

现代人工作、生活压力大,生活作息愈加不规律,因心理原因导致的失眠、睡眠障碍的人群逐渐增多,除了自我调节外,进行睡眠监测对身体健康至关重要。3月21日世界睡眠日的主题是“健康心理,良好睡眠”。

成立不到一年接诊1400人,求医人群从中老年人向年轻人发展

睡眠中心突然火起来



山东省睡眠医学中心医生正在为患者进行诊疗。

文/片 本报见习记者 唐园园

谁在失眠?中老年人人居多,年轻人增多

“每天最害怕的就是上床睡觉的时候。”市民王女士无奈地说,失眠困扰她有近半年的时间了。王女士今年才30多岁,患上失眠开始是由于生意上的变动。“那段时间过得非常艰难,生意上这事那事都得操心,竞争很激烈,每天都琢磨着该怎么处理应对。”就这样,王女士经常直到天快亮了才睡着。半年的时间里,王女士几乎每天晚上翻来覆去睡不着,“太折

磨人了,大晚上上瞪着眼,心里特别焦躁,仿佛有很多蚂蚁在爬。”在采访中记者发现,被睡眠问题所困扰的人不在少数,虽然他们没有像王女士这样严重,但他们或多或少都曾经尝试过失眠的滋味。据世界卫生组织宣布,全球有10%-49%的人患有不同程度的失眠。“来睡眠中心的患者中,因为失眠原因的占到百分之六七十。”山东省睡眠医学中心李燕医师告诉记者,“在临床上出现失眠的大

多是中老年人,主要集中在40-70岁这个年龄段。一般来讲,脑力劳动者比体力劳动者更容易失眠,据观察,学历越高,失眠的越多。”虽然临床上睡不好的大多是中老年人,但记者在调查中发现,有不少患者对睡眠的认识并不科学。“有的患者反映自己每天晚上八点睡觉就没有问题,但是晚上十点睡觉就会睡不着,还有的患者白天困了就睡,晚上还睡不着。”李燕说,“这些症状就很典型,都是不会自

为啥失眠?多与心理原因有关

睡眠是生理功能,也是最容易受到心理和社会因素影响的生理功能之一。失眠通常指患者对睡眠时间和质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验。主要表现为入睡困难(入睡时间超过30min)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数大于等于2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常小于6小时)。失眠按照病程时间的长短可分为急性失眠(短于1个月)、亚急性失眠(1-6个月)、慢性失眠(长

于6个月)。急性失眠是由暂时的、明确的、短时间内有望解决的应激事件引起,“亲友去世,吵架等突发应激事件,都会引起急性失眠。”李燕医师说。国际睡眠医学一般认为:失眠超过3个月为慢性失眠。躯体疾病、心理问题、生活习惯、睡眠环境以及寝具都是影响睡眠的因素。其中心理问题是造成睡眠问题的主要因素。“来睡眠中心的失眠病人中,有百分之八十以上是由心理原因导致的。”李燕医师

打呼噜,莫大意

提到睡眠障碍,很多人想到的是失眠,其实除了失眠之外,还有很多睡眠疾病,严重影响着人们的生活、工作。目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病多达90余种。“睡不着,睡不好”都是睡眠障碍。比如说“失眠”“嗜睡”是睡眠的“量”出了问题,而睡眠过程中“打呼噜”“肢体异常运动”就是睡眠的“质”有问题。

“夜间睡眠时打鼾及呼吸不规律,是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的典型症状。”李燕说:“睡眠过程中呼吸暂停,憋气会造成缺氧,导致脑细胞的损害,反应迟钝,时间长了会导致心脏病、高血压、冠心病、糖尿病等。”医学研究表明,严重的“打呼噜”(医学上称为睡眠呼吸障碍)可以造成睡眠过程中反复的间断

