍生出一些睡眠科技产品,如助眠机器人、助眠仪、助眠灯等新产品。

“小孩子睡不着可以有玩具,但成年人却没有很好的产品辅助睡眠,助眠机器人能满足成年人新鲜感和灵魂的缺失感,帮助成年人很快安稳地睡下来。”在国内首先发布人工智能睡眠机器人的众德智能创始人贾相晟看来,睡眠机器人是成年人的“摇篮”。

近年来,睡眠产品的科技味道越来越浓,价格也越来越高。以市面上常见的助眠仪为例,价格已从100元出头至数千元乃至万元。但高昂的价格并未阻挡消费者的脚步,不少睡眠产品在各平台上的销量都已破万。

睡眠产品能让人睡好吗

然而,各种助眠产品真的有效吗?不少人存在着疑问。

去年以来,国内多家饮料品牌陆续发售“助眠饮料”,以社交新零售方式进行推广销售。但据一些喝过助眠饮料的消费者反映,没有感觉出有多大的效果,该睡不着还是睡不着。

在助眠仪领域,一款曾颇受好评的进口助眠仪也引发了消费者的质疑。根据商家宣传,该产品使用经颅微电流刺激疗法,可以改善失眠、焦虑、抑郁。但一些消费者实际体验后表示:未发现其对入睡有什么帮助。

对此,北京高新医院研究睡眠领域的主任医生徐杰表示,市场上的一些助眠产品,如睡眠仪、睡眠喷雾、睡眠眼罩等都没有足够的临床研究证据,亦不能作为常规的辅助治疗失眠的方法。

在药物方面,目前临床治疗失眠的药物主要包括苯二氮卓类药物、褪黑素和具有催眠效果的抗抑郁药物。

徐杰提醒,失眠的原因复杂,包括原发性的失眠和继发性的失眠,出现失眠的问题可以选择就医。

(周怿)

踝关节扭伤——崴脚,你崴过没?

什么是崴脚

踝关节扭伤是非常常见的运动损伤,多数情况下是指足踝向内过度内翻旋转,同时足外侧着地,即内翻应力损伤。此时,相对薄弱的踝关节外侧副韧带容易受到损伤。

除了踝内翻,外翻或高位扭转也可导致踝关节扭伤。

根据受损程度不同,韧带可能受到过度牵拉而引起撕裂,导致踝关节慢性不稳。症状由轻到重各不相同,大都有突然的外伤史,包括扭转伤或者翻转伤。主要表现为踝关节外侧的疼痛,也常伴有肿胀,甚至足内外侧缘瘀斑。严重的损伤可引起踝关节外侧关节囊撕裂、踝部骨折等。踝关节扭伤最常损伤外侧副韧带,包括距腓前韧带、跟腓韧带和距腓后韧带,三条韧带里距腓前韧带作用最大,也最容易损伤。如果同时伴有跟腓和距腓后韧带损伤甚至关节囊撕裂,就更容易造成关节松弛甚至发展成为慢性踝关节不稳。建议严重的踝关节扭伤还是需要及时就医,咨询运动损伤专科医生,可以借助X线、核磁共振、B超等检查来明确损伤程度,以及是否需要手术治疗。

崴脚了该怎么办

1.紧急处理

目标是尽可能地控制疼痛和肿胀。可参照急性运动损伤的处理原则进行。

损伤后48小时内尽早实施以下措施:

保护。可以使用石膏或者支具保护,使伤处不受进一步伤害。

休息(制动)。停止活动,避免患侧下肢负重。

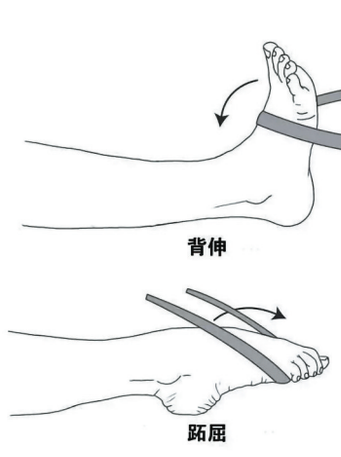
冷敷肿痛部位(冰块、冰袋、冷制品等)10至15分钟,每天数次(可每2小时一次)。不要让冰块直接接触皮肤,可用毛巾隔离,避免冻伤皮肤。注意,冰敷没有时间限制,康复锻炼后关节肿胀需进行冰敷,行走或任何时候只要感觉关节肿胀或不适,即可进行。但注意控制每次冰敷的时间,并保护避免冻伤即可。

