



# 中青年成失眠高发人群

## 其中女患者较多;工作压力大、患病是失眠主因

□记者 吕修全 报道

本报3月21日讯 21日是世界睡眠日,今年主题是“关注睡眠,关爱心脏”。当天记者走访了市区多家医院神经内科、神志病科等相关科室了解到,在威海的失眠市民中,大多为中青年,其中以女性患者居多。失眠者多因工作压力大、身体病患困扰等。

市民王女士今年37岁,自从生了儿子之后,便在家中相夫教子,做上了全职太太。近半年来,王女士发现自己晚上睡觉十分痛苦,“怎么都睡不着了”。王女士来到市立二院神经内科求诊,该科李光强主任确诊其患上了失眠症,并有向抑郁症发展的趋势。经对症下药治疗,王女士失眠症状才得到缓解。

来,王女士发现自己晚上睡觉十分痛苦,“怎么都睡不着了”。王女士来到市立二院神经内科求诊,该科李光强主任确诊其患上了失眠症,并有向抑郁症发展的趋势。经对症下药治疗,王女士失眠症状才得到缓解。

据李光强介绍,近些年来前来求诊的失眠患者逐渐增多,“每天都有三五人向我抱怨说睡不着觉”。

在失眠患者中,以30岁至60岁的中青年人居多,失眠原因多是因工作、生活压力太大已

难以承受,更年期期间身体激素调节不稳定也是中年人失眠的主要原因。

在求诊的失眠患者中,女性患者又占了大多数。李光强认为,女性心思较男性更细腻,遇到复杂事情后考虑得更多,有压力释放得也慢些,所以更易患失眠症。另一方面,有的男性患上失眠症却不好意思去医院就诊,这也使从门诊量上看,女性患者多于男性。

此外,四〇四医院神经内科门诊每日也接诊失眠市民十

名左右。据该科主任耿黎明介绍,目前中青年失眠患者逐渐增多,睡眠问题需要青年人及早关注,“及时释放自身压力,养成按时睡觉起床的好习惯”。据介绍,失眠症若治疗不及时,大半将发展成为抑郁症等精神疾病。

在上述两家医院,记者了解到,不光压力大易导致失眠,有些较清闲的市民也会有失眠症状出现。如家庭主妇王女士,每天除准备三餐、照顾孩子外,就剩下逛街、购物打发时间,但依旧出现失眠。此外,退休赋闲

在家的老人,若没有培养兴趣爱好,仅在家中看电视、睡大觉,也会出现失眠症状。

在预防、治疗失眠方面,两医院医生都建议市民调整好自身生物钟,按时起居,“晚上11点前最好躺下休息”;多参加社会、交往活动,劳逸结合;调节自我情绪,及时排解不畅感。治疗失眠、抑郁症,医院一般会给患者一些对症药物,使其恢复正常睡眠。威海市中医院神志病科还有针灸、足浴、音乐疗法等有助于失眠症的治疗。

# 不要滥用安眠药 医生教你睡好觉



▼讲座结束后,不少居民围在白民刚(中)询问问题。

记者 王帅 摄



▲威海中医院专家为居民讲课。记者 王帅 摄

□记者 王帅 报道

本报3月21日讯 3月21日是世界睡眠日,主题为“关注睡眠,关爱心脏”。当日,高区妇联联合威海市中医院为高区怡园街道办事处寨北社区50余居民讲解睡眠知识。近期,中医院的各位专家还将走进其他社区,讲解睡眠和减盐防控高血压等知识。

威海市中医院副院长、主任医师白民刚介绍,挪威研究人员调查发现,每月有3次以上早晨醒来感觉困倦乏力者,其心脏病发作风险增加12%;每周有3次不能入睡者的心脏病患病风险增加30%。他现场讲解了睡眠不好引起的病症,如心脏神经官能症、病态窦房结综合征、心律失

常、左心衰源性哮喘、冠心病心绞痛、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等,而这些病症又会加重失眠。

“失眠者不可以随意服用安眠药。”白民刚说,失眠引起的左心衰源性哮喘,该类患者不能服用安眠药,否则会加重病情。而失眠引起的心绞痛则常被人当做‘胃疼’或‘牙疼’误诊,此类患者在家中常备硝酸甘油。

对于治疗失眠的方法,白民刚列举了居民很容易做到的几点,如起居有常:春天夜卧早起、夏天晚卧早起、秋天早卧早起、冬天早卧晚起;运动:能跑不要走,能走不要站,能站不要坐,能坐不要躺;戒烟、限酒;晚饭要适量,不要给胃造成压力等。



### 威海扬格国际外语学校

Weihai Younger International Foreign School

教学特色: 中外教 小班制 多媒体  
适学对象: 3-16周岁  
三月优惠: 报读全年课程乐享9.5折, 赠送课后作业托管班和暑假托管班



### 我们只专注做英语!



来电抢订免费外教示范课  
☎ 0631-5865111

地址: 世昌大道99号软件孵化器A座四楼(寨子人才市场旁)

# 生态好睡眠 拥抱正能量

## 经区医院专家提醒:失眠问题不能忽视



王东主任正在为大家讲解睡眠知识。见习记者 赵辉 摄

□见习记者 赵辉 报道

本报3月21日讯 21日是世界睡眠日,威海经区医院心理中心专家举行《科学管理睡眠》专题讲座,近百名市民参加。专家提醒,长期失眠危害大,嗜睡等不良的睡眠误区也需要关注。

随着生活节奏的加快及压力的增大,失眠问题越来越影响个人的身体健康,甚至成为隐形的健康杀手。近年来,冠心病成为严重危害人类健康的疾病之一。有统计显示,我国每年死于各种冠心病人数超过100万,其中,猝死于睡眠之中者达30%。今年世

界睡眠日的主题是:关注睡眠,关爱心脏。

威海经区医院临床心理三科主任王东介绍,以下情况的患者需要及时就医:经常难以入睡,入睡时间超过30分钟;夜晚觉醒次数超过3次,睡眠浅,多梦或凌晨早醒后难以入睡;清晨感到头晕、精神不振、烦躁抑郁、嗜睡或注意力不集中等。

王东主任提醒,有关睡眠的误区也需要引起大家的关注:睡眠越多越益健康(一般来讲,新生儿每天睡眠20小时左右为宜,中小学生每天睡眠9-10小时,成年人每天睡眠8小时左右,老年人每

天睡眠6-7小时);做梦是没有休息好;饮酒可以催眠;不需要午睡;安眠药不可以长期服用等。不过,有些人睡眠习惯较为特殊,可能每天只睡5小时就足够,也可能没有午睡,只要不影响正常工作,就算正常。

王东主任建议,生活中需要科学管理睡眠,如营造舒适的卧室环境,保持空气清新;卧室适宜的室温是18-20摄氏度,空气湿度在60-70%;保持良好的作息规律,食用牛奶等易于睡眠的食物等。如果失眠问题长期得不到解决,最好到正规医院咨询治疗。