性缺氧,在引起机体代谢性障碍的基础上可增大高血压发病风险2.89倍,脑血管疾病2.13-8倍,心血管疾病1.2-6.9倍,糖尿病2.5倍,且与老年痴呆、心律失常等慢性疾病直接相关,患者的6年和8年死亡率明显增高。“睡眠问题很多,防治很重要。前期的睡眠监测可以看出问题的治疗,对今后的健康有治疗、提示作用。”李燕说。

“工会就业援助月”助就业

本报3月20日讯(记者 李飞 通讯员 祝瑞) 3月19日,山东管理学院组织毕业生参加了由省总工会联合市总工会、山东人才在线网在省体育中心举办的

2015年山东省“工会就业援助月”大型招聘活动。据悉,本次招聘会共有300余家单位参加,提供了管理、营销、机械、文案、设计、策划、金融等诸

多就业岗位。本次活动不仅在线下举办现场招聘会,还充分利用山东工会就业信息网进行线上招聘,用双重渠道帮助学生了解就业信息,拓宽就业门路。



相关链接

适应新需求,成立睡眠中心

“现代人有关睡眠问题的人越来越多,开始重视睡眠的人也越来越多。”山东省睡眠医学中心护士长赵英姿介绍,“山东省睡眠医学中心刚刚成立不到一年,但是前来就诊的病人不断增加。据统计,至今共接收门诊病人1400人,为患者做检测1100余次,进行脑功能检测897例,针对失眠病人做经颅磁治疗1500余人。”“也就是近两年,睡眠科突然火了起来。之前一直设在耳鼻喉科或者精神科下的睡眠科逐步受到人们的重视。现在睡眠中心每天几乎都是满床。”李燕说。据了解,对于睡眠疾病的治疗主要分为心理、物理、药物治疗。“对于失眠主要在于调节。”李燕介绍,现在也有一个趋势是睡眠不好的年轻人也越来越多。李燕医师认为,现在年轻人熬夜,玩手机电脑增多,这些都会影响睡眠。“有的是年轻人自己造成的,不一定是失眠,可能是昼夜节律失调,生物钟的一个紊乱。”



山东省睡眠医学中心成立不到一年,接诊人数不断增多。

深圳市拍卖行有限公司拍卖公告

受深圳市福田区人民法院委托,我公司定于2015年4月28日15时在深圳市福田区红荔路1001号银荔大厦七楼拍卖厅举行878期拍卖会,对下列标的进行公开拍卖:
一、莱芜市大公报博物馆所有的扣押在福田法院的字画一批(保证金3000元,详见查封扣押清单一);
二、莱芜市大公报博物馆所有的查封在山东省莱芜市会展中心的字画、玉器、青铜器、瓷器、石器等物品一批(保证金170000元,详见查封扣押清单二);
案号:[2014]深福法执恢字第119、124号。
标的展示时间:2015年4月9、10日(深圳)、4月21至23日(山东莱芜市)(具体地点及详情请向公司咨询查看);
说明:1、拍卖标的“二”中不含竞价签字(2014)399号《涉案物品价格鉴定(认证)结论书》,中序号为9、10、14-16的“二”;
2、拍卖标的“一”内编号28的字画一幅、拍卖标的“二”内瓷器11件经鉴定为文物,详见相关鉴定书;
3、标的按现状拍卖。对于拍卖标的物真伪、材质、质量、年代以及是否文物,法院及本拍卖行均不予任何保证,拍卖物是否存在其他瑕疵法院未核实,以上风险均由买受人承担;
4、拍卖标的“一”交付地为深圳,拍卖标的“二”交付地为山东省莱芜市,交付方式为买受人自取。
有意竞买者,请于2015年4月27日12时前,将竞买保证金汇入我公司账户(户名:深圳市拍卖行有限公司;开户行:建行深圳住房城市建设支行;账号:44201532700056048244),并持银行回单及本人有效证件(身份证、护照等)于以上同一时间前到我公司办理竞买登记,逾期不予办理。
联系电话:0755-82095614、82095532
公司网址: http://www.shenzhen123.com.cn
公司地址:深圳市福田区红荔路1001号银荔大厦七楼

