

□本期关注:良好睡眠 远离慢病

浙江省人民医院调查显示——

睡前玩手机已成睡眠障碍首因

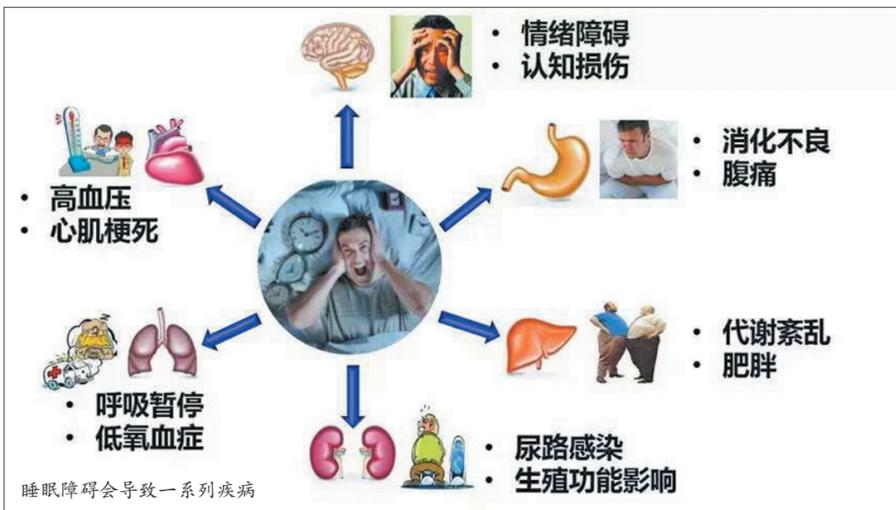
中国睡眠研究会日前发布的《2017中国青年睡眠现状报告》显示“睡个好觉”成奢望。76%的受访者表示入睡困难,其中超13%的人感觉处在痛苦状态,只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错,能一觉睡到天亮的只有11%。

浙江省人民医院副院长、精神卫生科主任医师于恩彦教授表示,根据自己多年的临床经验,有超过90%的睡眠障碍患者都表示自己在睡前玩手机。据省人民医院对睡眠障碍门诊患者的调查,“睡前玩手机”已成为患者睡眠障碍的第一大原因。

在国内,睡眠问题并未受到太多人的重视,但是实际上,不健康的睡眠,会损害我们的身体机能,因为睡觉本身就是我们的大脑整理思绪、身体放松休息的一个过程,不论是身体还是大脑,超负荷的运转都会造成不良的后果。

针对失眠问题,于恩彦总结出三句话:失眠被轻视,问题大;患病率很高,就医少;应及时就医,获益多。失眠问题的改善除了会使人第二天精神饱满,身体素质提高,如果真的是患病住院而失眠,会直接影响住院的时间和治疗效果。

于恩彦举例说,在省人民医院各个科室中,存在着大量失眠的病人,比如说,骨科患者失眠率在55%,心内科患者失眠率达到62%,心胸外科患者术前失眠率是63%,术后失眠率也有53%,泌尿外科达到了84%。由此可见,失眠影响的不仅仅是第二天工作学习的事情,而且还会导致各种慢性疾病。于恩彦表示,单纯的睡眠障碍其实在实际生活中不太



多见,它往往是抑郁、焦虑甚至重型精神疾病的表现之一。

于恩彦同时列出了一组针对睡眠问题关注程度的数字,在省人民医院神经内科,只有33%的医生关注患者的睡眠问题,心内科只有28%,而精神

科的医生对于患者睡眠问题的关注度也不过56%,只有一半多一点。这也体现出了不仅仅只有患者对于睡眠问题不够重视,甚至连医护人员对于临床睡眠问题的重视程度都不够。

实习生 张豫东

失眠不“单纯”,多伴有其他疾病

一名中年女子长期失眠,最近浙江省人民医院精神卫生专家详细了解她的病史后,考虑其是焦虑伴有抑郁。

长期失眠又怕药物依赖

47岁的谢女士,职业是会计。她对医生说,因工作压力大出现失眠现象,主要表现为入睡困难,躺在床上越是想强迫自己睡脑子就越清醒,控制不住地想第二天的工作安排,感到任务重、难完成,往往要折腾到半夜才能入睡;此外还认为丈夫打呼噜影响了她的睡眠,自己睡不着他却在旁边睡得那么好气就不打一出来,要求丈夫睡到另外房间去。时间长了,禁不住担心这样长期的失眠会严重影响身体健康,每天到了傍晚就已经在提前发愁今晚会不会又睡不好。为此时常感到头晕头痛,怀疑是不是脑子里长了什么东西,到医院查了头颅CT和磁共振都未见明显异常,还是有点不放心。

