

睡觉打呼噜 当心“鼾症”



□专刊记者 朱桂杰 通讯员 王婧

3月21日是世界睡眠日。今年中国的主题为“关注睡眠 关爱心脏”。

睡眠是人类不可缺少的生理过程,是人类生活最重要的组成部分。良好的睡眠是人体健康的重要标志之一,关系到每一个人的健康、工作和生活。

你晚上睡觉打呼噜吗?带着这个问题,在今年世界睡眠日即将到来之际,记者在烟台市区随机采访了一些市民。今年62岁的老家海阳市的胡大妈,正推着孩子在文化中心广场晒太阳,她告诉记者,她丈夫就是有名的呼噜大王,从年轻时就爱打呼噜,刚结婚那几年都受不了,现在老夫老妻了,反倒适应了。在文化中心广场,在外企上班的周先生说:“我打呼噜有好多年的历

史,出差同事都不愿意和我在一个房间。”退休干部王大爷告诉记者:“我们这个岁数必须要注重养生,听说打呼噜对身体不好但不知咋不好。”

采访中,记者发现身边睡觉打呼噜的人士还真不在少数,在现代生活中,沉重的压力,让现代人的心理负担越来越重,难道打呼噜真对身体不好吗?带着这个问题记者来到了烟台毓璜顶医院。

睡觉打呼噜可引起猝死

烟台毓璜顶医院耳鼻喉头颈科张庆泉主任告诉记者,打鼾是气流通过狭窄的呼吸道产生涡流,局部组织发生震动而发生的。上呼吸道任何一段的狭窄都可能引起打鼾。睡觉打呼噜到一定程度,是一种病,学名叫做阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS),很多人叫解症出现这种情况的原因主要是上呼吸道解剖异常。

据了解,目前,这种病人已知在扁桃体肥大,软腭、舌根肥厚及颈部粗短的人群中易出现。严重的鼻中隔偏曲及其他鼻部阻塞性疾病如鼻息肉等可以加重病情,肥胖是OSAHS的重要高危发病因素之一。小儿则多由于扁桃体肥大及腺样体肥大。专家告诉记者,从目前门诊就诊情况来看,近些年来,因睡觉打呼噜前来就诊的患者并不少见,以前很多人认为这是熟睡的表现,有很多人似乎是天生就打呼噜,所以大部分人并未在意,也没有引起足够的重视。其实,这是一

小孩子也会打呼噜吗

很多人以为小孩子打呼噜是睡得香的表现,烟台毓璜顶医院耳鼻喉头颈科副主任医师张振说,其实儿童鼾症也是病,最常见的病因是腺样体肥大和扁桃体肥大。

扁桃体肥大常合并慢性扁桃炎,使扁桃体成为身体的火药桶,一有“风吹草动”,咽喉就会出现疼痛、发热等症状,轻者会影响孩子的学习,反复发作还可能导致风湿性心肌炎、关节炎、肾炎等严重并发症。

腺样体肥大可堵塞咽鼓管咽口,导致急性中耳炎反复发作,或者慢性分泌性中耳炎,分泌性中耳炎发病率很高,但因患儿表达能力差,其本身又没有明显症状,常被家长忽略,以致于造成儿童听力下降,反应迟钝,学习能力下降等问题。同时,腺样体肥大的儿童睡觉时长期张口呼吸,造成鼻子扁平、鼻翼发育不好,眼间距增宽,面部表情呆滞,面部肌肉不易活动,医学上称之为“腺样体面容”,这种面

容一旦形成就难以恢复。

此外,因患儿睡眠时肌肉松弛,呼吸道狭窄更加严重,导致机体缺氧,睡眠变浅。儿童生长发育依赖于垂体分泌的生长激素,生长激素在夜间熟睡时分泌达到高峰,鼾症患儿由于无法熟睡,生长激素分泌减少,导致生长发育迟缓,体格矮小,同时,大脑的发育也主要在夜间进行,缺氧导致患儿智力发育低下,由于睡眠质量低下,患儿白天还会嗜睡、精神萎靡、注意力不能集中,学习生活能力下降。

专家提醒家长,如果孩子连续打鼾一个月以上,就应该去医院治疗,经保守治疗三个月无效的,就应该考虑手术治疗。不少家长担心切除扁桃体和腺样体,会影响身体的免疫功能,而事实上,扁桃体和腺样体是人类退化的器官,在身体免疫功能中作用微乎其微。反而扁桃体和腺样体由于反复的感染,发生病理性增大,滋生细菌,导致反复的上呼吸道感染。

如何判断是否患上了“鼾症”

那么怎么判断可能患上了OSAHS?柳医生告诉记者,OSAHS患者是白天嗜睡,白天没精神,全身乏力、憋气等等。当人处于睡眠状态时,不会觉察呼吸的暂停,这种暂停一般也不会让人完全苏醒过来,只是当呼吸恢复时人会从深睡进入浅睡,这个过程使睡眠变得很浅且支离破碎,并且每晚会发生几百次,患者即使睡10小时,也不能得到充分的休息。也就是说,OSAHS患者晚上睡八九个小时还比不上正常人睡三四个小时,浅睡眠,睡眠片段化,经常微觉醒,但是自己却感觉不到,睡眠质量并不好,所以,大家一定要重视。

烟台毓璜顶医院耳鼻喉头颈科柳医生说,很多就诊患者一般并不是自己意识到这是一种病才来的,而是因为打呼噜严重影响他人,例如,因为打呼噜而夫妻分房睡;出差与同事住同一间房,因打呼噜而吵得同事整宿睡不着……换种说法,可以说,是社会适应性促使他们来医院治疗,并不是真正了解了打呼噜对健康、生命的危害。

