

热点话题

良好睡眠 健康生活

3月21日为“世界睡眠日”，今年我国的主题是“健康睡眠 平安出行”。

调查显示，注意力不集中、疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉下降、反应迟钝是引发许多交通事故的主要原因。

不管是老年人还是年轻人，还是孩子，一定要保证健康地睡眠，才能更好地工作、生活和学习。



三高、失眠共病现象严重

睡眠是人的基本生理要求，人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过。在紧张的劳作之后，人们通过睡眠消除疲劳、恢复体力、焕发生机。睡眠是人体自我修复的必要过程，良好的睡眠可以使人头脑清醒、反应敏捷、精力充沛、减少失误、提高效率。

在世界范围内，约1/3的人有睡眠障碍。我国有各类睡眠障碍的人更是高达38.2%，高于世界27%的比例。目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病多达80余种。其中，又属失眠与三高疾病(高血压、心脏病血管疾病及糖尿病)之间的共病现象最为严重。在我国，

每3个慢性失眠患者当中，就有一人有三高之一的疾病。

因此，除了在睡眠环境、睡眠时间以及作息安排等表面原因下功夫外，人们还需重视三高与失眠之间的关系，三高的有效干预、防治是“健康睡眠，平安出行”最根本的保障。

睡眠状况

影响出行安全

据了解，在每年发生的约200万起交通事故中，约有4—5万人丧生。而注意力不集中、疲劳和白天过度嗜睡导致的警觉下降、反应迟钝是引发许多交通事故的主要原因。

多项研究调查发现，患有睡眠呼吸暂停低通气综合症的汽车司机发生交通事故的几率是正常人的7倍。国内最近也有关于阻塞性睡眠呼吸暂停与交通事故的小样本报道。睡眠呼吸障碍造成的警觉性下降还经常导致从事机床操作、火车和飞机驾驶等事故的发生。未经治疗的阻塞性睡眠呼吸暂停(OSAHS)和每晚睡眠少于6小时者，他们昏昏欲睡更有可能发生撞车事件。疲倦构成了驾驶安全中的一个很大危险，这种危险之大，如同酒后驾车一般。专家研究认为，此类病人同人睡时气道反复塌陷引起呼吸暂停反复发作，致使夜间睡眠处于低氧、觉醒以及睡眠结构紊乱状态，从而引起司机嗜睡、迟钝等，因此可能造成司机交通事故的发生。

专家呼吁，全社会都来关注睡眠，科学管理睡眠，保证健康睡眠，确保驾驶员、生产岗位的操作人员有良好的睡眠，杜绝疲劳驾驶，保证人民生命财产的安全。

如何快速进入睡眠

睡眠质量的好坏直接影响到第二天的工作和学习效率，所以为了有一个良好的精力应该注意改善平时的睡眠质量，这样子了能够减轻第二天的疲劳感，做起事情来也会事半功倍。那么如何快速睡眠呢?接下来让专家介绍。

1、睡觉之前不要吃太多

的东西，尤其是不容易消化的食物，这样会加重肠胃的负担，而且不利于睡眠质量的改善，还会使人体的身体健康受到损害，往往还会引起失眠和多梦。

2、睡觉之前不要喝浓茶，浓茶里面含有大量的咖啡因，它能够使人体的神经变得兴

奋，往往会使人很难入睡，但不容易造成失眠，他还会损害到人体的心血管。

3、睡觉时注意不要张着嘴，这样会使室内的病毒和细菌进入口腔，从而可能进一步的感染人体的肺部，或者是消化系统，引起相关的病变，避免胃部受到过冷的刺激。

老人睡眠不好怎么办

专家指出，老年人要睡好，主要靠自己调整好心态，讲究睡眠卫生，找到自己睡不好的原因，并对症下药。

1、老年人不要把睡觉少当负担，要以坦然的心态接受睡眠形态随年龄增长而不断变化的事实。而且不要把这种正常睡眠生理的变化，与失眠相混淆，给自己增添不必要的烦恼和心理压力。有些老年人拿年轻时的睡眠状况，作为标准来衡量现在的睡眠状况，往往将自己睡眠少了作为一种病状，于是想方设法地吃安眠

药、看医生，企图恢复原来的睡眠。其实这非但做不到，反而会因为焦虑、烦恼而更进一步降低睡眠质量。

2、注意饮食。经常失眠者晚饭及晚上不要喝酒，睡前数小时不喝咖啡、浓茶，可以少量吃点零食或喝杯热牛奶；应戒烟，尤其不要在睡前或失眠时吸烟。

3、一般，积极参加活动的老年人，发生睡眠问题比不活动的要少。老年人要积极参加有益于身心健康的活动。老年人的睡眠状况与其心理、精神

状态密切相关。老年人还是要尽量多参加社会活动，保持良好的精神风貌和社会关系，尽量使白天的活动充实些。也可通过多做点家务、整理庭院以及照看孩子等，以充实白天的活动。有足够多的活动，人活得充实，不容易产生心因性失眠，睡眠质量也会改善。

