

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

八成老人连续睡眠不足3小时

大篷车走进欣苑社区,会诊难捱“苦夏”和老年人夏季睡眠障碍问题

“苦夏”是指在进入夏季后由于气温升高,出现胃口下降不思饮食,身体乏力疲倦、精神不振,工作效率低和体重减轻的现象。”18日上午,由本报与漱玉平民大药房联合举办的齐鲁晚报大篷车活动走进张店欣苑社区,为居民免费体检。随着夏季的来临,“苦夏”成为居民健康的隐忧;本期大篷车活动专门针对一些夏季多发疾病和老年人夏季睡眠质量欠佳的情况作了健康知识讲座。

发放健康手册

教市民辨别假药

淄博的夏季多发高温烈日天气,也是中暑、夏季感冒、胃肠性疾病的多发时节。此次大篷车活动,漱玉平民大药房的工作人员特地向市民发放了夏季特刊,普及夏季多发病的预防知识。

“上了年纪之后,不管饮食还是活动,都很留意,所以我到是不怎么得夏季病。但家里的孩子就不同了,儿女整天忙工作,孙子孙女更是年龄小不懂事,得为他们多学点健康知识。”63岁的顾女士有个4岁大孙女儿,她最怕的就是孩子夏天吃坏肚子。

“无论是中暑还是胃肠性疾病,与市民的生活习惯都有重要关系。倘若自身胃肠本身就不好,饮食上不要心存侥幸,为一时口腹之欲患上疾病。除此之外,居民也应留意自身的消暑习惯。”漱玉工作人员唐小保介绍,夏季使用空调逐渐成为习惯,但空调温度过低所造成的室内外的过大温差,也会为中暑、感冒埋下隐患。唐小保建议,空调温度与室外温度相差4℃最为适宜。

此外,随着生活质量的提高,居民夏季都会常备一些防暑、治疗肠胃病的药品。为了提高居民辨别假药的能力,漱玉还印发了一份“真假药辨别指南”。“现在市场上药品种类繁多,即便是名字相同,但包装盒厂家却并不相同,更有一些产品质量存在问题。”唐小保介绍说,有些小厂家故意用高仿包装混淆正规产品,以次充好,市民在储备常用药时应当多加留意。



漱玉平民大药房工作人员为居民提供按摩、查微量元素等多种服务。 本报记者 姜文洁 摄

本报记者 刘光斌 见习记者 刘璐

不少老人夏季一晚会醒两三次

老年人群中,普遍存在着睡眠质量较差的困扰。此次大篷车活动中,记者在欣苑社区居民中做了一份调查,发现60岁以上老人夏季睡眠较差者能占到八成,夜晚连续睡眠大多只有2—3小时左右。

“一般晚上10点多就躺下,然后就听广播来培养睡眠,但即便睡着了也是隔两三个小时就醒一次。”欣苑社区居民吴女士今年63岁,她告诉记者,年轻时因为神经衰弱,睡眠质量就不好;现在上了年纪,情况越来越厉害,每天晚上都会醒那么两三次;有时睡醒一次后就再也睡不着了。由于睡眠不好,吴女士经常感到气力不足。

漱玉工作人员介绍,随着夏季炎热天气的来临,也会影响人们的睡眠,特别是老年人。“淄博夏天热,我们这些上

了年纪的人又不敢晚上吹空调睡觉,所以就常常睡不好,到了白天就老犯困。”67岁的李女士感叹,人老了适应能力也下降,夏天格外的难捱。

漱玉平民大药房的工作人员唐小保介绍,老年人如果晚上多梦多醒,单次睡眠只有2个小时左右的话,就意味着睡眠质量较差,严重者可演变成失眠。

而长期失眠会给老人身体和精神上带来许多危害。首先,失眠会使免疫系统功能下降,使老年人感染病毒,甚至罹患肿瘤的风险加大。其次,失眠会使老年人的脑活动受到影响,使得老年人注意力不能集中,容易健忘,甚至可能会导致老年痴呆症。最后,失眠还会增加老年人患高血压以及心脑血管疾病的比率。

