

睡眠日,质量睡眠 让梦境更美

专刊记者 岳惠惠

3月21日是国际睡眠日。今年睡眠日的主题是:关注中老年睡眠。值此之际,记者采访了烟台毓璜顶医院神经内科的主任医师孙旭文,让专家在睡眠日来给大家谈谈关于中老年睡眠质量的一些问题。



聆听:睡眠障碍人人忧

一年之计在于春,春季是欣欣向荣的季节,也是人们做好养生保健非常关键的季节。同时,春季养生同样是增强中老年人身体的抵抗力和免疫力尤为关键的季节。然而怎样才能做好春季养生调节好身心的健康呢?春季温度回升,睡眠成为春季养生的主打话题。

芝罘区45岁的刘女士告诉记者,人一到中年,身体本来就容易出现一些问题,虽然现在

还觉得自己是单位工作上的一把好手,工作起来也蛮上劲的,但是毕竟岁数摆在那里,不知道从什么时候开始,晚上开始睡不着觉,还一阵一阵的做梦,有时早晨起来时还会出现人们常说的“鬼压身”,脑子分不清醒了,手脚却动不了,感觉好像有一个人压在身上一样,动弹不了。

对于刘女士这样的现象,孙旭文主任也表示,刘女士这

种状况属于比较常见的睡眠障碍,很多中老年人都会出现这种情况。孙主任说,人一般年纪大了睡眠的时间就相应少了,很多老人常常由于无聊而早早睡觉,有时甚至一晚上只能睡三四个小时,然后就得眼睁睁地辗转到天亮。为了能再睡个好觉,老人会试各种方法,甚至会选择开始吃安眠药,可是又怕吃安眠药会上瘾,有副作用,所以经常为此



苦恼。有时白天没有很多需要干的事情,就在白天补觉,所以往往白天睡得过多,夜里所需睡眠时间就缩短了。久而久之就不能得到高质量的睡眠,这同样也是睡眠障碍的表现形式。

○相关链接: 提高睡眠 质量小窍门

中老年人没有良好的睡眠,会严重影响身体健康。那么,中老年朋友应如何提高睡眠质量呢?

一、晚餐早点吃,一般安排在睡觉前4个小时左右。如果晚餐吃得过晚、过饱、过撑,那当然无法入睡了。还需要注意晚上要吃一些易于消化的食物,避免增加肠胃的负担。

二、饮食要清淡,避免吃油腻、过咸的食物,这样容易导致口渴,想喝过多的水解渴,但是会造成夜间排尿的增多影响睡眠质量。但是不可人为减少每天水的摄取量,要保证一天2—3升,这样也防止中老年人脱水。

三、心情烦躁、无法入睡的时候,大家可以喝一杯糖水或葡萄糖水,这样可以有效缓解心情压抑、烦躁的现象,使大脑能够很快平静下来,可以很快进入梦乡。

四、临睡觉之前,可以泡上一杯浓浓的牛奶,喝完牛奶会产生增强睡意的物质成分,能使人尽快进入梦乡。但是需要注意的是,喝牛奶不能太多一般在250ml即可;中老年人选择牛奶要是脱脂、无糖型的。

五、临睡觉前可以喝一小碗黑米粥、玉米粥,里面含有大量的维生素和淀粉,可以促进体内胰岛素的分泌,能给大脑以催眠的作用。



说法:睡眠意识有误区

采访中,孙旭文还告诉记者,由于各种各样的原因,很多中老年人出现了睡眠障碍问题,这里可以分为两类人群,一类是中老年工作人群,他们要面对生存、工作、孩子教育、人际关系等问题,经常带着问题上床,就会导致入睡难、质量差。很多人在入睡前想得太多,哪怕睡着了也会产生易醒、做梦等情况,长期失眠导致精神萎靡、情绪不稳、生活和工作质量下降。还有一类就是退休在家的一些年龄稍大的老人,他们很大一部分是空巢老人,子女常年不在身边,有些家庭因素不好,操心比较多,这一部分人的睡眠障碍大多是愁出来的。

孙主任说近十年来根据就诊情况来看,睡眠障碍及长期睡眠障碍引发的疾病患者呈现逐年增多的现象。近期神经内科每天接诊的140人中,就有三分之一患者因为失眠前来就诊。孙主任说:“具体分析,睡眠障碍还可分为两类。一种是功能性的。也是单纯性睡眠障碍。主要症状表现为焦虑、抑郁、入睡困难、多梦、早醒等多数患者常见睡眠质量不高的症状。大部分人其实是多见于浅睡眠期,总是无法进入深睡眠期。”再有一种是器质性的。比如脑炎、血栓等病症引起的睡眠障碍,这类患者很大一部分原因也是由于疾病影响心理功能,时间长了造

成心理压力大,晚上整夜翻来覆去睡不好觉,睡眠质量受到严重影响。睡眠质量不好就会导致病情更进一步加重,严重了会损害脑细胞,有可能形成帕金森、痴呆早期症状。这两个方面其实是互为因果的。对身体都是非常有害的,所以睡眠质量的好坏也是衡量身体健康的最重要标准之一。”

另外,对于睡眠障碍,很多人还存在很多认识误区。一是认为没睡够可以补回来。有些人平日加班熬夜,到了周末就睡懒觉来补。其实,这样不仅不能补回失去的睡眠,还会打破正常的睡眠规律。孙主任说:“现在进入春季,很多人容易睡不够,白天易困。这时

