

今年世界睡眠日关注司机睡眠

夜班司机买整箱饮料防瞌睡

本报聊城3月20日讯(记者 王尚磊) 21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠 平安出行”。一位常在夜间开车的司机为了避免开车瞌睡,买整箱饮料防瞌睡,喝得时间长了,竟患上失眠。

今年3月8日,中国睡眠研究会发布了2014年“3.21”世界睡眠日中国主题——“健康睡眠 平安出行”。中国睡眠研究会发布的数据显示在每年发生的约200万起交通事故中,约有4-5万人丧生。而注意力不集中,疲劳和嗜睡导致的反应迟钝是引发许多交通事故的主要

原因。

家住聊城市经济开发区的张先生是一名职业司机。张先生大部分时间都是晚上开车,由于近一个月白天睡不好,晚上开车没有精力,他主动把车让给了朋友开。“白天满脑子都是车窗外面的声音,做梦也想着是在开车。”张先生说,他今年才26岁,一开始没想去医院看,由于睡眠越来越不好,他就来到了聊城市人民医院神经内科,在医生的询问中,张先生找到了失眠的答案。

张先生说,由于他常年夜间开车,养成了一个防止开车

瞌睡的习惯,那就是每次出门开车就会到商店买一箱能提精神的饮料,吸烟的时候就喝,一晚上能喝六七瓶。医生通过询问,了解到张先生喝的饮料中含有咖啡因、牛磺酸等刺激中枢神经的成分,可以起到提神抗疲劳,但由于张先生长时间在夜间喝这些饮料,再加上过度喝饮料吸烟造成大脑皮层一直处于兴奋状态,再加上白天饮食不规律,睡眠自然存在障碍。医生提醒,睡前喝刺激性或含咖啡因的饮料,晚上长时间开车一定要留出休息的时间。

延伸阅读

服用安眠药容易成瘾

专家介绍,有不少老年人常年失眠靠安眠药才能睡着,老年人对作用于中枢神经系统的镇静安眠药物特别敏感,服用安眠药还容易成瘾,一般不建议失眠者服用,服用不当很容易出现精神紊乱甚至精神障碍,失眠者最好先看看心理医生。

聊城市人民医院神经内科主任医师郭春杰介绍,门诊收治患者中大多数是中老年患者。“安眠药长时间吃人体会产生耐药性,也就是说需要增加用量才能使人睡着,为避免这种现象,患者得更换不同厂家的药品服用。”郭春杰说,还有50多岁的患者从20岁就吃安眠药一直坚持吃了30多年。

“一般不建议患者吃安眠药,实在没有办法了才会指导患者用药。”郭春杰介绍,老年人对作用于中枢神经系统的镇静安眠药物特别敏感,服用不当很容易出现精神紊乱甚至精神障碍,因此吃安眠药助眠一定要谨慎,要在专业医生的指导下,根据自身情况,合理选择药物和服药量。

记者 王尚磊

相关新闻

失眠群体年轻化

在人们的印象当中,失眠的都是中老年人,但记者从聊城市多家医院了解到,失眠人群中也有小学生。

3月21日世界睡眠日,失眠成为人民关注的话题。记者了解到,目前失眠呈现年轻化趋势,收治的患者中不乏小学生。另外,老年人失眠现象不容忽视,有的老年人需要常年靠吃安眠药才能勉强睡着。

“小学生失眠也来医院看。”20日,聊城市人民医院神经内科主任医师郭春杰介绍,失眠症患者越来越年轻化,门诊收治的失眠症患者中年龄最小的是一名小学生。

郭春杰介绍,现在的年轻人因为婚姻、就业等问题很容易产生焦虑的情绪引发失眠,一些中年人会因为事业发展、职位晋升等问题也导致失眠症状。另外,小学生睡不着或者睡不好,很有可能是因为某件事情导致压力大等原因。

聊城市第四人民医院的心理专家介绍,生活中,很多失眠是因为工作、学习、家庭、经济、感情、人际等方面出现的原因所致。例如有的人因为一次过失会长时间内疚自责,晚上休息时会不断考虑过失导致的后果,久久难眠;有些人在考试前、竞聘岗位时会处于兴奋状态,期待值过于高而导致失眠。另外有的人在还受到突发事件刺激后,会产生过度悲伤等情况,也是失眠的诱因。

本报记者 王尚磊



3月20日,聊城大学的志愿者们通过扮成熟睡中的人、向市民讲解健康睡眠的意义,用行为艺术的方式向人们宣传不良睡眠习惯的危害,倡导科学睡眠。 本报记者 李军 通讯员 赵玉国 张月娥 摄

当代书画名家送墨宝

春风送暖,翰墨飘香。3月23日恒大名都“著名书法家送墨宝”活动即将盛大启幕,届时恒大名都将特邀山东省书法协会三位书画大家(两位书法家、一位国画家),现场为大家挥毫泼墨、送去暖春的祝福。凡当日到访皆可现场观摩、学习,可凭参与券获取精美书法作品。现场还准备了一定数量水写字帖,数量有限、赠完即止,周末快带上家人朋友到恒大名都感受这沁人心脾的墨香吧。



朱锡实先生,浙江钱塘人,现为山东佛教协会艺术顾问、中华禅学安详书画院院长、齐鲁分校常务校长、世界华人艺术家协会顾问、中国书协、美协会员、齐鲁棋校校长兼总教练、山东泰山围棋俱乐部名誉主任、济南象棋协会副主席、象棋大师他的书画作品多次在全国和世界大展中获奖,并入选《中国当代著名书画家副珍品选》、《传世书法卷》、《传世名画卷》等几十部大型图册同时被日本、韩国、欧美等众多著名的海外文化机构收藏。



艾敬福先生,1954年生于江西乐安。原为87338部队政委、空军大校军衔。现为中国书法家协会会员、山东省书法家协会理事、山东将军书画院副院长、蓝天书画院副院长、红山画院名誉院长、《世界艺术》杂志社副主编、国家一级美术师,曾先后在北京、上海、济南等地举办个人书画展,8次获全国书法大赛金奖、6次银奖。被国家授予书法艺术贡献奖和中国百书名圣的称号,多次被中央领导邀请到家中作书。



宋馨女士,山东省莒县人,自幼倾心琴棋书画。毕业于山东师范大学美术学院,专攻国画。书画、围棋、国际象棋及篆刻等师从著名教育家朱锡实先生,写意花鸟得韩玮真传,又曾得张望、宋丰光、张锦平、崔岩等名师指点,自成名家风貌。作品曾在全国及世界大展中屡获殊荣,现任中国书画国际大学齐鲁学院教授、少儿部主任,济南市尧舜艺术培训学校副校长,中国人民解放军预备役上尉,中国民主同盟盟员。