烟台毓璜顶医院耳鼻喉头颈科副主任医师张振说,对OSAHS

患者一般是进行综合治疗。使用呼吸机,可以使患者在睡眠中呼吸道保持畅通,维持正常呼吸,提高睡眠质量。有些情况则需要进行外科手术等,同时,张天振提醒OSAHS患者,平时要侧着睡觉,一定要戒烟戒酒,肥胖的人要注意进行体育锻炼,养成良好的饮食习惯。

轻度打鼾的保健

患有打鼾的患者,无论是良性打鼾还是恶性打鼾,都要加以积极的预防,当然,对于良性打鼾而言,更加容易控制,恶性打鼾的患者最好的办法就是及时就医,那么在生活中需要做到以下几点:

1.睡前不要从事刺激的活动:

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

我国四成居民睡眠有障碍

人的一生约有三分之一要在睡眠中度过,据世界卫生组织调查,世界范围内约1/3的人有睡眠问题。睡眠健康关系到心脏健康。有很多人的心脏病都发作在睡眠时,一些人因此而失去了生命。为什么一些人容易在夜里两点或者三点左右发作心脏病?这是因为在这个时候人的身体血液循环比较慢,易出现血流不畅、血栓等症状。据不完全统计,我国有各类睡眠障碍者占人群的38%,高于世界27%的比例。目前已经明确属于睡眠障碍的疾病达80余种,睡眠障碍已经引起国际睡眠医学界的高度关注。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

学习效率及创造性思考力也会显著减退。此外,睡眠不足会使人体免疫力下降,抗病能力低下,容易感冒,并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作,如心血管、脑血管、高血压等疾病。手术后的病人如睡眠不好,伤口愈合的时间会明显延长。

中国睡眠研究会理事长韩芳教授介绍,在睡眠障碍性疾病中,以失眠类和睡眠呼吸障碍类最多,两者均可危害心脑血管系统,是心脑血管疾病的高危因素。有统计显示,我国每年因冠心病导致死亡的有100余万人,其中30%猝死于午夜到6时。研究表明,冠心病,高血压均与睡眠时间短相关,每天睡眠时间少于4小时或超过10小时,其全因死亡率增加1.5倍至2倍。对此韩芳分析,这是因为睡眠不足(失眠)与过多(思睡)可能通过交感神经功能亢进、内分泌和代谢紊乱以及炎症状态的形成而影

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打鼾者不致仰卧,也能大大减轻鼾声。

每个人每天所需的睡眠时间长短有关,轻微或偶发性的短暂失眠,对工作或学业并不会造成明显的影响;而持续睡眠时间短于生理需要两三天以上,会造成立即且明显的影响。最先受到影响的是注意力、专注力、精细操作能力、智力思考及记忆力,

中医八法助睡眠

中医认为,失眠的诱因和症状不同,治疗方法也不同。失眠是指持续相当长时间难以入睡或不能保持睡眠状态,会导致睡眠不足,并影响日间活动。患者除了到正规医院就诊外,还可通过8种中医方法进行调整。

中药足浴

远志、红花各9克,枣仁、磁石、龙骨、桃仁各15克,水煎两次,待温度适宜时用药液泡脚,要没过脚面。每晚睡前一次,每次30分钟,半个月一疗程。

时间疗法

上午10:00前喝1—2杯浓绿茶;午餐后,18:00左右及睡前1小时分3次服汤药。每日1剂,连服10天。汤药组成:制何首乌、枣仁、柏子仁各15克,生地黄、夜交藤、磁石、珍珠母、石决明、龙骨、牡蛎各30克,黄连5克。

头部按摩

以单手或双手重复揉腹3—5分钟,然后在患者头部分推印堂至太阳穴5—10次,点揉风池,风府各1分钟。

捏脊

(1)患者俯卧,露出背部。医生用滚法按特定的经脉次序由上到下施术3—5遍。

(2)用双手拇指指外缘侧抵住骶尾部皮肤,食指、中指前按,三指同时用力捏拿皮肤,做3—5遍。

(3)双手拇指与其他四指相对,捏住脊背两侧皮肤,提起后迅速放下,由上到下反复做3—5遍。

(4)双手捏两侧肩井穴若干遍,再以空拳或手掌由上到下有节奏叩击背腰臀等部位若干遍,一次比一次轻。每天一次,10天一疗程。

刮痧

重点刮百会、风池,风府,然后刮颈侧至肩井一带。最后沿脊推旁开3寸刮拭,7天治疗一次,4次为1个疗程。

隔姜灸心俞穴

患者俯卧,露出背部。鲜姜切成5分硬币大小,厚度0.3厘米,用粗针在上面刺孔。将姜片贴在双侧心俞穴,每穴位放3根艾条灸。6天为一个疗程,每疗程间隔3天。

走罐

背部涂抹甘油作为润滑剂,用中号火罐在脊柱附近上下左右往返推动,至皮肤潮红或红紫为度。每次操作10—15分钟,隔日一次,5次一疗程。

需要注意的是,捏脊、刮痧、针灸、走罐都需要由医生进行,患者不要到无资质的保健场所进行,也不要自己尝试。

食疗

龙眼肉10—30克,大枣10枚,用水煎,临睡前服用,适用伴有心悸不安、健忘、头晕乏力、气短易汗、食少胸闷者。

中起了尤为关键的作用。比如,枕头的高低,睡床的软硬度,这

些需要根据个人的身体结构、生理需要进行调整。