



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年3月21日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈继玮

□ 组版：颜莉
□ 编辑：于梅君

壹点问医

睡眠日学脱『困』

适度运动是良方，褪黑素别乱用



睡眠是人生大事，因为人的一生有大约三分之一时间是在睡眠中度过的。3月21日是世界睡眠日，不知您昨晚是否睡了个好觉？充足睡眠、均衡饮食和适当运动，是国际社会公认的三项健康标准。而充足的睡眠排在第一位，睡眠不足会让人精神无法集中，还会导致多种疾病。“睡不好”应该怎么办？一起听听专家的建议。



规律作息



均衡饮食



放松调节



适量运动



改善睡眠环境

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

失眠的日子何时才是尽头？

从高中开始，失眠就一直伴随着晓雯。父母对晓雯的学业要求极高，使她总感觉自己透不过气来，渐渐患上失眠。后来，晓雯如愿考上理想大学，但学习早已不是名列前茅，成绩滑到了班级下游。到现在，晓雯的失眠已伴随她数十年了，而且越来越严重，她对睡觉的紧张恐惧已根深蒂固。真不知这样的日子，何时才是尽头？

“每天晚上躺在床上，我是那么渴望入睡，却一点也睡不着。”白领张新经常会因为睡不着而烦躁不安，实在受不了，也会站起来走走。当他再次满怀希望躺在床上时，发现还是睡不着，一直折腾到天亮。由于长期睡眠质量不佳，张新看起来仿佛老了10岁。

有研究称，健康人能忍受饥饿长达三个星期，但只要缺觉三昼夜，就会变得坐立难安、情绪波动、记忆力减退、判断力下降，甚至出现错觉和幻觉，以致难以坚持日常生活中的活动。“长期失眠对健康影响是全方位的。”山东省精神卫生中心主任医师、睡眠医学科带头人白录东表示，失眠首先会影响第二天的情绪、状态和效率，长期失眠还会诱发多系统疾病，也是精神疾病或躯体疾病的先兆征象。

大剂量使用褪黑素可影响男性性功能

近日，在济南市儿童医院儿童保健所门诊，一位妈妈说，孩子五岁了，不知什么原因，晚上总是在固定的时间开始哭闹，一般9点入睡，10点左右就开始哭喊，惊恐不安，挥舞着双臂，叫他也不醒，想抱他也不让抱。大约哭几分钟后清醒，和没事人似的，喝点水就睡了。儿保所副主任李玲跟家长说，别怕，也许只是“夜惊”而已。

李玲表示，夜惊是常见于4-12岁儿童的发育期良性睡眠障碍，主要表现为睡眠中突然惊叫、哭喊，伴

睡眠是健康的重要组成部分。白录东表示，良好的睡眠可以促进脑功能发育、巩固记忆、促进体力与精力恢复、促进生长延缓衰老，还可增强免疫功能，保护神经中枢系统。

“国际上对于睡眠障碍的分类包括11大类，共88种类型，失眠是生活中最常见的。人睡迟、睡不实、睡眠少、睡眠累，这些都是睡眠不好的表现。”白录东说。

什么样的睡眠才算健康睡眠呢？济南市第七人民医院神经内科主任、主任医师高素琴表示，人体对睡眠的要求，一般青壮年一夜睡7-9小时，少年儿童增加1-3小时，老年人减少1-3小时，这是不同年龄段对睡眠量（时间）的要求。“如果能达到半小时以内入睡，基本整夜不醒，这便是好的睡眠质量。”

阿里健康天猫医药平台数据显示：2020年12月至今，短短3个月，搜索“失眠”的人数环比增加了126%。与此同时，安神助眠、提升睡眠质量等有助于缓解失眠的医药健康类产品销量也大幅增加。2020年全年，购买褪黑素一类助眠膳食营养品的用户同比增长了4倍。

睡眠不好的人一定对“褪黑素”不陌生。褪黑素可以延缓衰老、改善睡眠，还可以用于调节免疫、抗肿瘤等多项生理功能。高素琴表示，一般来讲，褪黑素在生理分泌状态下是没有副作用的，但如果是外源性补充褪黑素，会作用到下丘脑-垂体-性腺轴，对大多数人来说，少量使用影响不大，如果大剂量使用会影响性腺轴，比如男同志会影响性功能。

“因为其本身有助于增强抵抗力，如果用多了，也会造成萎靡不

振，或者整个状态较差。”高素琴提醒，一定要掌握补充的剂量和时机，更好地让褪黑素符合人体正常的生物节律，如果褪黑素补充的时间不当，就容易引起人体生物钟紊乱，还可能导致失眠，因此一定要在医生指导下合理使用。

运动人群失眠困扰比例仅为10%

“睡不好”该怎么办，如何改善呢？高素琴表示，首先要自行进行非药物治疗，也就是纠正不良的睡眠习惯。如睡前关掉手机，清理大脑，听一些催眠歌曲，适当运动等。

《2021年运动与睡眠白皮书》显示，当下我国有超3亿人存在睡眠障碍，而运动人群失眠困扰比例仅为10%。“通过适量运动，能够令一天积攒下来的压力得到释放，促进深度睡眠的形成。”

