

# 长期睡眠不足可引发多种疾病,淄博市精神卫生中心统计: 淄博超四成市民有“熊猫眼”

明天是第15个“世界睡眠日”,今年睡眠日的主题是“健康心理,良好睡眠”。据统计,在淄博超过四成居民睡眠不足,而睡不好会引发多种身体疾病。

本报记者 刘晓

## 老人睡眠不好患上高血压

今年65岁的李先生因为家庭琐事生气之后,出现了头胀、晕眩等症状,到医院测量血压之后,发现血压已经达到了160/100。经过淄博市精神卫生中心诊治,发现李先生存在轻度抑郁症,长期睡眠不足导致高血压。“最近一段时间一直很焦虑,晚上睡不着觉,去医院检查发现有高血压。”李先生说。

淄博市精神卫生中心精神科副主任医师李洪祥接到该病例后,经过诊断,发现李先生存在轻度的抑郁症,长时间的焦虑导致他睡眠不足,从而引起

高血压等一系列的不良反应。

“老人本身就需要充足的睡眠来满足身体的需求,李先生长期睡眠不足,导致胃肠道疾病和高血压等复发,再加上因为家庭琐事生气,高血压也就表现得更为明显。”李洪祥介绍。

据了解,像李先生这样的情况还有不少,多为一些年纪较大的老年人,容易出现心神失养或心神不安的症状,再加上本身存在的一些疾病,容易诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风病等病症。



长期失眠易引发多种疾病。制图 汪星

## 半数失眠者与工作压力有关

随着生活节奏的日益加快,越来越多的市民被睡眠障碍所困扰。“睡眠障碍和心理疾病是一个互为因果的过程,只要有一方面出问题,就会出现恶性循环。日常生活中要注意一些不良的生活习惯,还要注意心理健康。”淄博市精神卫生中心精神科副主任医师李洪祥说。

“现代人工作、生活压力大,生活作息愈加不规律,患有睡眠障碍的人群逐渐增多。在影响睡眠的诸多因素中,心理问题是其中的重要方面,焦虑、烦躁、不安

等心理现象都会导致失眠。要想改善睡眠,保持平常心是关键。”淄博市精神卫生中心精神科副主任医师李洪祥说。

据李洪祥介绍,目前淄博超四成市民存在不同程度的睡眠障碍,多半为精神疾病导致,但是一些不良的生活习惯和疾病导致失眠的情况也在上升。

据研究,我国居民失眠常与工作相关,占比为56.2%,其次是操心金钱,第三位是因为爱情。我国居民梦境中出现最多的也是工作,比例达到了29%。

## 常玩手机易致睡眠系统紊乱

“影响睡眠质量的因素非常多,心理、情绪、生活习惯和一些疾病、药物都会影响睡眠。”李洪祥说,在接诊过程中,也有不少患有睡眠障碍的人是因为自身不良的生活习惯导致的,如不健康饮食,不良睡姿、作息习惯等。

据了解,导致睡眠障碍的原因一般有三个:精神疾病引起的、原发性疾病引起的和不良生活习惯引起的。而不良的生活习惯是最容易改变的。

而现在随着手机、电脑等电子产品的兴起,更导致睡眠

时间不足,睡眠质量低。“手机依赖症是随着现代人生活方式的改变而出现的现代心理问题,主要表现为患者手机在身边时,经常查看手机,看是否有短信、电话等,不在身边时,会感到紧张、焦虑,必须要找到自己的手机,手机出现问题后,会异常的焦虑和烦躁等。一般来说,调整生活方式就可以得到缓解,如多参加一些现实中的人际交往活动,和朋友、同事一起旅游,外出散心,多参加体育活动等;此外,限制手机使用的次数。”李洪祥介绍。

## 山东人每天能睡8小时

近日,“2015全国睡眠指数报告”出炉,山东人睡眠指数为67.7分,居全国第九,工作日睡眠时长能达到8小时。山东人工作日平均起床时间在6点36分,全国排第二。

全国“失眠大军”占比逐年上升,“一觉睡到自然醒”越来越成为一种奢望。具体来说,2014年,22%的中国人存在严重的睡眠问题,到了2015年,这一比例上升为31.2%。有过失眠经历的人占比也从2014年的6.4%上升为2015年的16.8%。

从职业层面来看,十大职业中,睡眠指数得分从高到低排名依次是公务员、销售、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。

## 莫忽视“春困”可能是生病了

进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减少。“春困”也就随之出现,但是要注意,一些“春困”是疾病的表现。

疾病引起的“春困”,应及时去医院检查确诊。此外,市民可以通过勤刷牙洗脸、多补充蛋白质、早睡早起、举目远眺、适当饮茶和咖啡等小窍门来防止“春困”。

**银座家居**  
INZONE GREEN HOME

欢迎使用

3.15 绿色消费月



扫一扫,送惊喜

# 绿色盛典惠动3月

活动截止日期3月22日(本周日)

## 活动仅剩 3 天

绿色风暴 充值

商场百万预售,现金补贴先到先得!

绿色攻略 特价

全场3.1折起售,价保全年!

绿色感恩 抽奖

30台液晶电视150台节能家电循环抽!

绿色心意 赠礼

300台洗衣机、冰箱、电压锅、原汁机满额送!

绿色增值 返现

贵宾卡购物再送1%!

- 银座信誉
- 品质保证
- 价格最低
- 送货准时
- 服务贴心
- 满意100%

注:详情见店内海报,如有变动以店内海报公示为准。解释权归商家所有。

建材 家具 家饰 灯具 家电

地址:张店区新村西路与西二路交叉路口

充值热线 0533-6286315/0533-6281000

服务承诺:专家导购,全程服务;绿色环保,品质出众;先行赔付,负责到底;货真价实,差价返还;退货无忧,包您满意;服务免费,五年保障。