



# 我市举办第二届老年医学能力与应急处置竞赛

为进一步提升全市老年医学能力水平,有效应对各类突发急症,近日,滨州市卫生健康委联合市总工会,举办第二届老年医学能力与应急处置竞赛。来自各县市区及委属医疗机构的10支代表队40名队员参加竞赛。

竞赛分为个人赛和团体赛,包括理论考试、技能操作两个竞赛环节。竞赛内容既有老年综合评估、常见病规范化诊疗等基础模块,也涵盖了心脑血管急症、意外伤害等应急处置实战考核,全面检验选手的专业素养与实战能力。

此次竞赛,各位参赛选手展示出了较高的理论水平和实践能力,对进一步提升老年医学业务能力、强化老年医学队伍建设、切实提高保健服务质量与水平起到了积极推动作用。

(健康滨州)



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2025.8.15 星期五  
责编:李海静

邮箱:sdllwbw@163.com

## 睡眠不足会引发“全身炎症风暴”

很多人都有过类似体验:当睡眠不足时,脑子会慢半拍,反应能力和判断能力也跟着直线下降……研究提示,缺觉会激活身体“炎症反应”。如何降低此类伤害?一起来了解下。



### >>>睡眠不足,让身体发炎并伤脑

研究人员分析了2641名参与者睡眠不足炎症生物标志物和认知功能之间的关联,并探索了小鼠模型的细胞机制。

结果显示,睡眠不足(少于6小时)会引发全身炎症,增加认知障碍风险,具体来看:

认知功能测试发现,与正常睡眠时长(7~9小时)相比,睡眠不足(少于6小时)测试中的认知得分较低相关;

对炎症生物标志物分析发现,较高的全身免疫炎症指数与认知功能呈负相关;

对小鼠模型分析发现,睡眠不足的小鼠,大脑神经炎症反应、氧化应激反应和整合应激反应通路,都被激活了。

研究指出,缺觉可引起脑内一系列炎症连续反应,激活促炎因子释放,这些炎症因子会对神经元和认知功能产生不利影响,

损害神经递质平衡,影响神经元通讯,进而导致认知缺陷。

此外,炎症还可能影响血脑屏障,使其更具渗透性,并允许炎症分子进入大脑,这会进一步加剧神经炎症和神经退行性过程。

而长期睡眠不足导致的慢性炎症,会导致氧化应激和细胞损伤,进一步加剧认知能力下降。

### >>>缺觉+炎症,伤害遍及全身

睡眠不足和慢性炎症,是多种疾病的幕后推手。

英国萨里大学曾在《美国国家科学院院刊》上刊文指出,每晚睡眠不足6小时,持续一周,就会对人体产生不利影响,涉及到新陈代谢、炎症、免疫力和抗

压等功能。

2023年一项刊登在《细胞》上的研究也提醒:睡眠不足会引发“全身炎症风暴”,增加脑内前列腺素D2产生和经血脑屏障的外流,并在外周引发细胞因子风暴。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,缺觉最主要的危害是会使长期处于应激状态,导致机体免疫力下降,增加代谢性疾病、癌症、精神疾病等的发病风险。

### >>>如何降低此类伤害?

2024年,清华大学体育部在运动科学领域权威期刊《体育科学杂志》刊文提醒,睡眠不足增加身体炎症水平,每天进行20分钟中等到剧烈的体力活动,能缓解相关炎症水平。如果你也有睡眠不足的问题,不妨根据自身条件,减少久坐并适当增加身体活动来缓解炎症。

日常生活中,要想减少此类伤害,保证睡眠充足是基础,一些方法也有助控制炎症水平。

#### 1. 睡多久才算充足

通常,成年人每晚需要睡7~8小时;老年人脑代谢变慢,一般需要睡5~7小时。好睡眠最直观的检验标准是:起床后身体舒服,精神饱满,注意力集中、记忆力好,做事有效率,能胜任一天的工作和生活。

6小时睡眠是健康底线。熬夜前先想清楚,是否值得你付出变丑、早衰等种种代价。

对于“被动失眠”导致的睡眠不足,需要生活方式调整和医学干预并行,比如:

增加日晒,积累天然“褪黑素”;

白天适当运动,达到1

小时的量更好;

不在床上做与睡眠无关的事,睡前可在沙发或客厅活动,培养“见床就困”的条件反射;

每天坚持同样的上、下床时间,周末也不例外,培养睡眠生物钟;

如果一周有3天以上睡不好,且持续3个月以上,可以去睡眠医学中心或精神心理科就诊。

#### 2. 膳食合理,有效抗炎

多摄入富含抗炎成分的食物,如藜麦、糙米、荞麦等全谷物,深海鱼和贝类,西兰花、菜花、甘蓝、芥蓝等十字花科蔬菜,以及草莓、蓝莓、黑莓、覆盆子等莓类水果,都有助对抗机体炎症。

同时,注意少吃高糖、高油、高脂食物,减少红肉、加工肉、动物内脏、精制谷物摄入。

#### 3. 保持心情舒畅很重要

长时间的心理压力,可能破坏机体调节炎症活动的的能力。尽量避免负面情绪持续累积,运动、听音乐、旅行、画画、约会等都有助减压。

(生命时报)