还有人问，睡前喝牛奶真的助于睡眠吗？为什么睡前不能喝很多水？专家表示，牛奶含有钙物质以及微量玛咖类物质，有助于消除紧张情绪。而过多喝水，不仅会加重肾脏负担，多盐后饮水还可能造成水钠滞留。

其次，可进行心理行为治疗。改变对失眠的认知偏差，消除心理恐惧，一两夜失眠不会造成任何困难，相信自己的身体会调节适应。

若“睡不好”已经影响了生活质量，那就要去正规医疗机构检查。“短期，小剂量间歇使用催眠药物可改善症状。此外，目前还有刺激控制疗法、松弛疗法、睡眠限制疗法等。”白录东提醒，患者使用药物一定要遵医嘱，否则可导致副作用。

孩子睡觉总是惊恐大哭？别怕，也许只是夜惊

有惊恐表情和动作，以及心悸、呼吸急促、出汗、瞳孔扩大等自主神经改变。多发生在上半夜，或者刚入睡30分钟至2小时，孩子突然出现强烈的惊恐，伴随尖叫和身体晃动、目光呆滞，发作时很难被唤醒，表现出明显的焦虑，父母亲安慰是无效的，之后孩子迅速入睡。次日醒来，对发作期间的事情记忆很少。

家长如何预防孩子发生夜惊？第一、生活作息要规律。反复夜惊与长期不正常的作息时

态下，入睡时整体状态还是紧绷的，就容易发生夜惊。第二、要关注孩子情绪变化。孩子要入幼儿园、换了新老师、换了新环境等，夜惊的概率也会增高。第三、睡前不要太兴奋。睡前可以给孩子听听音乐、讲讲故事、聊聊天等，切忌玩得太嗨，或看刺激、恐怖的动画片等。第四、养成良好睡眠习惯。比如依赖奶睡、抱睡、安抚奶嘴等，最好尽快纠正。良好的睡眠习惯能提高孩子再次入睡的能力，有助于减少夜惊的发生。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

◎医探007

你是否有看东西变形、视物模糊或感觉眼前有黑影飘动等眼部不适情况？这些小毛病是眼睛健康的预警信号。因此，如果出现眼部不适，一定要引起足够重视，做到早发现，早治疗。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽
通讯员 胡琪 王莹

“平时大家要多关注眼睛的健康，如出现视力下降、看东西变形、眼前有闪电和亮光、视野缺失或眼睛有异物感、眼干、灼烧感等情况，一定要重视。”济南市第五人民医院眼科主任鹿萍说，出现这些情况都是眼睛发出的“求救”信号。

视力下降警惕这种眼病

“视力可谓眼部健康的晴雨表，一旦眼部出现不适，最直接的表现就是在视力上。”鹿萍说，视力下降是眼病很重要的表现之一。最常见的视力下降表现，就是看远模糊，如果是白内障就会出现视力缓慢下降的情况，结膜炎、干眼症等疾病发展到一定程度也会导致视力下降。一些可致盲的眼部疾病，如视网膜脱离、急性青光眼，则可能在短时间内造成视力大幅度下降。

还有一种情况，如果出现视物变形的情况，最典型的疾病就是黄斑变性。

“因为黄斑是视网膜上重要且敏感的区域，一旦出现问题，会对视力造成不同程度的影响。”鹿萍提示，除了黄斑变性，部分白内障患者也会出现视物变形的情况。

有些毛病虽然不会影响力，但眼睛又干又涩，严重时会有灼烧感，也让人非常难受。“结膜炎、干眼症等疾病都会导致眼睛像进了灰尘和沙子，如果有相应症状应立即就诊，切勿自己胡乱滴用眼药水。”鹿萍说。

眼前出现黑影飘动可能患上了飞蚊症

随着年龄增长，很可能眼前会出现黑影飘动或絮状物且形状不一，那么有可能患了飞蚊症。“其实，随着年龄增长或近视度数加深，大部分人都会出现飞蚊症。”鹿萍解释道，生理性的飞蚊症是无害的，但如果“飞蚊”突然增多则需引起注意，及时就医。

除了出现黑影，眼前还可能

出现闪电般的亮光，这可能是玻璃体后脱离的症状，如果频繁出现，还是及早检查，因为有可能导致视网膜脱离，严重影响视力。“视野感觉越来越窄，到最后只能看见正前方的物体，这也是眼睛发出的信号。”很可能患了青光眼，鹿萍称，青光眼是眼压超过了眼球内部组织，特别是视神经所能承受的限度，会引起特征性的视神经萎缩和视野缺损。另外，青光眼还会出现眼睛胀痛、头痛甚至恶心呕吐。

鹿萍提醒，眼睛是心灵的窗户，如果眼睛出现问题，一定要引起重视，及时就诊，切莫因“小信号”拖出大问题。

这些症状，是眼睛发出的求救信号