

心理健康大讲堂关注“失眠与健康”

多导睡眠检测是诊断失眠“金标准”



齐鲁心理健康大讲堂

主办:齐鲁晚报
协办:山东省精神卫生中心

本报记者 陈晓丽

每晚睡眠有4—5个周期

人一辈子大约要睡219000个小时。睡眠的重要作用不言而喻,例如帮助我们消除疲劳,恢复体力;保护大脑,恢复精力;增强免疫,康复机体;促进生长发育;增强学习记忆能力;美容皮肤,延缓衰老。

每天晚上我们都会有4—5个睡眠周期,每个睡眠周期通常在90—110分钟之间,而正常的睡眠周期又可分为两期,非快速眼球运动睡眠(或称为慢波睡眠、慢动眼睡眠)和快速眼球运动睡眠(或快波睡眠、快动眼睡眠),两者分别占总睡眠的75%—80%和20%—25%。

具体而言,非快速眼球运动睡眠又可细分为入睡期、浅睡期和深睡期,其中入睡期占总睡眠时间的5%左右,在这一阶段我们处于半睡半醒之间,眼球活动缓慢,肌肉活动放缓,容易被唤醒。浅睡期可占到总睡眠时间的50%,在此期间我

们大脑活动缓慢、呼吸均匀、眼球活动缓慢甚至停止,全身肌张力降低,但仍具有保持动作记忆的作用。深睡期则能占到总睡眠时间的20%—25%,我们的呼吸、血压、心率和体温均降低,肌肉活动和眼球运动消失,这时很难被唤醒,对恢复体力起着重要作用。

快动眼睡眠占总睡眠时间的20%—25%,在此期间我们呼吸加快、变浅、不规则,眼球向各方向快速跳动,肢体肌肉暂时处于瘫痪状态,而大脑对白天的经验信息进行整合,从而恢复大脑的记忆功能。

山东省精神卫生中心副主任医师米国琳为读者详细讲解了睡眠对于健康的重要意义,以及失眠的原因和治疗方法,现场气氛热烈。讲座结束后,米国琳耐心解答了读者的相关咨询。



健康大讲堂现场座无虚席。

38%城市居民存在失眠

充足的睡眠是人体健康的标准之一,世界卫生组织调查显示,全球约有10%—49%的人患有不同程度的失眠,不同国家失眠发生率有较大差别,高达38.2%的城市居民(成年人)存在不同程度的失眠。

其中,女性失眠发生率是男性的1.4—2倍,这是多方面因素共同作用导致的结果,例如职场工作压力,照顾家庭的责任,同时还有孕期、更年期等生

理因素的影响。

所谓失眠,通常是指患者睡眠时间和睡眠质量不满足,并影响白天社会功能的一种主观体验。临床常见的失眠形式包括:超过30分钟不能入睡,睡眠浅、多梦等睡眠质量下降,夜间觉醒次数多于两次或凌晨早醒,存在次日感到头晕、乏力、精神不振等日间残余效应。

导致失眠的原因也多种多样,例如社会心理因素(工作生活中的不愉快事件,造成个体发生抑郁、焦虑、紧张等应激反应)、环境因素(噪音、光线、温度、寝具、通风等)、生理因素(睡眠饥饿或过饱、过度疲劳等)、精神障碍、躯体疾病、生活行为因素(日间休息过多、睡前运动过多、白天和夜晚轮班频繁等)、药物与食物因素(酒精、咖啡因、茶叶等饮用时间不当或过量,药物依赖或戒断,某些药物的不良反应)等。

失眠引发多种精神障碍和躯体疾病

失眠对我们的行为和健康都有严重不良影响。越来越多证据显示,失眠是多种精神障碍和躯体疾病的危险因素,可能引发抑郁症、焦虑症等精神障碍,或糖尿病、高血压、冠心病等躯体疾病。

正因如此,尽快确诊并治疗失眠不容忽视。多导睡眠检测是目前睡眠医学临床和研究的基本技术,被称为诊断睡眠

障碍的“金标准”,其通过对脑电、肌电、眼动、心电的连续描记,能够客观、量化地记录和分析睡眠。

失眠的治疗主要可分为药物治疗、心理治疗、物理治疗和中医治疗,但是无论采用何种治疗方式都要首先搞清失眠的原因,优先处理原发因素。

失眠的认知行为治疗是目前应用最为广泛和研究最多的非药物治疗方法,疗效肯定,其治疗的精髓是消除导致失眠持续的不良适应性行为(例如提前上床、推迟起床时间、午休时间过长、在卧室中做过多与睡眠无关的行为等),常用的办法包括睡眠卫生、刺激控制、睡眠限制、放松训练等。