4、体育锻炼有助于，增加睡眠的深度。老年人要注意经常锻炼身体，每天要有固定的运动时间，最好在下午或傍晚进行，时间要有30分钟以上，并注意持之以恒。

相关链接

八种睡眠障碍



嗜眠症

嗜眠病是一种神经性睡眠障碍，一般患者随时都会入睡，大部分时间都在做梦，很少进入深睡。他们不能长时间保持清醒，很快又会陷入睡眠状态，也不能有效地恢复体力。另一个症状是猝倒，一个人在经历强烈的情感打击后突然晕倒，快速进入睡眠状态，久睡不醒。睡眠瘫痪症和睡前幻觉也都是嗜眠病常见的症状。

目前导致嗜眠病的原因还不明确，普遍认为是自体免疫功能紊乱导致的结果，但是遗传也有可能。治疗方法包括兴奋剂、抗抑郁药物等催眠药物治疗。

磨牙症

患有磨牙症的人在睡眠期间会磨擦或紧咬他们的上下颌。美国有4000万人患有这种疾病。磨牙症严重的，能对牙齿造成严重破坏，可导致面部疼痛和头痛，并能引发颞下颌关节炎等。大部分夜晚磨牙的人不知道他们存在磨牙习惯，有些儿童因腹内有蛔虫，吃药即可解决。其它则还没有治愈的方法。医生建议可以使用护牙器或注射肉毒杆菌(Botox)。

周期性嗜睡—贪食综合症

这是一种非常罕见的睡眠障碍，患者需要过多睡眠时间，有时一天需要睡达20个小时，同时还伴有贪吃和反常的性欲。研究人员推测是由遗传造成，但也有人认为是自体免疫功能障碍导致的结果。安非他明、利他林、丙咪嗪和莫达非尼等兴奋剂，都被用来治疗嗜睡，但治疗效果非常有限。

梦呓(说梦话)

梦呓是一个人在睡觉过程中大声说话，而且在睡觉过程中可能会多次梦呓。目前没有治疗这种疾病药物，但是为了避免整夜多次大声说梦话，患者可以佩戴一个护牙器。

非24小时睡眠周期障碍

特征是人体不能识别24小时睡眠周期，无法按照白天或黑夜的常规睡眠模式休息。这个周期昼夜不停，最后可能在1或2天内重新恢复“正常”，然后再次陷入“混乱”状态，在很多情况下多达一周。

多动腿综合症

这对睡眠的人能造成更严重的影响，一般影响腿，也可能影响到胳膊和躯干。患者通过摇晃受影响部位，暂时减轻一些不安的感觉。一些医生为病人开了抗惊厥药物或苯二氮平类，但用药物治疗存在普遍的争议性。

睡眠呼吸暂停综合症

睡眠期间呼吸暂时停止，每一次呼吸暂停过程中，患者会错过1到2次呼吸，而且整个睡眠过程中会反复出现这种现象。临床诊断严重的每小时呼吸暂停5次或更多次。存在这种症状的个人，很少会意识到自己存在呼吸困难现象，患者可能已习惯了白天困倦和疲乏。

夜惊

夜惊是极度惊恐和暂时不能完全恢复意识的睡眠障碍。患者会从浅睡眠过程中突然惊醒，经常还伴有气喘、呻吟或尖叫，患者很少能记起他们出现的夜惊现象。

夜惊的人不可能被完全唤醒，他/她或许仍会在10到20分钟的时间内继续夜惊现象，这个时候非常危险，他/她可能会使自己受伤，或者伤害他人。

烟台慈铭体检健康提示：

春季体检时机最好

春天万物萌发，人体内脏和器官功能活跃，是体检最佳时节，很多单位企业一年一度的体检也安排在这个季节。

体检是治疗疾病和保持健康的关键，很多疾病，如果等到有症状时才就诊，往往为时已晚。例如癌症，如果能在早期发现，手术切除后复发率很低。

年轻并不是忽视体检的理由。随着生活方式改变和生活节奏加快，一些疾病或危险因素在悄无声息地走近年轻人。

比如高血压患者正在年轻化，心脑血管病发病年龄在降

低，恶性肿瘤也不只是老年人专利。资料显示，原来癌症高发期是50至60岁，现在下降到30至40岁，男性肺癌、女性乳腺癌、子宫肌瘤发病年龄也呈下降趋势。

慈铭体检的专家提醒，春季体检，三类人群要重点关注。

一是办公族。资料显示，办公族职员中，脂肪肝发病率高达12.9%，肥胖症患病率达31.6%，高血脂症患病率为12.8%。

如果每年做一次认真体检，能够发现相关的指标异常，

做到及早发现、及时纠正，有效地阻止肝脏进一步纤维和硬化，使肝肾等重要脏器免受损坏。

二是30岁以上的中年人。30岁以上，潜在疾病状态的比例会攀高，滑向疾病的步伐也越来越快。

三是已有慢性病的人。经过治疗，这些病人的病情会暂缓，但不是一劳永逸，仍需定时复诊和检查。

机构简介

烟台慈铭健康体检地处

烟台市莱山区第三国际大厦副楼，交通便利。建筑面积4000余平方米。一站式体检流程、舒适快捷；男女分区候诊，隐私保护力求完美；五星级酒店标准，VIP区更显尊贵。巨资引进德、美、韩、日等国际先进医疗设备，并率先在烟台地区引进使用C13、热成像及亚健康等更具前瞻性技术设备。致力于一流医疗服务团队的建设。已组建由28名专家教授为核心的100多名医疗服务团队。坚守“体检分离”原则，作专业诊断。