



身体疾病常致失眠

本报记者 徐洁 陈晓丽

失眠,请对号入座

人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过,由此推断,拥有好睡眠的人至少幸福了三分之一的人生。然而,越来越多的人感到睡得香,睡得足却不那么容易。

病例一:张雷,男,25岁。第一次失眠是临近高考的时候,当时没有治疗,考完试就好了,工作半年后他决定辞职考研。“女朋友已经考上研究生了,我压力特别大,觉得如果考不上,她以及她家里会瞧不起我。晚上我整宿睡不着觉,胡思乱想,白天学习效率很低,脑子累。”

山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友说,失眠症以病程长短分为适应性失眠与慢性失眠,前者最长不超过4周,多是由于兴奋后应激引起,比如学生在考试或运动会前,当应激源消除或适应后就能恢复正常,后者超过6个月以上。这位患者的失眠由应激事件引起,压力过大所致,应心理疏导治疗,辅以抗焦虑的药物。

病例二:王东,男,45岁。最近一段时间总是失眠,每天晚上经常凌晨三点还睡不着,以前睡眠从来没出现过问题。去医院查来去查身体也没得什么病。“医生问我生活有什么变化,我觉得一定要说有啥变化,就是最近每晚吃个海参。”

山东省中医院神经内科副主任医师滕晶说,海参属于热性很大的补品,每天晚饭都吃,会导致晚上睡觉时肠胃还在运作,体温也会有所升高,肌体就会很难入睡。

“药物和饮食都是导致失眠的重要原因,服用含兴奋剂和激素的药物,晚上喝茶或咖啡,都会失眠。”滕晶建议,晚饭宜偏清淡,饭后也不要食用高热量高脂肪的食物。(应受访者要求,患者为化名)

睡觉,听起来像一日三餐一样自然。世界卫生组织更将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。然而,对于有睡眠障碍的人来说,失眠之痛如钝刀杀人,无法言说。这是一个被“失眠”频频光顾的时代。世界卫生组织调查显示,全球约有29%的人存在各种睡眠问题。有医生介绍,我国居民睡眠障碍的患病率高达42.7%。好睡眠俨然成为现代都市生活的“奢侈品”。能吃是福,能睡也是福。今天,我们与“失眠”这位老朋友好好聊聊。

睡不着常由身体疾病引起

睡眠可以帮助人消除疲劳,保护大脑,增强免疫力,延缓衰老,对孩子而言,生长激素在持续的睡眠中维持较高水平。因此,一夜好觉,满血复活,儿童的生长发育过程更离不开睡眠。许多研究资料表明,长寿老年人几乎都有质量良好的睡眠。

目前已明确与睡眠障碍相关的疾病多达80余种。睡眠障碍属于慢性病的范围,可导致血氧含量下降,内分泌紊乱,并可引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肾损伤等多种

疾病,是人类健康的潜伏杀手。在睡眠障碍中,以失眠和睡眠呼吸障碍类最为普遍,这两种疾病均影响人们的睡眠时间和睡眠质量。

一天、两天睡不着不叫“病”,界定失眠有医学标准。山东省千佛山医院主任医师唐吉友说,一般认为,从上床躺下到入睡时间超过30分钟,每周至少有3个晚上如此,同时,白天有头昏脑涨、嗜睡、乏力等症状,才能称为失眠。

“在门诊中,我碰到过一些长年失眠的中老年人,存在失眠问题已经长达三四十多年,非常痛苦。”唐吉友说,近年来,在他接诊的病例中,不仅有面临激烈竞争压力的中青年,甚至中小学生也成为其中一员。

然而,睡眠障碍往往不是一个单纯的心理问题,经常由精神疾病、身体疾病引起。专家杨晓东说,糖尿病人通常会伴发精神障碍,继而引起睡眠障碍。引起睡眠障碍的身体原因还有很多,患有心脏病、哮喘、关节炎、骨关节炎、肠胃病、高血压、外伤等都可能引发失眠。杨晓东说,有的治疗哮喘、高血压等疾病的药物也会导致失眠,比如含有“利血平”成分的降压药,长期使用将耗竭大脑神经递质,引起抑郁,继而导致睡眠障碍。他建议有类似情况的病人找主治医生开可替代的药物,或者相应病情缓解后减量服药,失眠症状自然就好了。

此外,睡眠环境不佳或发生变化也会影响睡眠质量。例如,乘坐汽车、船、飞机时睡眠环境变化,睡眠环境过于嘈杂,夏天过热,蚊虫叮咬,冬天过冷等,都是影响因素。

睡眠的几个误区

目前,我国人群阻塞性睡眠呼吸暂停综合症的发病率为3%左右,已严重影响人们的睡眠质量。你是否鼾声如雷,醒来后又感觉疲惫不堪,

白天总打瞌睡,甚至你的伴侣发现你睡觉时有呼吸暂停甚至窒息的现象?如果答案是肯定的,那么很有可能是患上睡眠呼吸暂停综合征了。

法国《健康》杂志日前刊文指出,偶尔打鼾且鼾声均匀,对人体的确没有明显的不良影响。但如果在睡眠中,打鼾多次引起呼吸暂停,且每次暂停时间超过一定时间,就属于典型的睡眠呼吸暂停疾病,容易诱发高血压、心脏病、糖尿病等多种并发症。