谢女士工作上感到越来越力不从心,有几次算错了账被领导审核时发现,感到惴惴不安,担心领导因此对她有想法,甚至想到自己如果被炒鱿鱼了,儿子沉重的学费负担该怎么办?曾在其他医院多次就诊,医生给她开了抗焦虑和助睡眠的药物,但她开始一直不肯服用,担心药物伤肝伤肾,或者吃了就有依赖性就停不下来了,后来实在熬不住了就吃了两天,效果还好,停药后又难以入睡。来浙江省人民医院心理门诊时仍在反复强调“我就是睡不好而已啊,你只要把我睡眠治好了就行,其他都会跟着好的”;“吃药就能睡,不吃就不睡,这怎么行呢,那我不是依赖这个药了吗?”

失眠需标本兼治

专家认为,失眠只是一个症状,在临床上,单纯的失眠症并不常见。不同的疾病所伴有的睡眠障碍有着各自不同的特点,比如入睡困难、睡前多思多虑等与焦虑的关系更密切,早醒与抑郁的关系则更突出;躁狂发作的患者可能睡眠时间很短但第二天仍感到精力非常充沛,而精神分裂症患者出现失眠症状时,则需特别警惕是因为耳语、疑心病所

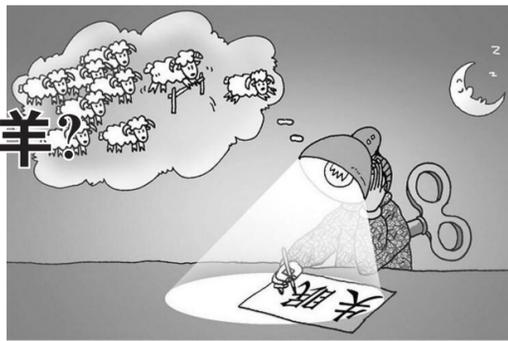
导致的。

谢女士有较明显的睡前多思多虑,情绪烦躁,预期性的焦虑,能力减退感,对检查结果不放心,对领导的正常批评有灾难化的联想,对用药顾虑多,犹豫不决,这些都是焦虑伴有抑郁的表现。治疗时不能仅关注“失眠”这个“标”,更要重视原发疾病这个“本”,也就是要规范化治疗焦虑、抑郁或精神疾病,药物需足量足疗程,达到临床痊愈后还需要巩固

治疗一定的时间,之后才能在医生的指导下逐渐减停药。另外,无论治疗单纯的失眠或是抑郁、焦虑等问题,早期可能都要小剂量使用些安眠药物,这一类药物并不像有些人所认为的那样可怕,一沾染上就再也无法戒掉,短期小剂量的使用还是相对安全的。医生会在复诊中指导患者逐渐减停该类药物,一般不会造成成瘾或依赖等问题。

宋黎胜

睡不着,数羊羊错!



很多人之所以睡不着,是因为相信了一些错误的“人睡窍门”,比如睡前饮酒,睡不着就数数、数羊,而这只能让人越来越精神,因为数数会让人精力都集中在数字上。有的人把睡眠这件事看得太紧张了,一旦发生睡不着的情况,就会想尽各种办法,让自己赶快睡着,反而使大脑兴奋。

人们都有这样的经验,没有睡意的时候看看报纸或电视,看着看着就睡着了。每个人都可以养成自己独特的人睡习惯,比如看报纸的时候容易犯困,那就养成每天上床看报纸的习惯,久而久之,这种习惯就会成为你人睡的方法。

要想获得良好睡眠,以下六点需注意:

- 1.不要在睡前喝可乐、可可和吃巧克力,晚餐也不宜吃得过饱。不要在睡前做剧烈活动,不要娱乐过度。
- 2.创造良好的睡眠环境,光线要暗,没有噪声,

冷暖适宜,床铺不要太硬。

3.睡觉要按时。在固定时间上床和起床,节假日也不要例外。

4.睡眠体位以侧卧为佳。仰卧入睡时四肢肌肉得不到放松,睡熟之后手会不自觉的搭压在胸前,容易引起噩梦;俯卧时胸部受压,口鼻易被枕头捂住,还容易“落枕”。侧卧时四肢放松,不易打鼾。右侧卧心脏位置高,利于血液循环,亦利于保护肝脏。肥胖症患者最忌仰卧,这种睡姿容易引发睡眠呼吸暂停。

