

关注世界睡眠日

是谁偷走了你的睡眠?

本报记者 韩杰杰

人的一生当中,睡眠约占生命的三分之一,良好的睡眠是身心健康的主要标志。在3月21日世界睡眠日来临之际,记者走访市区几大医院获悉,因受环境、社会压力等因素影响,越来越多的人不知不觉地陷入睡眠的重重危机之中。其中因中老年人的生理心理都面临健康挑战,易产生慢性失眠等睡眠问题。

打呼噜是睡得香?错!可能是一种病态表现

“一天能睡八九个小时,怎么白天还是觉得困?”67岁的刘先生最近老觉得浑身没劲,晚上九点钟睡觉早上七点起床还是觉得睡不够,“眼皮抬不起来,白天还得睡上一大觉”。

因为嗜睡,他便到医院就诊,没想到经过诊断,发现病因竟是“打呼噜”。

“人老了,自然就会打呼噜,这不是正常现象吗?”面对刘先生的疑问,潍坊市第二人民医院耳鼻喉科马永健医生解释,很多中老年人认为,打呼噜是睡得香的表现,其实不尽然,有些打呼噜可能是疾病信号。有些人打鼾是偶尔的,可能与身体过于劳累、感冒、枕头不适

等有关,一般鼾声呼吸比较均匀,只要休息好了,换个枕头,鼾声也就会随之消失。但如果打鼾比较严重,在睡眠过程中出现张口呼吸、甚至呼吸暂停,在医学上称为“呼吸睡眠暂停综合征”,就需要及时就诊了。一般来说,呼吸停止时间大于10秒,就被认定为呼吸暂停。此时血液中的氧气减少,机体处于缺氧状态。如果这种呼吸暂停频繁发生,且得不到有效治疗,患者会觉得自己从未睡过一个好觉,白天嗜睡没精神,而且还会因为呼吸气流中断,缺氧和反复从睡眠中憋醒而产生一系列问题。

马主任介绍,出现呼吸睡

眠暂停综合征的主要有两大群体,一是4-7岁的小孩,再是50岁以上的中老年人。体形肥胖、脖子粗的人群需要特别注意。“仔细观察打呼噜,你会发现有些呼噜声中间有一小段儿是没声音的,这一小段儿就是呼吸停止的时间。患者及其家属若无法识别的,建议到医院进行检查”,马主任还提醒,因为患者本人没法意识到自己患有这种病症,就需要家属关注,一般不建议中老年人分房睡,以便及时发现对方的睡眠问题。在接诊过程中,就有人因为患有这种病症,旁边又没人监护而出现猝死。

睡前抽烟喝茶要不得,不良习惯也会影响睡眠质量

“影响睡眠质量的因素非常多,心理、情绪、生活习惯和一些疾病、药物都会影响睡眠。”二院神经内科主任医师徐庆东说,在接诊过程中,也有不少患有睡眠障碍的人是因为自身不良的生活习惯导致的,如不健康饮食、不良睡姿、作息习惯等。

他建议,市民在临睡前应保持一个舒缓的状态。晚上10点至10点半是最佳睡眠时间,此时入睡,可以让身体和大脑在12点到凌晨1点的时候得到充分休息。因此9点左右临入睡前就不要观看恐怖、枪战等场面刺激的影片。同时随着手机和平板电脑的普及,很多人睡

前要上网才能睡觉,眷恋刷屏、在床上继续各种活动直至犯困,已成为很多人的习惯,这不仅对眼睛损害很大,也影响睡眠质量。再者睡前抽烟、喝茶等习惯也不利于提升睡眠质量。此外,睡前也不要进行激烈的体育运动,可在床上进行一些舒缓的伸展运动。

