



如今,因为各种各样的问题,熬夜的人越来越多,而且,有很多受失眠困扰的人群已经渐渐地呈现出一种病态的生活模式。记者从潍坊各大医院了解到,每年因睡眠相关疾病和用药不当导致的医疗费用、人身伤亡及操作失误等已经造成严重的后果并带来高昂的经济负担。

往会影响新陈代谢、情绪、免疫力,导致疾病多发。对年轻女性来说,长期缺少“美容觉”不仅会使皮肤变得暗淡,严重时甚至会引起生理周期紊乱。

心理专家赵约翰表示,像小姜这样的患者,除了睡眠障碍,她和许多“手机控”一样,已经属于“强迫症”。睡眠障碍患者中一部分是自己选择吃药,另一部分是选择就医。选择就医的人里,很少能主动到心理科咨询。庞大的睡眠障碍人群,盲目就医的现象普遍存在。

关键词:“敏感人群”

30岁的林女士是高密市公安机关的一名公务员,两年前,她结婚生子,组建了一个幸福的家庭。宝宝的出生给她和全家人带来了前所未有的幸福,但与此同时,林女士也多了一份烦恼——失眠。

很长一段时间以来,林女士陷入失眠的困境。有时候一直到凌晨三四点都无法入睡。从生完宝宝至今,粗略地算下来,她每天的睡眠时间最多只有四个小时。时间久了,林女士开始出现头疼、恶心、颈椎疼的毛病。

调查结果显示,中国有近四分之一的城市职业女性一周内每天不能保证8小时睡眠,女性失眠已成为城市流行病。心理专家赵约翰分析说,有家庭负担的年轻职业妇女或初为人妻、人母的女性,由于兼顾工作、家庭,睡眠不足几乎成为常态;女性通常较男性敏感,心理和精神容易受到伤害而影响睡眠。

潍坊市第二人民医院神经内科徐主任介绍,偶尔睡眠障碍会造成第二天疲倦和动作不协调。长期睡眠障碍降低生活质量,增加了发生精神疾病如抑郁症、焦虑症的危险;睡眠障碍也增加了意外和损伤,大大增加了车祸发生率。

长期的睡眠不足,会使神经内分泌系统的应激调控系统被激活,并逐渐衰竭而发生调节紊乱。机体的各类代谢产物不能被及时排出体外,导致免疫功能明显降低,易患感冒,对健康产生不良影响。

睡眠障碍人群盲目就医很普遍

失眠已经成为一种病

本报记者 马媛媛 赵磊

关键词:“睡眠完美症”

作为一名法律工作者,孙先生长期处于高压状态。“面临败诉怎么办,想方设法如何赢”,这些都是孙律师一直苦苦思考的。从一场官司到另一场官司,孙先生时刻紧绷着神经。

孙先生说,他有些失眠。一般晚上十一点左右睡觉,睡觉之前必须要看一会儿小说或者新闻,要不然就睡不着。早上五点就要起床,其实也没什么需要早起,只是到点就再也睡不着了。因为睡眠时间太少,他每天起床之后都很难受,没有那种清晨起床神清气爽的感觉。

在潍坊市人民医院临床心理

科赵约翰医生接诊的患者中,因为睡眠障碍接受心理咨询的患者占20%以上,在各医院神经内科接诊的患者中,诉说第一症状是睡眠问题的病人超过35%,当然,其中相当一部分只是普通的失眠症。

赵约翰医生提出,很大一部分人属于“睡眠完美症”。他认为,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。有的睡眠障碍是短时间的,有的是慢性的。但人体对睡眠的调整能力很强,偶尔失眠不必过度在意。睡眠固然重要,但绝不可看得太重。大多存在睡眠障碍的人都很担心失眠,可越担心越睡不着,如此形成恶性循环,对改善睡眠质量更加不利。偶尔失眠时,如果不去多想失眠的痛

苦,到困倦时自然就会睡眠。

关键词:“手机控”

近年来,随着苹果等智能手机的普及,手机与人们的生活越发的密不可分。而智能手机的功能齐全,导致手机逐渐取代了电脑,从而使得越来越多的人离不开手机。现在网络中有一个说法:“你以为电脑屏幕那头的她说完晚安以后是去睡觉?其实她只是把电脑换成了手机……”

这种说法其实是现在很大一部分年轻人的真实写照,25岁的小姜就是其中之一。小姜在潍坊市蓝海国际婚纱摄影工作,平时工作比较忙,她只能在下班后刷刷微博、看看网站。

“我就喜欢刷微博,平时上班根本没有时间,只能在晚上睡觉前刷一下。”小姜为了刷微博,特意买了一个苹果手机。不知道从什么时候开始,她每晚睡觉之后会习惯性地拿起手机,继续刷微博、逛淘宝。

“现在,我花在玩手机上的时间越来越长,睡前对手机越来越依赖,结果到现在都已经有些失眠了。”小姜开始意识到了这些事情,随后心里越来越在意。但是,越是去焦虑,她失眠的症状也就越严重,她同样也下不了决心睡前不玩手机。

睡觉前玩手机、刷微博、打游戏不仅影响睡眠状态,更会危害到视力,如果长期用手拿着保持一个姿势,还会影响颈椎、腰椎。人的生物钟长期被打乱,往



新华国际 XinHua United Mansion

见证一座城市的繁华 THE BUSTLING CITY



名门地位 只可仰望

犒赏今生,光耀门庭,因一步到位的舒适生活圈而愈显珍贵

来去从容,自在朝暮,豪惊四座

明白这种风度,你,就是新华国际的主人

新华国际 XinHua United Mansion

国际之声: 8590111 / 8590222

开发商: 潍坊仁杰置业有限公司 营销推广: 方略不动产 项目地址: 奎文区新华路与新北宫街交汇处(中百大厦北500米) 新华国际大厦(2012)房预售证第00004086号1# (2012)房预售证第00004087 2# (2012)房预售证第00004084号 4# (2012)房预售证第00004085号

让生活更别致

本材料仅供参考,不构成任何要约或承诺,最终以售楼部公示为准