老年人失眠多因身体机能衰退

漱玉平民大药房的工作人员宋春芳介绍,现代人由于生活、工作压力大等原因,在成年人中,出现失眠情况的人群比例高达57%。但区别于年轻人,老年人失眠更多是因为随着年龄增长,自身的神经细胞减少,以及很多老人存在脑部器质性疾病等原因引起。

对多数老年人来说,倘若本身患有疾病,睡眠质量便更为堪忧。“我患有前列腺疾病七八年了,每天晚上还不等睡着就得去洗手间,一晚上起夜四五次,安稳躺那也就在一到两个小时吧。”已经90岁的李先生

说。宋春芳分析说,病痛的折磨会严重影响睡眠,而多数老年人在服用了治疗药物安然入睡后,但也仅能持续至上半夜,下半夜中,患者要想入睡就变得非常困难了。

对于苦夏造成的老人睡眠障碍,宋春芳进一步解释,夏季气温高,如果夜晚气温在25℃以上,就会导致人的中枢神经系统比较兴奋,因此会出现入睡困难的情况。另一方面,部分老年人即便睡不着也习惯躺在床上,此举非但对培养睡眠没有好处,还会加重心理上的焦虑、烦躁,令睡眠更加困难。



市民领到便民服务卡。 本报记者 姜文洁 摄

专家支招

早晚适当运动,调整睡眠习惯

保持较高质量的睡眠,对老年人的身体健康至关重要。但部分老年人在治疗过程中,存在一定的误区。“实在睡不着,我便尝试服用一些安眠药,但第二天醒来时,却有点昏昏沉沉的。”吴女士告诉记者。

“个人认为,老年人失眠或者睡眠质量较差,应当从生活习惯或者加强锻炼来调解,服药并不是最好的选择。”漱玉平民大药房工作人员张安茹介绍说,安眠药对老年人有较大副作用,长期服用甚至可埋下老年痴呆的隐患。她建议居民首先应当加强锻炼,提高机体的活力,减缓衰老。“早上醒的早的话,可以去打打太极拳,或者好好利用社区里的健身器材做适度锻炼,而且一定要

坚持。”

而对于老年人夏季睡眠障碍问题,张安茹建议通过调节生物钟,养成较好的睡眠习惯来调节。“老年人的睡眠时间,以6小时为宜,而夏季最佳就寝时间是22:00—23:00,最佳起床时间是5:30—6:30,保持生物钟不错乱,能够保证人体各系统正常运行。”对于午睡,她也建议老人只需小憩,切忌过长时间午睡影响晚上睡眠。此外,老年人需要保持乐观平和的心态。可以早晚适当参加体育运动,增强身体素质,以应对夏季苦夏失眠情况。

但对于长期睡眠质量得不到改善的居民,张安茹则建议老人主动寻求医生的帮助,遵从医嘱进行适当调理。

注意饮食

预防夏季病

漱玉工作人员介绍,夏季中暑多由于气温过高,未防暑而从事体力劳动、水分补充不及时引起。在饮食方面,应多吃开胃消暑的食物,如绿豆、菠萝、苦瓜、西瓜等,并注意蛋白质的摄入。多食清凉防暑饮料,如酸梅汤、盐开水等,不宜吃厚味油腻的食物。

夏季也是细菌性痢疾的多发季节,主要表现为腹部不适或疼痛,呕吐、腹泻,大便次数增多,严重者还可伴有发热、寒战、全身不适等症状。患病期间要注意休息,多喝淡盐水。进食易消化和刺激性少的食物,如藕粉、面汤、稀粥、豆浆等流质食物,以减轻肠胃道负担。

俗称“六月泻”的急性肠胃炎与细菌性痢疾相似,都是由食物引起。病人发病初期可暂禁食,以减轻对胃肠的刺激,使胃肠得到休息,多饮水。症状缓解后,可进食清淡流质食物,如淡果汁、茶水、浓米面汤,并少量多餐。



居民边等待查体边看报纸。 本报记者 姜文洁 摄