睡眠产品大调查

纯褪黑素市场价不止90元一瓶 电击型睡眠仪使用有风险

目前市场上的睡眠产品五花八门,有口服药物和保健品,也有作用于大脑或穴位的睡眠仪,还有可以监测睡眠情况的睡眠手环、手机软件等等,一些安神枕、床垫等家纺用品也被打上治失眠的名号。据调查,这些产品会有一些安眠效果,但并不那么科学,专家建议还要去医院做正规检测。

“现在失眠的病人挺多,大家都是听别人说该买哪个药吃,但失眠是有很多种类的,比方说顽固性失眠,诱发性失眠,药物是不能随便吃的。”赵护士长说,“建议病人从最经济、管用、副作用最小的开始吃。”

睡眠仪用电流刺激大脑? 医院并无类似产品

口服褪黑素无副作用治失眠? 国外真品价格很高

在省城各大连锁药店内,市民都可以找到治疗失眠的各类口服药物,如安神类的口服液,6支规格只有十几块钱,普通的一小瓶睡眠胶囊,价格也只有三四十元,口服方法基本都是睡前一粒或一支。但药店营业员最常给消费者推荐的,是一种名为褪黑素的保健食品,每瓶价格90元到100多元。 “褪黑素达到了食品级别,吃了不会有任何副作用。一些药物可能会让人产生依赖性,停了药还是睡不着。”一家药房营业员指着一种安神口服液称,“这里面添加了苯甲酸、苯甲酸钠的化学成分,一般的失眠药都是中药成分,不过还是褪黑素最有效。” “如果是真的褪黑素,作用是有的,但价格很贵,并不像现在市场上90多元一瓶,这种东西在美国市场上卖得很贵。”山东省睡眠医学中心的赵护士长说。 据观察,这些睡眠口服药中大都含有一种“酸枣仁”的成分,中药店里的营业员也称,他们给失眠患者包的中药一般都是酸枣仁,有镇静、催眠、降压的效果,一两的价格在20元左右。

睡眠仪器。“那种东西大医院里可能会使用,我们只批发和零售一些常见的患者使用的医疗设备,助睡眠的东西基本都不卖。”一位医疗器械店主称。 这种睡眠仪通常都称是可以替代药物治疗的纯物理疗法,无任何副作用,但据了解,目前医院并无类似产品。 赵护士长称,目前睡眠中心并没有这种电流刺激的睡眠仪器,“安全性有待检验,可能有些人利用了人们的心理,有这种商机就产生了这种市场。我们这里有利用低频磁场的物理治疗,病人做的过程中不会有任何痛感。也有用于穴位贴敷的磁贴,没有电击。”

睡眠手环可测深度睡眠时间? 需要监测脑电反应

一款可以监测每天睡眠和运动量的智能手环在网上卖得很火,这种手环戴着像手表一样,通过蓝牙与手机连接,声称可以记录每天的睡眠时间,分析深度睡眠和浅度睡眠等,同时还能记录每天走路、跑步的距离和热量消耗,一般的价格在百元,贵一些的进口产品可达千元。 商家称,手环监测睡眠的原理一般都是根据震动的次数,即人晚上睡觉时的动作频率和幅度,例如

动起来去可能睡眠较浅,保持静止时睡得就沉。有的手环配备心率监测仪,通过人体脉搏的跳动,来监测睡眠状态。 刘先生在济南一家数码城里买了一个睡眠手环,他认为手环记录睡眠的功能还可以,“第二天可以看到自己前一晚的睡眠分析报告,有时觉得睡得不好,显示的深度睡眠时间就很少,这样就能针对性地采取早睡等方法,质量好的话可以达到3小时以上。”