5.睡眠方向。头朝北脚冲南是顺应磁力线的,利于气血通畅、减少能量消耗,可以提高睡眠质量。

6.起床速度不要过急,猛起时会引起头部缺血。醒来后先在床上做些小的活动,然后再下床。

张国平

浙企捐助百万元产品 援助睡眠障碍患者

第二届“全民健康睡眠大讲堂”公益活动暨关爱睡眠障碍患者捐赠仪式近日在北京举行启动仪式。

在启动仪式上,浙江和也健康科技有限公司向中华慈善总会捐助了价值100万元的睡眠用品,用于定向援助睡眠障碍症患者,尤其是医生等夜班工作者群体。和也公司董事长方志财表示,今年世界睡眠日的主题是“健康睡眠 远离慢病”,与和也多年来坚持的健康睡眠文化理念不谋而合,未来和也将继续引领健康睡眠产业的创新与升级,打造健康睡眠新理念。

中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会主任委员、北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭兮恒指出,完整的健康应该包括心理健康、生理健康、生活方式健康,符合这三条才是真正的健康。睡眠不好导致身体免疫力下降,引发一系列疾病,当睡眠问题得以改善后,疾病就自然而愈了。这就充分说明睡眠好,人体的免疫机能就能得到提高,各种不适症状也能得以改善。希望健康人群能珍惜并保持良好的睡眠,已经产生睡眠问题的人,则应当改进生活方式、调整心理状态、配合医生治疗,使睡眠重上正常轨道,睡出健康幸福来。

据了解,浙江和也健康科技有限公司作为本次活动的实施单位,将继续根据中国区域健康睡眠状况,通过启动仪式、区域活动走进百姓身边做科普、媒体广泛传播等形式,同时开展健康睡眠知识解答等公益活动,普及健康睡眠知识。

本报记者 蔡家豪 通讯员 王萍

六大误区扰乱睡眠节奏 失眠不妨试试“认知行为疗法”

熬夜、深夜还大吃大喝等行为,都会潜移默化地扰乱我们的睡眠节奏,从而导致失眠加重。而且,日常生活中大家还有不少睡眠误区。

误区一:伴着电视入睡。有人觉得躺在床上怎么都睡不着,坐在沙发上看电视反而能睡着。这种方法不可取,睡觉一定要在床上。

误区二:喝酒有助睡眠。酒精对最初的人睡虽有帮助,但随着酒精代谢,会损害后半夜睡眠质量,使整体睡眠时间减少。经常睡前喝酒,对身体损伤会逐渐加大。

误区三:睡前运动有助睡眠。适量运动有助于消除白天的紧张情绪,提升晚上的睡眠质量。但若临睡前才开始运动,会使大脑过度兴奋,错过理想的人睡时间,反而导致睡眠效果不佳。

误区四:抗拒安眠药。很多人担心吃安眠药有副作用,宁可扛着也不吃。然而,一些中重度失眠患者必须通过安眠药才能有效缓解症状,建议大家遵医嘱服药,不可擅自停药或换药。

误区五:晚上失眠,白天补觉。不建议失眠患者中午补觉,应做到宁可困死也不午睡,否则会加重晚上的睡眠障碍。建议正常人的午睡时间控制在30分钟以内。

误区六:打呼噜的人睡得香。事实上,打呼噜反而是睡得不好的表现,打呼噜时出现的呼吸暂停可导致身体各器官缺氧,如心脏、大脑,长此以往,易引起各系统功能紊乱,严重时会导致心脑血管梗。建议打呼噜严重者及时就医。

有睡眠障碍的人,不妨试试“认知行为疗法”。一般坚持两个月,80%的失眠者都有望治好。具体做法:1.进行睡眠限制,把躺在床上上的时间严格限制为真正睡着的时间,以便尽快入睡。可通过体动记录仪和睡眠日记记录,并结合医生建议测算;2.刺激控制疗法,困倦时就上床,睡不着要离开床,每天固定时间起床,避免打盹或午睡,提高睡眠效率;3.在卧室只做与睡觉有关的事;4.适当进行放松训练,如冥想。

要想有个好睡眠还要注意:选用硬度适中的床铺,枕高在10厘米左右;以右侧卧位为宜;四肢疼痛时避免压迫痛处;睡眠时间最好保持在7~8小时,但存在个体差异,以第二天睡醒后能恢复精力为宜,不必过分追求睡眠时间;室温控制在15℃~24℃;睡前2小时不吃东西,避免吸烟、喝酒和含咖啡因的饮品。 陆林

WENSLI SINCE 1976

戴上走运彩 来年更精彩

为什么天咖们年年都戴走运彩 为什么公司老板一定要一片红 为什么过年一定要把好运带回家

扫一扫 好运到

正宗走运彩 源自万事利 · G20国礼丝绸万事利荣耀出品