



漫漫长夜,让煎熬变成美好梦乡

世界睡眠日来了,山东省戴庄医院专家教您完美睡眠

文/图 本报记者 李锡巍 见习记者 刘贵志 通讯员 山君来 王新亮

3月21日是第18个世界睡眠日,今年的主题是“规律作息 健康睡眠”。19日,记者从山东省戴庄医院了解到,随着生活节奏的加快和工作压力增大等原因,出现睡眠障碍的人越来越多。至此,为使公众重视睡眠问题对慢性病的影响,医院临床心理科主任曹中昌结合丰富工作经验带来了睡眠知识,帮助大家了解睡眠,远离慢病,教你睡个好觉。

十余载饱受失眠之苦 让他不堪回首

市民张先生是一位IT工作者,虽然有着体面而且高收入的工作,可每天都要面对着电脑绞尽脑汁地编写着代码,为了完成工作加班到深夜是习以为常的事。也正是日复一日的辛劳,他从十年前开始晚上都不能安然入睡。

“起初我觉着是工作压力大,加上熬夜加班脑子的兴奋劲还没退去造成的,也就没有放在心上。可随着时间的推移,这种情况愈发严重,后来发展到不吃安眠药就无法入睡甚至吃安眠药都睡不着的地步。”回忆起过去的这十年,经常性的入睡困难让张先生痛苦不堪,夜晚能安稳的睡个好觉对他来说成了一种奢望。

前几日,在家人的建议下张先生抱着试试看的心态来到山东省戴庄医院寻求诊治。“经过检查和多导睡眠监测系统的检测,他患有睡眠障碍,且因长时间轻视导致情况已比较严重,平时容易发脾气,心情烦躁,喜欢安静,工作能

力和效率都开始出现下降。”医院临床心理科主任曹中昌说。

据了解,每个人一生中当有1/3的时间是花在睡眠上的,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。但由于生活节奏的加快和工作压力增大等原因,睡眠质量差已经成为现代都市病,这也造成出现睡眠障碍的人越来越多,个体户、民营企业家、白领人群、夜生活人群、学生等都是睡眠障碍易发人群。

睡眠障碍易引发多种疾病需重视

“生活中很多人认为自己没有睡够几小时就是失眠,其实这是错误的,睡眠不按时间评价质量。”曹中昌主任介绍,每个人的睡眠时间是不一样的,有的人睡4个小时第二天依然精神焕发,这就不存在睡眠不好的问题。有的人睡了9小时还是觉得困,以及身上有些不舒服等症状,这种情况就是睡眠出现了问题。如果只是偶尔出现就没事,但出现入睡

困难半小时以上、中断睡眠、早醒(老年人习惯性早醒除外),且持续时间较长并影响到正常的工作与生活则是睡眠障碍。

记者了解到,健康的睡眠能有效降低心脑血管疾病的患病几率,也可以改善神经系统的调节功能,对心理、躯体疾病的预防有极大帮助。相反,长时间的睡眠障碍会让人精神不振、心情焦虑,甚至引发多种身心疾病,所以良好的睡眠是正常生活与工作的保证。

为了给睡眠障碍患者提供更好的诊疗服务,山东省戴庄医院在鲁西南地区率先引进国际知名品牌多导睡眠监测仪,开展了睡眠障碍及相关疾病的诊疗工作。

常见疾病包括发作性睡眠病、失眠症、周期性肢动征、不宁腿综合征、睡眠运动障碍、睡眠行为障碍疾病等。以多导睡眠监测作为诊断睡眠障碍疾病的“金标准”,对各类睡眠障碍患者进行快捷、准确诊断。通过个体化的药物治疗、认知行为治疗、心理治疗、神经调控治疗等技术,达到满意的临床效果。

如何能睡好,听专家来支招儿



临床心理科主任 曹中昌(图左)

目前,由于公众对睡眠健康的重要性还不够了解,对睡眠障碍识别率低,正确就诊率也偏低,大部分有睡眠问题的居民没有得到正确的医疗干预,从而进一步加剧了睡眠问题带来的健康影响和疾病负担。

曹中昌主任表示,克服睡眠障碍养成良好的睡眠习惯非常关键。在长期的生物进化过程中,睡眠是自然界的昼夜节律与人体生物节律同步化的结果,而长期缺乏睡眠会对人类认知功能造成影响,如反应速度降低、注意力不能集中,判断、决策能力下降等。

对此,曹主任给出了一些有助于睡眠的建议:睡眠障碍易发人群应给自己制定有规

律的睡眠时间表,并维持一个安静、清洁舒适的睡眠环境;手机屏幕蓝光对大脑有兴奋作用,睡前尽量不玩电子产品;适当的运动有助于睡眠,但一定注意不要进行高强度的运动;最重要的一点就是要放平心态,过度兴奋、焦虑抑郁、烦躁不安等心理现象都会导致失眠,不要刻意要求自己的睡眠长度,消除对睡眠的紧张是保证睡眠质量的关键。

如果出现一两次睡眠不好,不要因此留下心理阴影,演化为过度关注。当出现阶段性睡眠不好而自己完全没有办法调节,以及睡眠障碍程度非常严重的时候,则应该求助医生,查明原因后进行治疗。