候其实可以在午间的时候打个小瞌睡,午休一会儿,这样可以让睡不醒变得更清醒。”二是治失眠靠吃药。不少中老年人一旦发现自己的睡眠减少,就以吃安眠药来解决问题,这样做是不正确的。虽说小剂量、短时期服用安眠药,是治疗失眠症的有效方法之一,但如果将此当成治疗失眠的唯一方法,长期服药,肯定会形成药物依赖。有的老年人服用安眠药解除失眠痛苦,发现效果不错,于是就逐步增加药量,到后来越吃越多、非吃不可,一旦停药,便会出现焦虑易怒、全身乏力、头痛头昏等症状。日常生活中这些都是不可取的。



提个醒儿:睡眠质量早调节

睡眠障碍不可轻视,它是多种疾病的导火索,对于身体和心理的健康都有负面影响。因此中老年人在发生失眠等症状的时候一定要及时就医。服用药物要格外小心以免药物的副作用对身体造成更大的伤害。

对于预防和治疗中老年人睡眠障碍方面,孙旭文说,在睡眠质量上,应从多方面进行调理。比如中老年人失眠,可通过调节日常起居来进行。对付失眠最有效的方法是养成良好的生活习惯,像定时就寝、设法营

造一个舒适的睡眠环境,睡前3小时不要进餐,晚上饮酒不要过量,睡前不喝咖啡或茶水等。睡前可以泡个热水澡,洗澡后按压脚底和手掌的穴位,可以放松神经,轻松入睡。白天要避免打盹,适当进行体育锻炼。对于过去睡眠良好,最近由于精神紧张而造成白天易激动、焦虑、嗜睡,晚上睡眠差的老年人最好避免药物治疗,可采用“放松疗法”。必须用安眠药时,应使用最小有效剂量,并注意可能出现的副作用。对于某些老人因生活不规律、饮酒、喝咖啡

等原因造成的失眠,在治疗失眠前要先摸清原因,然后才能对症治疗。对于器质性造成的睡眠障碍,最主要的还是要摆正心态,不要过度去想疾病的事情,给自己增添心理压力,一定要放松下来,让自己有个愉快的心情。

孙主任还说:“其实不仅仅中老年人存在健康障碍方面的问题,现在很多的年轻人也凸显出很多的睡眠问题。同样应该注重睡眠方面的调节。比如现在很多人夜生活丰富,常常卡拉OK、蹦迪到深夜。在家也

喜欢上网聊天、看电视、看电影、打牌等到深夜,大脑处于高度兴奋状态,就很难入睡了。有的人喜欢睡前抽烟、饮茶、喝咖啡,也会导致大脑中枢神经兴奋,造成入睡困难。首先每个人每天应保证七、八小时的睡眠时间,尽量不要因为其他事情占用了睡觉的时间。还要学会放松,科学合理睡眠,由于长期睡眠不足,大脑得不到足够的休息,经常发生头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象,长期这种亚健康状态会严重影响身体健康。”



烟台福田健康体检中心

关注甲状腺 及时检测很关键

主持人:岳惠惠
嘉宾:业务院长 王建利

近年来,随着人们对健康的重视,越来越多的团体和个人进行健康体检。烟台福田健康体检中心在体检中发现近年来的甲状腺病人确实增多,其特点是:年轻人发病率明显增高;40岁以上女性甲状腺结节超声检出率约在50%左右。为此,福田健康体检中心提醒大家应引起对甲状腺疾病的高度重视。

通过体检发现较常见的甲状腺疾病有:甲状腺机能亢进;甲状腺机能减退;甲状腺瘤;慢性淋巴性甲状腺炎(桥本甲状腺炎);甲状腺囊肿;甲状腺癌等。这些甲状腺常见疾病,除了甲状腺机能亢进和甲状腺机能减退外,大部分无明显的自觉症状,可以隐匿多年。

现在许多单位及个人在进行体检选项目时,只注重采血做生化和腹部B超方面的检查,忽视外科的体检和甲状腺超声检查,这就可能造成甲状腺疾病的遗漏,体检时触及甲状腺有结节是非常常见的,特别是在青年女性中,约4%—7%可发

现甲状腺结节。甲状腺结节是指在甲状腺内的肿块,可随吞咽动作随甲状腺而上下移动,是临床常见的病症,可由多种病因引起。甲状腺结节可分为单发性和多发性结节,结节的大小、位置、质地、功能及其临床意义各有不同。近年来,由于常规体检日趋正规,故相当一部分甲状腺疾病患者由体检医师发现。

不少病人在得知自己甲状腺有结节后,压力非常大,很害怕,其实不然。根据近几年临床调查报告结果显示,95%被发现的甲状腺

结节都为良性病变。一部分患者的结节可以自行消退,另有一些炎症类结节,患者只要按医嘱改善生活习惯,同时服用药物后,结节也会明显减小。因此,即使发现自己甲状腺处出现结节也不用过度恐慌,但及时到医院就诊并定期随访是十分必要的。建议已患有结节的患者,每半年或一年要做一次甲状腺超声检查,必要时还可进行细胞学活检检查及生化检查。

预防甲状腺疾病的发生,一定要重视常规体检。20岁后应每年做一次甲状腺超声检查,对于有家族病史的高危人群更应密切监测,最好每半年进行一次随访检查。同时,调节生活节奏,保持情绪稳定。增强机体免疫力,减少病毒感染。

因大部分甲状腺疾病无明显的自觉症状,虽表面上看来健康,但在特定条件下即可发病。健康体检就是在疾病还在潜伏的时候将其检出,进行干预,提高人民的健康水平和生活质量。

福田健康体检中心预约电话:
0535-6875555 6872222