可使用弹力绷带加压。它可以阻止继续出血、预防严重的踝关节肿胀。踝关节在肿胀消退前不建议使用粘胶支持带包扎固定。

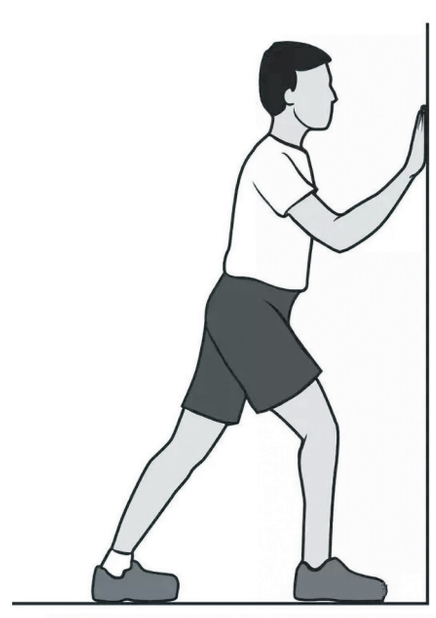
尽量将小腿和踝关节抬起高过心脏水平(比如,躺下并在腿下放置几个枕头)。正确的抬高下肢方法应该是:踝关节超过膝关节,膝关节超过髋关节,髋关节超过身体水平位。及时而有效的急救措施对于加快愈合十分重要。严重扭伤患者,需即时医院就诊。排除是否存在骨折、是否需要配置拐杖或者石膏支具、是否需要药物治疗。专科医生将会指导您相关的治疗。



背伸



跖屈





2.后续治疗

急性期的治疗可以在医生指导下服用消炎镇痛类药物,或采用一些如超声或者激光等理疗手段来控制肿胀和炎症。急性踝关节扭伤一般需制动休息至少2周左右。尽量减少踝关节负重的活动,若损伤较重,通过紧急处理症状无明显缓解,或不可避免需要下地负重行走时,打石膏是一种比较有效且经济的制动保护方法。但是石膏相对比较闷热难受,不易穿戴和清洗。其他比较好的固定方法,就是选择合适的支具和护具。急性期的建议选择限制作用较强的夹板类支具。步行靴保护通常比较到位,而且透气,方便行走活动和清洗,但是价格较贵,如果经济条件允许建议选择。

部分踝关节扭伤可能发展成为复杂性区域疼痛综合征(CRPS),是一种交感神经紊乱引发的疼痛综合征,可出现与损伤部位不相符的局部疼痛、肤色发红、灼热感、痛觉敏感等问题。合并有这类并发症的患者,治疗就会相当麻烦,恢复的时间也更久。这类问题通常需要综合治疗。

踝关节扭伤的康复锻炼

急性期后,做些伸展和肌力训练可以帮助患肢恢复活动度和相关肌肉力量,为恢复正常行走及运动打下基础。拉伸时伤腿在后,注意过程中保持背部直立。每组拉伸30秒,放松30秒,5至10组/日。

弹力带训练,是比较简单,易于操作的一种训练方法。坐位,伤腿置于身前,注意过程中保持腿部伸直状态。

选择小重量的弹力带开始,10个每组,背伸和跖屈各3至5组/日。

动作缓慢,全程活动。

在肌力训练后,就需要增加恢复本体感觉的练习。所谓本体感觉就是关节的深感觉,包括有位置觉、运动觉等,它是关节稳定性的基础,扭伤等外伤后通常会损伤本体感受器。本体感觉训练通常采用平衡练习方法,可自行练习,也可以在机器辅助下进行。

上图为在家可进行的本体感觉训练,更好的方法可双脚着地,健侧(好脚)发力踮起脚尖后撤离,仅患侧(扭伤侧)支撑,缓慢落回平地。

10次为1组,每天3至5组,可视情况增加训练组数。注意保持支撑腿伸直(不要弯曲膝盖)。

手术治疗

MRI或者B超提示韧带有III度以上损伤的患者,需要预防慢性踝关节不稳。通常建议在积极康复训练和保守治疗的基础下随访3个月,再检查韧带的稳定性和关节松弛度。如果恢复不明显,且影响正常活动,或者反复发作的慢性不稳患者,可考虑接受手术治疗。通常手术可采用关节镜微创+小切口修补/重建相结合的方法。

