



3月21日 世界睡眠日

据世界卫生组织调查,约1/3的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年3月21日定为“世界睡眠日”。

睡眠障碍患者呈现年轻化趋势

八岁男童竟然患上失眠症

本报3月20日讯(记者 樊伟宏) 年仅8岁的小孩竟患失眠症。20日,市中西医结合医院(淄博市第八医院)心理科主任医师阎加民告诉记者,年龄较小的失眠症患者他已经接诊了不止一例,睡眠障碍患者有年轻化趋势。

据市中西医结合医院心理科主任医师阎加民介绍,这名男

童因眨眼、扭鼻子频繁出现了一个月,被父母送到医院进行治疗,当时被诊断为抽动障碍。然而在听到自己是抽动障碍时,孩子可能受到些惊吓。据父母介绍,孩子回家后当日睡眠就不太好,随后又经常出现睡眠不安稳等情况,于是再次带孩子到医院就诊,发现竟是患上了失眠症,幸运的是孩子只是轻度失眠。

“像这种例子我们以前也接到过几例。”阎医生说,曾有个上四年级的女孩也因失眠找他看过病。“当时这个女孩因为感冒,考试没有考好,这个女孩平时学习成绩很好,但因为生病没有考出好成绩,便整日睡不好,来医院治疗时发现出现了失眠症状。”

据阎医生介绍,虽然睡眠障

碍患者以中老年人居多,但是受工作、生活等压力的影响,年轻人,尤其是上班族、中高考学生和部分特殊行业工作者的患病人数也有所增加。“年轻人进入社会,感受到很大的工作学习压力,需要完成任务、达成目标,考入好的学校,这些都对身体和精神带来了一定负担,时间长了自然影响睡眠质量。”

淄川区磁村中心校——

控制家庭作业量

保证学生8小时睡眠

本报3月20日讯(记者 樊伟宏 通讯员 黄升 张俊)

近日,为迎接“世界睡眠日”,淄川区磁村中心校开展以“睡眠一健康”为主题的班会,通过制订减轻学生负担、保障学生睡眠的工作目标,严格控制家庭作业量,保证学生睡眠。

据学校老师介绍,根据省政府保证小学生每天10小时的睡眠,初中学生每天9小时睡眠,高中学生每天8小时睡眠,确保每天体育锻炼1小时”的规定,学校还将通过电话、QQ群、微信等形式及时和家长沟通,共同确保学生睡眠充足。

助眠产品五花八门,医生建议对症下药

随着年轻群体对睡眠质量要求的不断提高和重视,不少商家也抢抓商机,推出了各种以有利于提高睡眠质量为由的商品,其中有保健枕、学字枕、助睡眠的青药及饮料保健品等。

对此,阎医生表示,有些产品确实有一些功效,但是更多的是体现在心理暗示方面的作用,对于疾病来说,不可能仅用一种方法就能解决所有问题,还是必须对症下药。“我也有几个病人用过这些产品,有的人使用后病情得到了改善,但有的人没有,所以盲目轻信是不科学的,还是应该遵循专业医师的指导。”

同时,阎医生告诉记者,有些年轻人习惯在出现睡眠障碍时服用安眠药等药物,这也是不科学的。“安眠药物可以服用,但要讲究方法,如果频繁服用半年以上,就会出现对药物的依赖性,这就起到了反效果,应该注意。”



不少具有促进睡眠功效的枕头在超市中打折销售。 本报记者 王鑫 摄

七旬老人自称三十多年未睡觉

医生:只是睡眠程度浅难自察,属于睡眠障碍

本报3月20日讯(记者 樊伟宏) 近日,一名78岁的女士在子女的陪同下到市中西医结合医院就诊,自称“三十多年来从未睡过觉”。经诊治,发现事实并非如老人所述,她只是有睡眠障碍,睡眠程度较浅难以自察。

“在诊治过程中,我发现老人在看电视时,经常会出现片刻的打盹情况,虽然很轻,老人自己也没有感觉到,但是这说明老人也是有睡眠的,不过睡眠质量有待改善。”医生说。

据市五院临床心理科内观病区主任张勤峰介绍,所谓睡眠障碍,并不单指失眠。他曾经接到过这样一个病人,家人每天都看到他睡得很有规律,且睡觉时还能听到他的打鼾声,但他依然看起来精神十分不好,经诊断发现,该病人有睡眠障碍。