别把失眠闹成病,失眠不等于失眠症

据悉,引起失眠的原因很多,除了原发性失眠症,躯体疾病和精神疾病,以及人际关系冲突、突然的打击刺激,如失恋等都可能引发失眠症。

“偶尔性的失眠是正常情况,不需要太担心,越担心反而越容易失眠。”张绍坤介绍,越是紧张,越是强行入睡,结果适得其反。人人都可能出现睡眠

障碍,但短期的睡眠障碍不应该定性为失眠。有些老人对于睡眠障碍过度恐慌,总是认为自己睡不着,其实他的睡眠质量还是不错的。此外,老年期易受精神因素的影响。一方面,各种环境变化较中青年时期明显增多,如退休、丧偶、失往亲友、患病、无人照料等事件越来越多;另一方面,由

于体力、精力下降,有些身体与精神因素的作用轻易被强化,由此造成老年人多发孤独感、焦虑及抑郁表现。解决这一问题的最好方式是,子女要多与老人沟通,在精神方面给予老人抚慰。老年人产生睡眠障碍后,要注意自身的调节,包括生理和心理两方面,必要时要到医院接受治疗。



齐鲁晚报

今日潍坊

D02

2014年3月21日 星期五

编辑:韩杰杰

美编 组版:李洪祥

理财有道

揪住关键词

保险理财很分明

老年人一般风险承受能力较低,欲选择适合自己的理财产品,首先要对自身状况有足够的认识;另外,在购买理财产品时,切忌跟风或盲目追逐高收益,要擦亮双眼,认准各种产品,这样才可能稳中求胜。

陷阱一

保险混淆缴费期限和保险期限

在长期分红型保险产品中,缴费期限和保险期限并不一定相同。即使投保人按缴费期限缴纳了所有保费,也只是履行了缴纳保险费的义务。部分营销员在销售时混淆“缴费期限”和“保险期限”,致使投保人上当。

案例:张先生在销售人员推荐下购买了某寿险公司五年期的“美满一生年金保险(分红型)”,之后5年每年交1万元保险金,每年分红717.5元。到5年期满后退保时,却被告知只能退还本金的60%,若要完全退保,则要等到64年以后。

建议:您不论在任何渠道购买保险,至少可以享受到以下几道“防火墙”的保护。1、保单生效后的10天内是投保人的犹豫期,如果在此期间投保人发现自己受到了误导,可直接申请解除保险合同。此时,保险公司除了扣除少量手续费外,应当退还保费。2、在犹豫期内,保险公司会按规定对投保人进行电话回访,重新询问投保人是否已了解缴费期、缴费形式、保单功能、投保风险等,如果投保人对保单有疑问,也可以随时向保险公司询问,或申请退保。

陷阱二

银行存单莫名其妙变保单

保险更重保障性,因而在退保时本金受损较大。保险业务员在银行巡点,也一定程度地使人们松懈了心理防线。

案例:5年前,何女士在一家银行存钱。工作人员给她介绍了一款“理财新品”:每年存1万元,交满五年后一次性给付57836元。何大娘觉得挺值,就在工作人员的指导下签了合同。期满后,何大娘去取钱,却被告知这是个保险产品,要拿回本息还得等34年。“再等34年,我都104岁了。”

建议:1、凡提到“分红”,多是保险产品。一般保险产品收益由固定收益和分红收益两个部分组成,而理财产品只有固定收益。2、凡提到“保障”(如一些关于健康保障等事宜),多是保险产品。3、“期限”差别很大,一般银行理财产品的期限短,少则几天多则一两年,而保险产品的期限短则三五年,长则几十年。

陷阱三

用预期收益率掩盖实际收益率

“保本与非保本”是老生常谈的话题,但不少投资者还是中了招。客户经理的一句“虽不保本,但还从没有损失本金的情况出现”,往往被当做了“保本”承诺。

案例:一银行的理财经理向王女士介绍一理财产品,称预期收益率高达7%。王女士觉得很客观,便和几位朋友一起凑了50万购买,但最后只拿到了不到2%的实际收益。王女士很郁闷,“说好的高收益到头来变成了低收益”。

建议:1、看理财产品合同中,预期收益率是否包含“手续费”,否则实际拿到手的收益率是一个未知数。2、看银行给出的是“预期收益率”还是“最高预期收益率”,若是“最高预期收益率”,那么最终投资者拿到手的收益很可能不会超过该“最高预期收益率”。

本报综合