

世界睡眠日邀您共赴春日好眠之旅

跟随山东省戴庄医院专家一起探索健康睡眠的秘密

就医日记

褚思雨 通讯员 侯峰 济宁报道

睡眠约占人生三分之一的时间,可许多人都有难以与“睡眠”友好相处的感觉。当下,“睡得晚、睡得短、睡得浅”正在成为很多人的生活常态,不管是打着哈欠去上学的中小学生,还是顶着黑眼圈赶公交的“打工人”,亦或是早早就醒来的中老年人,大家各有各的“睡眠困境”。正值三月,随着天气转暖,不少人更是陷入了“春困”与失眠的双重困扰。

3月21日是“世界睡眠日”,今年的主题为“睡眠健康,优先之选”。怎样让自己拥有好的睡眠?当“春分”遇上“世界睡眠日”,听山东省戴庄医院睡眠医学科专家讲一讲如何更好地春风满“眠”。



专家解析

睡眠怪圈,当“春困”遇上失眠

在春暖花开的季节,不少人会出现白天哈欠连天,似乎怎么睡都睡不醒,到了晚上,却又辗转反侧,难以入眠。这是怎么回事呢?

“每到春季,让人昏昏欲睡的‘春困’也就跟着来了。但是,并不是所有人都能在春季睡得很好,很多人在春季也会经常失眠还多梦,虽然失眠在一年四季都可以发生,但在春季尤为常见。”刘霞介绍,春困是季节交替时人体出现的一种正常生理变化,随着气温的升高,人体血管开始舒张,新陈代谢逐渐旺盛,当大脑供氧不足时,就会困倦思睡。同时,春季气候多变,容易导致人体内分泌紊乱,进而引发烦躁、焦虑等负面情绪,出现失眠多梦。而随着现代社会节奏加快,压力过大,生活作息不规律等因素,也会进一步导致失眠的发生。

那么,人一天到底睡多久最好呢?刘霞表示,不同年龄段对于睡眠时间的需求是不一样的。新生儿每天需要将近16个小时的睡眠,儿童和青少年也需要较多的睡眠。对成年人来说,如果自觉睡眠质量良好,醒

二胎孕妈睡不着 一夜只睡俩小时

不久前,顺利生下宝宝的王女士高兴地来到山东省戴庄医院睡眠医学科报喜,并为科主任刘霞送上了锦旗和鲜花。

王女士今年36岁,是一位二胎妈妈。虽然已经有过一次分娩和照护婴幼儿的经历,但考虑到工作、二孩照护及家庭等因素,她对此次妊娠充满了忧虑。

“熬过了孕早期的频繁孕吐,孕中期却迎来了失眠,经常一夜只能迷糊睡两三个小时,甚至彻夜清醒。”数月前,王女士来到睡眠医学科进行了咨询,向刘霞讲述着失眠带给自己的“魔咒”。据她回忆,因担心失眠对胎儿有影响,自己情绪糟糕、食欲下降,进食时咽喉部有窒息感,这让她

来后头脑清醒,疲劳能够得到恢复,并非一定要睡足8小时。

睡眠时间虽然没有“上限”,但有“下限”。如果出现入睡困难,入睡时间超过30分钟;睡眠质量下降,整夜觉醒次数≥2次、早醒、醒后难以入睡;白天疲乏无力、精力下降,基本可以判断是失眠。偶尔两三天的睡眠不好,也无需过分担心,可能只是一过性失眠,心情放轻松,坚持规律作息,也很可能会自行好转。

睡眠障碍,小心健康“亮红灯”

刘霞介绍,睡眠障碍并不只有睡不着这种情况,它包含有几十种疾病,虽然失眠障碍患者是病房收治最多的一类睡眠障碍,“睡不好”和“睡不醒”也同样不容小觑。

睡眠呼吸障碍,异态睡眠是“睡不好”的主要类型,其中睡眠呼吸障碍最常见的就是睡眠呼吸暂停综合征,最直观的表现就是打鼾和憋气,如不加以干预严重时可危及生命。而中枢性睡眠增多,如发作性睡病和周期性嗜睡则是“睡不醒”的两大类型。刘霞称,“判断睡眠质量一个很重要的标准是,是否影响第二天的生活,但不论哪种情况都应该引起足够重视。睡眠障碍不

仅会伴随着抑郁症等精神心理疾病发生,也是很多躯体疾病的诱因。”

据悉,作为集规范化评估、诊断、治疗为一体的综合性睡眠障碍诊疗平台,山东省戴庄医院睡眠医学科力量雄厚,拥有一支包括资深精神专科医师、心理治疗师、康复治疗师等在内的高学历、高素质、高服务质量的专业技术人才团队。尤其是科室采用的心理治疗、物理治疗、药物治疗三位一体的综合性个体化治疗,避免了因单一药物治疗带来的药物依赖等副作用。

目前,该科室主要收治各类睡眠障碍患者,如失眠症(包括伴发焦虑、抑郁情绪及躯体不适)、发作性睡病、睡眠呼吸障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍、快速眼动睡眠行为障碍等,在处理和解决各种睡眠障碍疾病方面走在了国内行业前列。

一夜呼吸暂停53次 最长持续时间54秒

“打呼噜多正常呀,说明睡得香嘛!”61岁的陈大爷身材偏胖,之前打了几十年呼噜,从没太当回事儿。但在老伴儿李阿姨看来,他的

呼噜不光吵人,还有些吓人,“半夜里经常听到很大一声呼噜,然后突然没声了,过好长时间才又接上。”

入住山东省戴庄医院睡眠医学科病房后,医护人员为陈大爷进行了多导睡眠监测。拿到报告单,老两口吃了一惊。“医生告诉我是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,严重程度属于轻度,同时伴有睡眠低氧血症。”更让陈大爷没想到的是,经过检查自己这一夜呼吸暂停及低通气反复发作53次,最长持续时间54秒。

刘霞表示,打鼾并不是睡得香的表现,有时由于睡眠时气道的狭窄阻塞导致的,严重的睡眠呼吸暂停综合征可以导致高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等,甚至出现夜间猝死。如果有长期打鼾史,应进行睡眠监测明确病情,接受治疗。

识宣传、放松训练等。在此基础上,医院还会采用重复经颅磁刺激、生物反馈、失眠治疗仪和光照治疗等物理治疗和穴位贴敷、隔物灸疗及针灸治疗等中医疗法改善失眠症状。

除了医生的专业治疗,市民该如何注意在日常生活中改善睡眠质量呢?