“像这类病人,其实是一种睡眠‘缺失’,也就是虽然看起来像是在睡觉,且病人自身也没有感觉,但其大脑还处于一种兴奋状态,所以才会显得格外疲劳。”

张勤峰医生说。“就像是这个自称三十多年未睡觉的七旬老人,睡得很浅,很容易被惊醒,所以睡眠质量并不好。”中西医结合医院心理科阎医生说。

据市第五人民医院临床心理科内观病区对本病区接诊情况的统计,约有60%以上的病人患有睡眠障碍,而据市中西医结合医院心理科对本科室接诊情况的统计,因睡眠障碍来医院就诊的患者数量也占到了总人数的1/3左右。“来就诊的市民以中老年为主,但近年来

也增加了不少年轻患者,其中以部分白领、教师等高压人群为主。”

同时,市中西医结合医院心血管内科主任医师张玉香也告诉记者,睡得过多也是一种睡眠障碍,对人的心脏产生不好的影响。“睡眠时间过长,血液粘稠度变高,血流循环变慢,心脏供血就会不足,引起缺氧。很多人因为睡眠时间过长,经常会感到头晕、头痛,严重时甚至会引起心绞痛。”据其介绍,一般睡眠时间在8—9小时为宜。

消化、心血管、皮肤

成睡眠障碍“受害者”

市中西医结合医院阎医生告诉记者,通过对睡眠障碍病人情况的统计发现,按照人体受睡眠障碍影响易发生其他病变的系统排名依次为:消化系统、心血管系统、皮肤。

“消化系统不用多说,多是由‘情绪器官’组成,这也是为什么有时候睡眠障碍会伴随着胃痛腹泻等症。而对于心血管系统的影响在近几年尤为明显,患者数量也上升很快,据我了解,现在全世界每天约有3000多人发生与睡眠呼吸暂停相关的夜间死亡,而我国每年因冠心病导致死亡有100余万人,其中30%猝死于午夜到早晨6时之间。皮肤方面,像牛皮癣等,也多于睡眠障碍有关。”阎医生说。

而据张勤峰医生介绍,这些情况也多是一种相互的作用。但是张医生强调,其中有一点需要注意的是,部分本来患有躁狂、抑郁等疾病的市民,在睡眠质量不好后容易动怒、烦躁,而把这些归于睡眠障碍,这是不科学的,本身的抑郁等疾病才是根源。

本报记者 樊伟宏

睡眠障碍严重可致死

市民杨女士是一名顽固性睡眠障碍患者,据杨女士介绍,她每天最多只能睡2-3个小时,很困很累,但就是睡不着,很痛苦。据市中西医结合医院阎医生介绍,像这种病患他接到过很多,严重的有3天都没有睡过的。“如果是一周都没有睡过觉,这里是指真正没有睡过一点觉,那么就会有生命危险,所以必须要重视睡眠问题。”

阎医生将市民按睡眠类型大体划为了四类:首先是早睡早起型,一般指22:00-5:00,像这类人只要通过适当午睡,就可以精力充沛。二是早睡晚起型,指22:00-7:00,由于睡眠时间长,入睡较迟,所以白天精神较好,傍晚变差。三是晚睡早起型,指24:00-6:00,这类人虽然容易入睡,但白天的精力不如晚上。最后是晚睡晚起型,24:00-9:00,这种生活习惯并不科学。

“最重要的是应该顺应生物钟,养成良好的作息习惯,春夏季保持在2200-2300入睡,600-700起床;秋冬季保持在2130-2230入睡-630-730起床。”

齐鲁晚报车型推荐 仅需1000元订金,即可优先订购凯迪拉克XTS... 超凯迪拉克XTS搭载目前业内唯一的最新娱乐载体蓝光系统...

齐鲁晚报车型推荐 与2013年款路虎·揽胜极光共同开启春日发现之旅... 揽胜极光首付50%超低利率金融计划... 详情请咨询:淄博宝信汽车销售服务有限公司...