安神枕主要保护颈椎, 可治轻度睡眠问题

据调查,在济南小纬六路的医疗器械一条街,十多家商店只有两三家售卖安神枕,价格一般在170元至180元左右。这种安神枕外表与普通枕头无异,但内里布满着一个一个圆形凸起的磁粒,商家称可以对应头部穴位,刺激血液循环。 据观察,一些稍贵的安神枕,枕芯中还会夹带一包中药粉,成分主要有酸枣仁、远志、朱砂等助眠成分。 一位在医疗器械店购物的市民称,她几年前就买过一个安神枕,用了一年左右枕头就扁塌塌的,“还是要挑材质好的买。枕起来有点硬,用了一段时间就习惯了。睡起来的确比普通枕头舒服一点,但我觉得失眠问题太严重的话,用枕头是治不了的。” 李医生称,目前睡眠中心也打算进一些有助睡眠的枕头,“只是治疗打鼾等的轻度睡眠问题。”“枕头里放上酸枣仁、菊花等也有一定作用,但用中药也是得博大精深的,只能说比起其他产品来说安全一些。”赵护士长说。



褪黑素。(图片来自网络)



用电流刺激大脑周围的睡眠仪。(图片来自网络)



用于监测睡眠的手环。

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 招生培训 ◆ 专提奥数5878 0761 ◆ 附中奥数8527 9366 ◆ 各科辅导5805 3065 ◆ 特效英语13953169204 | | 订版电话: (0531) 85196234 85196183 | | 实验在职名师 一对一,小班,资深一线教师 各科辅导 15098799169 | | 山东大学网络教育专科、本科学历教育 2015年春季入学报名截止时间:3月19日 专业类别: 经济类 管理类 教育类 机电类 建筑类 医学类 语言类 济南广播电视大学(明湖西路817号) 电话: 0531-81911889、81915982 QQ: 646563429 | | | | | |
| 搬家服务 电话: 85196234 85196183 | | 历下区搬家 三鼎大型搬家 搬家、搬厂、设备起重、长途 正规注册 89076809五区连锁 | | 平阴搬家 蚂蚁搬家89056688 搬家、搬厂、设备起重、长途 测评后定目标,变被动为主动学习86600505 | | 齐鲁搬家 市内长途最低 89856686 建设路 玉函 舜玉 舜耕路 | | 蚂蚁搬家 搬家、搬厂、设备起重、长途 测评后定目标,变被动为主动学习86600505 | | | |
| 老兵正规搬家 正规注册 全市最低 高新88018928 历下58619892 历城58616563 市中86956698 槐荫58782670 天桥58782671 专业搬家 空调移机 | | 平阴搬家 89803881、85118368 专业空调83188892 移机安装精装修 五区连锁 高价回收 | | 槐荫区搬家 ◆ 燕山 5859 3406 ◆ 装卸队 87965516 | | 市中区搬家 ◆ 洪楼 89091530 | | 天桥区搬家 ◆ 八—89851086 玉函 ◆ 南外环81968081经十 ◆ 二758592433 ◆ 玉函83676618 | | | |
| 装饰装修 进行中 | | 承接室内外装修 工程及家庭装修 电话: 13475411973 | | 友情提示: 请交易双方妥善 检查对方相关手续和有效证 件,本刊信息不作为承担法律 的责任和依据。家属、装 饰信息需谨慎,仅供参考。 | | 颖俊装饰 承接家装、店装、旧房翻新改造 真正贴近老百姓的装饰公司 电话13806415541 15275151800 | | 华银·门窗 断桥铝门窗·阳光房系统 金钢网纱(门)窗系统 免费服务电话:400-666-2987 济南专线:0531-88667698 | | 北京新洲装饰 ¥27800精装搬回家 3月21日下午一点在学府大酒店举办第二届春季家组团购会(来即送餐具一套) 更多优惠详情咨询: 0531-55569028/29 18506412699 地址: 华龙路与二环东路交叉口鑫博大厦A座3层(省图书馆南邻) 网址: WWW.jn.xz27800.com 诚聘: 优秀设计师 网络营销 市场营销 | |