“良好的睡眠最主要还是取决于健康的睡眠习惯。”刘霞表示,缓解睡眠障碍,提升睡眠质量,最重要的是改善生活方式和生活习惯,结合运动锻炼、心情调节、饮食调节、晒太阳等多种方式进行干预。

刘霞教给大家一个快速入眠的“五字诀”,即“上下不动静”。其中,“上”指按时上床,在有困意的时间上床,各人因人而异;“下”是定点起床,最好设置一个闹钟,养成定点起床的习惯;“不”是指白天不补觉、不赖床;“动”是指白天规律进行有氧运动,包括快走、慢跑、进行八段锦或乐眠操等体育锻炼;“静”为正念冥想、渐进性肌肉放松、生物反馈治疗等放松训练。通过这些方式,可以帮助失眠人群更好地自我调整睡眠状态。

最后,她提醒大家,不要讳疾忌医,有了睡眠问题,要及时干预并寻求专业帮助,这样才能重拾优质睡眠,享受美好生活。

济宁开展“3·15”国际消费者权益日宣传活动

李从伟 丁安顺 通讯员 宋宇
济宁报道

3月15日,济宁市市场监管局联合市商务局、市社会治理服务中心、任城区人民政府在金宇家居城举行2025年“3·15”国际消费者权益日纪念宣传暨“优化消费环境 助力提振消费”行动启动仪式。

活动期间,在金宇家居城B馆大厅开展“优化消费环境 助力提振消费”行动

启动仪式。济宁市市场监管局党组书记、局长周庆华安排部署2025年优化消费环境工作。山东金宇商贸有限公司总经理李良臣宣读《诚信经营共筑满意消费倡议书》,向优秀消费维权工作站代表颁发奖牌、向市级名特优新个体工商户代表颁发证书,向消费维权志愿者代表颁发聘书。

同时,在金宇家居城南广场举办3·15国际消费者权益日集中宣传咨询服务活动,组织识假辨假知识宣传。活

动现场开展食品安全“百姓点检日”活动。现场开展食品安全“你点我检 服务惠民生”集中宣传,邀请群众扫描“你点我检”意见征集二维码提出抽检建议。在现场开展食品、药品、工业产品、特种设备使用等咨询服务。现场接受消费者咨询和消费者投诉,并做好登记。假冒伪劣产品展示组向与会领导和广大群众展示查处的傍名牌、商标造假等假冒伪劣产品、伪劣食品药品的样品,并向大家讲解有关消费维权知识及商

品真假的鉴别方法。

为更好助力提振消费,活动现场还组织了济宁三强乳业有限公司、山东康泉食品有限公司、山东营养卫士食品有限公司等食品企业,山东玉堂酱园有限责任公司等传统企业,山东康美药业有限公司等知名企业做好品牌产品的宣传展示活动。组织爱尔眼科医院、济宁广联医药连锁有限公司等医药经营主体开展大型义诊活动,现场为群众提供日常保健、健康咨询服务。

提升知识产权自治 激发市场消费活力

近日,济宁市市场监管局对中农批(汶上)市场、蜗牛货车网知识产权保护规范化市场建设情况进行监督指导。

检查人员深入现场,通过资料审查、实地参观、商户采访等方式,全面了解两家市场在完善知识产权保护体制机制、强化知识产权保护自律自治、建立知识产权纠纷多元解决机制、加强知识产权保护多方合作、建立知识产权保护信息报送机制等方面的情况,

同时现场宣贯《商品交易市场知识产权保护规范(GB/T 42293-2022)》《电子商务平台知识产权保护管理(GB/T 39550-2020)》等国家标准,增强市场主体方、经营者及电商平台商家的知识产权法律意识。针对现场发现的问题,检查人员提出了明确的整改建议,并强调了平台方应提升知识产权保护意识,完善内部管理体系,确保平台责任得到充分履行。

(通讯员 宋宇)

“你点我检”进大集 服务民生零距离

3月14日,金乡县市场监管局在凯盛农产品物流园开展食品安全“你点我检”百姓点检日活动,把专业食品快检服务送进熙熙攘攘的“农村大集”,服务民生零距离。

活动现场设置了食品快检台,整齐摆放数字化快检设备,并张贴了“你点我检”活动二维码,方便现场群众扫码参与。活动中,不少消费者带着刚采购的蔬菜、水果、肉类、蛋奶等踊跃送检,工作人员耐心登记信息,细致讲解快检

流程,熟练操作食品研磨、粉碎、提取、检验,并针对农药残留、兽药残留等关键指标进行精准检测。等待结果的过程中,执法人员结合“3·15”消费维权主题,发放食品安全宣传小册子,热切回应大家的食品安全疑问,科普食品选购、储存、烹饪等实用知识。活动当日,累计发放各类食品宣传资料360余份,快检群众送样22批次,检测结果全部合格。

(通讯员 陈丽萍 李舒)