药物治疗是目前治疗失眠的主要办法,但是部分患者自行选择药物,导致治疗效果不理想甚至出现严重不良反应。专家表示,药物治疗应在病因治疗、认知行为治疗的基础上,遵循个体化治疗的原则,根据失眠的特点、患者年龄、躯体状况等选择药物,从最小剂量开始用药,一旦达到有效剂量后不轻易调整药物剂量,同时坚持按需、间断、足量的用药原则。



齐鲁健康大讲堂公众号



为宣传艾滋病防治知识,近日,泰安市中心血站医护人员和无偿献血志愿者们,在泰山大街当起了艾滋病防治宣传志愿者,向广大市民广泛宣传艾滋病防治和无偿献血知识。图为血站志愿者向过往市民发放艾滋病防治宣传资料。

泰安市中心血站始终树立“血液质量 重于泰山”的理念,目前已经全面开展血液核酸检测,从根本上解决了血液检测“窗口期”的问题,坚决杜绝经血液途径传播艾滋病的事故发生。(范风涛 摄)

□医药资讯

股骨头坏死新方法

股骨头坏死不易治、患病时期长,如果不及时治疗,导致股骨头结构改变、股骨头塌陷、变形,行动障碍,甚至瘫痪,往往危害严重,令患者痛苦不堪,绝大多数股骨头坏死患者就这样因得不到及时治疗一步步走向瘫痪的绝境。

古蚀康不能包除百病,专门针对股骨头坏死问题研制而成,它秉承中医灸敷理念,可直接贴敷于股骨头患处,通过局部穴位贴敷,靶向渗透,促进血液循环,加速股骨新陈

代谢;对于各种原因引起的股骨头坏死及由此引发的患侧臀部(腹股沟)疼痛、患肢膝关节疼痛(畏寒)、活动酸痛无力、跛行、行走迟缓等症使用方便、安全、可靠;古蚀康是良心产品,用疗效说话,建议按周期贴敷更有助于康复,现买5送2,赠品有限,送完即止,具体可拨打400-1760-836详细咨询;济南舜天药房有售,省内免费送货,货到付款,网址www.gushikang.net(青械广审(文)第2017080006号)

省医师协会第八次专科医师分会主委会召开

本报济南1月1日讯(记者 陈晓丽) 2017年12月26日,山东省医师协会第八次专科医师分会(专业委员会)主任委员会议在济南召开。大会审议通过了山东省医师协会“2017年工作总结和2018年工作计划任务”的报告,同时对2017年度优秀专科医师分会进行了表彰。随后大会还举行了专题讲座。大会由副会长于振海主持,会长孙洪军进行了总结讲话。

协会副会长兼秘书长宋

良贞代表省医师协会第三届理事会作了山东省医师协会“2017年工作总结和2018年工作计划任务”的报告。维护医师合法权益是协会的基本权利和义务,维权的基础是自律。2017年,协会办公室起草了《山东省医师协会行业自律公约》,3月28日印发实施,要求广大医师按照国家的法律法规依法执业,执行“八项规定”和“九不准”,廉洁行医。

大会由齐鲁制药有限公司协办。

近视患者不得老花眼?正相反

本报记者 陈晓丽

近视的人看远处模糊,老花眼(老视)则是看近处模糊,因此,很多人都以为近视和老花眼可以相互抵消,“近视的人不会老花眼”的观点逐渐被传开来。

记者联系了济南市第二人民医院(济南眼科医院)斜弱视与儿童眼病科副主任傅特,傅特表示,近视和老花眼是不同的两个概念,两者不仅无法抵消,流行病学调查数据还显示,近视人群往往更早出现老花。

近视眼则是与远视眼相对的概念,近视眼受到遗传、发育和用眼习惯等多种因素的影响。傅特解释道,就用眼习惯而言,在眼球的发育阶段,高强度的近距离用眼过多,会导致睫状肌持续收缩,处于高度紧张状态,这种调节作用的过度使用容易导致睫状肌痉挛,晶状体眼轴拉长,从而引起视力减退。

“老花眼属于退行性疾病,年龄是老花眼最主要影响因素。几乎每个人都会老花眼,但是受平时用眼习惯、眼睛健康

状况等因素影响,老花眼的程度和时间早晚有所不同。”傅特表示,“近视眼的人群由于睫状肌调节功能使用较少,得不到有效锻炼,调节功能更容易退化,因此也更容易老花眼”。

傅特表示,根据老花眼时的年龄、近视度数不同,需要减少近视镜的度数,或者分别佩戴两副眼镜,从而保证看远和看近时视力均清晰。如今,也有多焦眼镜可同时解决近视和老花眼的问题。具体矫正方案,需要由专业眼科医生根据检查结果确定。