“打鼾在很多人看来都不是病,其实打鼾常致人们夜间睡眠处于低氧,觉醒以及睡眠结构紊乱状态,影响睡眠质量,工作时则容易导致注意力难以集中,疲劳嗜睡,警觉下降,反应迟钝,感觉和控制能力下降。”唐吉友说。

有专家指出,患有睡眠呼吸暂停综合症的司机发生交通事故的几率是正常人的7倍,甚至将其与酒后驾车的危险性相提并论,认为患有睡眠呼吸暂停综合症的司机应当就医。

唐吉友说,打鼾多由呼吸道狭窄所致,肥胖、脖子短的人容易打鼾,经检查咽喉部畸形的病人可进行手术治疗,一般以使用呼吸机等保守治疗的方法,程度轻的鼾症病人戒烟后,加强体育锻炼,减肥后就会好了。

睡觉前玩会儿手机、上网聊会儿天,似乎正成为人们的通病。唐吉友认为,这是很坏的睡眠习惯,卧室就是睡觉的地方,也不要把工作任务带到卧室完成,同时,保持规律的睡眠习惯也很重要,“白天随意躺在床上是个很坏的习惯,到了晚上该睡觉的时间身体的睡眠驱动力就会减弱。”

长期失眠对人体与精神的损害不言而喻,但睡眠时间绝不是越长越好。杨晓东说,一般来说,一个健康的成年人每天保证7-8小时的睡眠就足够了。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

常用养生食材——山药

公元前700多年人们就把山药当做蔬菜来食用了,有个诸侯把它当做贡品,进贡给周王室。山药在《神农本草经》中被列为:上品。《神农本草经》里记载:“山药味甘温,主伤中;补虚羸,除寒热邪气;补中,益气力,长肌肉;久服耳目聪明,轻身,不饥,延年。”它的意思是:古代山药被叫做薯蓣,它可以补人的虚羸。比如说身体虚弱,就可以用山药来补。同时,《神农本草经》认为它可以除寒热,然后益气力,长肌肉。这个长肌肉,它就是补脾的作用,因为脾主肌肉。

现代医学,对山药也进行了分析。认为山药里确实含有很多营养成分,对人体有益。尤其是山药里边含一种多巴胺,多巴胺就是人体内大脑产生的用来传递信息的一种物质。帕金森氏症的患者,就是脑中多巴胺产生不足了,所以,有帕金森的患者可以注意多吃山药。

山药在古代用的时候是分成生山药和炒山药的。生山药就是把山药给晒干了,切成片。如果把它用火给炒过以后,这叫炒山药。生山药的作用是滋脾阴,它药性有点凉性;那么熟山药,它就起一般的补脾的作用了。

山药食疗,主要是用来做粥比较方便。山药粥有很久的历史,历代有关神仙的记载和这个山药粥都有关系。从很早的神话传说里,就有山药粥的记载了,说明古人很重视山药的养生作用。那么,山药熬粥怎么熬呢?用山药30克,切成片;然后放10克芡实。芡实起收敛、固肾的作用。再放一点薏苡仁,薏苡仁大约放20克。这三味配在一起,薏苡仁是渗湿的,然后芡实又是固肾,不让它渗湿渗得太厉害;那么山药是补的,等于是补泻都有了。然后把它们放到我们大米里边,放到沙锅里熬成粥。这个粥如果经常食用对于那些有糖尿病倾向的人,经常口渴、口干、饿,然后胖、气虚,对他们非常好。

另外,有很多老年人有皮肤瘙痒的问题,就是每到秋天、冬天的时候,莫名其妙地身上很难受。因为这个时候,空气干燥。我们就可以服用山药,用山药做粥。用山药30克、制首乌15克,这个制首乌就是炮制好的何首乌,然后再放生地9克,一起放在沙锅里熬。熬完了以后,喝这个汁,吃这个山药。注意,何首乌、生地就不要吃了。这个汁具有润肺、补肾阴的作用。那么津液足了以后,这个瘙痒症状就会减轻,这是针对老年朋友皮肤瘙痒的。

小孩腹泻,也可以用山药熬粥。然后,根据张锡纯的经验介绍:如果孩子泻得比较厉害的话,还可以拿煮熟的鸡蛋黄,把这鸡蛋黄捏碎了,放到粥里搅拌,给孩子吃下去止泻的作用会更好。