踝关节镜探查+关节清理。可见韧带撕裂断端残留。

手术后根据术中韧带损伤情况及相应手术方式,石膏或支具固定不同时间,配合积极康复锻炼,术后6至12月可恢复至术前运动水平。

(赣州市人民医院运动医学科 曾广轩)

赣州市人民医院运动医学科独家协办
运动与健康
运动医学 赣南品牌骨科
电话:0797-5889797

健康教育

吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病



(资料图片)

吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病会给整个社会带来沉重的负担。

二手烟暴露就是“环境中有二手烟,被人吸入了”,这也叫“被动吸烟”。二手烟包括:吸烟者吐出来的烟,含有水汽,不容易飘升,很容易被别人吸入;烟卷燃烧端自燃冒出的烟,因为燃烧相对不够充分,所以比吸烟者吸入的烟更有害。 总之,吸了二手烟同样导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。烟草烟雾中含有7000余种化学成分,其中有数百种有害物质,至少有69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半人因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。 (来源:健康赣州)

《健康教育》下期刊登预告:
将在2021年1月22日8版,刊登中国公民“健康素养66条”第35条解读“低焦油卷烟、中草药卷烟不能降低吸烟带来的伤害”。

禁烟控烟 健康你我

大睡一觉 缓解心理创伤

□刘彦弟

美国华盛顿州立大学医学院科研人员发现,创伤后立即大睡一觉可能会减轻负面后果,研究近日发表在《科学报告》上。

研究人员对老鼠进行一系列实验,以考察睡眠欠佳与创伤后应激障碍(PTSD)之间的联系。PTSD患者经常会经历噩梦和其他类型的睡眠障碍,如频繁醒来和失眠。这些睡眠障碍可能导致进一步的认知功能障碍,并加重创伤后遗症。因此,研究人员想探索修复与创伤暴露相关的睡眠障碍是否有助于减轻症状。

研究人员将遭遇创伤后产生应激障碍的老鼠分为两组,对一组老鼠在7天内使用光遗传学刺激来激活黑色素浓缩激素(一种促进睡眠的大脑细胞类型);第二组老鼠作为对照组。研究人员发现光遗传学刺激增加了老鼠在休息和活动阶段的快速动眼睡眠的持续时间,这个睡眠阶段被认为对学习和记忆功能很重要。实验结果显示,受过光遗传学刺激以增加睡眠时间的老鼠,比对照组老鼠更成功地消除了记忆,也较少被惊吓。

新研究建议人们在遭遇创伤后采用睡眠疗法,有可能避免创伤的负面影响。相反,如果受到创伤后保持清醒,就有可能对认知功能造成损害。这一发现对经常遭受创伤的人群(如军事人员和急救人员)颇有帮助,而且能使事故、自然灾害、暴力和虐待的受害者受益。

于都首次使用国家带量采购的冠脉支架

本报讯 (李玲 特约记者黄长生 记者刘庆元)近日,记者从于都县人民医院获悉,1月2日17时49分,该院心血管内科团队顺利为一名急性下壁心肌梗死的男性患者置入了冠脉支架。这是该院执行国家医疗保障局组织冠脉支架带量采购后使用的第一个千元以下支架,来自上海微创医疗器械有限公司的冠脉雷帕霉素洗脱钴基合金支架系统带量采购价仅为590元,这也是支架集采自2021年1月1日执行以来的该院第一例。

1月2日16时47分,该院“一键启动心内科导管室群”里传来滴滴滴的声音:“有一例急性下壁心肌梗死,需立即手术治疗。请立即到位!”“收到!”该院心内科医生、介入室技师及护士等工作人员和往常一样,即刻赶往医院,做好相关术前准备工作。手术启动……17时49分,导丝通过,D2W时间为79分钟,手术过程顺利,患者体内置入支架一枚。

在手术前,医生与患者及家属进行了沟通,告知将会使用国家医疗保障局带量采购的产品,冠脉支架价格仅为590元。患者彭先生表示很开心成为该院国家带量采购冠脉支架的第一位受益者。

“过去,因过高的价格,不少患者放弃植入心脏支架,选择保守药物治疗。而堵塞的冠脉血管像定时炸弹,时时威胁着患者的生命。现在可以给患者用千元以下的冠脉支架,将大大减轻他们的就医负担。”该院心内科副主任刘桂林介绍道。

据了解,该院积极贯彻落实国家组织冠脉支架带量采购和使用工作的要求,在省、市、县医疗保障局的指导下,落地执行此次中选结果。此举为该县及周边地区广大心血管疾病患者带来福祉,让他们能够用得上、用得起支架。