

扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年3月22日
星期日



3月21日是世界睡眠日,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。睡不好会对人的躯体、心理等产生一定危害。调查显示,失眠是世界范围内发生率最高的疾患,但约有73%的患者从未采取任何有效方法改善睡眠。专家表示,避免熬夜,规律生活,创造舒适的睡眠环境,可使自己获得一个良好的睡眠。

失眠君 我们分手吧

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

失眠四五年 没睡过安稳觉

人一生中有三分之一时间是在睡眠中度过,然而,睡得香、睡得足却不是那么容易。对省城市民赵玲(化名)来说,这几年过得并不舒心,罪魁祸首就是“失眠”。“四五年了,我几乎没睡过一个安稳觉,我现在唯一的心愿就是踏踏实实睡个好觉。”

对大部分人来说,睡眠是每天的“日常项目”,赵玲却觉得遥不可及。这件事还要从几年前的一个小手术说起。那一年,赵玲做了一个微小的子宫肌瘤切除手术,手术很成功,她也得到了一段宝贵的休息时间。家务少了,运动少了,连续几日卧床休息的她却开始胡思乱想。“手术会不会有什么后遗症?肌瘤会不会没切干净?”想得越多越担心,赵玲开始睡不着觉了。

一开始赵玲并没放在心上,恢复上班后,失眠症状还是没改善,反而使自己更焦虑。“数羊、助眠饮品我都试过,根本不管用。”后来,医生给赵玲开了安眠药,虽说一开始很管用,随着时间推移,半片已经满足不了她,她开始一片、两片、三片地服用,药物发挥的作用也越来越不明显。

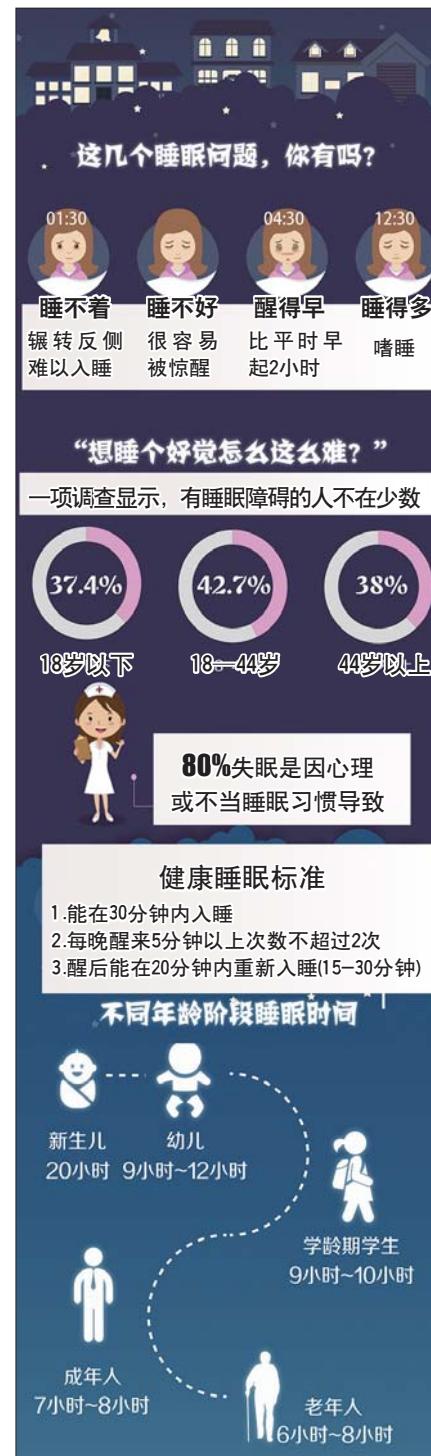
近日,她来到山东省精神卫生中心,向睡眠医学科副主任医师李西荣说出自己的想法,“医生,您快帮帮我,想睡个好觉怎么这么难?”

安眠药应在医生指导下服用

睡眠障碍通俗地说分为“睡不着、睡不好和睡不醒”三类,从孩童到老人,睡眠障碍会发生在任何年龄段。李西荣说,最常见的睡眠障碍是失眠。调查结果显示,失眠是世界范围内发生率最高的疾患,44%的失眠患者表示自己睡眠维持困难,33%表示入睡困难。

“头疼、腰疼、腿疼,浑身都没力气,记忆力也在衰退,什么事转身就忘。”连续失眠七年的张梅(化名)为了治好失眠,用尽了各种办法,用她丈夫的话来说,妻子现在基本啥活儿也干不了,甚至还有过想不开的时候。

“睡眠的作用无可替代。”李西荣表示,睡眠可以帮助人们消除疲劳、保护大脑、延缓衰老、提高身体免疫力等,对孩子而言,生长激素在持续的睡眠中维持较高水平分泌旺盛。“但睡不好也会使人工作能力下降、脾气暴躁、精神状态差,甚至常伴有焦虑、抑郁、躯体疼痛、胃肠功能失调等症状。有研究表明,经常失眠的人,老年



痴呆发生率也会增加。”

此外,医学上有90多种疾病发生于睡眠期,包括睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征等。

李西荣表示,失眠的管理途径一般分为心理行为治疗、药物治疗、物理治疗和传统中医学治疗四种。“需要提醒的是,安眠药应在医生指导下服用,擅自服用可导致不良影响。”

不同年龄有不同的睡眠需求

如何判断睡眠状况是否健康呢?山东省精神卫生中心睡眠医学科门诊带头人、主任医师白录东表示,能在日间保持精力旺盛,满足生活和工作需要的即为健康睡眠。一般根据三点来判断,能在30分钟内入睡;每晚醒来5分钟以上时间的次数不超过2次;醒后能在20分钟之内重新入睡(15-30分钟)。“任何感觉到失眠已经困扰到您的状况,都尽量去正规医疗机构就诊。”

“我们该睡多长时间?这也因人而异,不同年龄需求不同。”白录东表示,新生儿适宜睡眠时间为20-22小时,8-12岁的儿童青少年为10小时,成年人为7-8小时,60-70岁的老人需要6-8小时的睡眠时间。

如何获得一个好睡眠?白录东给出以下八条建议:避免熬夜,规律生活;睡前忌大吃大喝,饮酒、咖啡;创造一个舒适的睡眠环境;保持睡眠专注;喝适量助睡眠饮品,如红糖水、蜂蜜;睡前用热水泡泡脚;听舒缓放松的音乐,记住不要戴耳机;做些机械、乏味的事情。

午觉应该睡多久

“我中午睡了一小时,怎么感觉更累了?”对此,李西荣表示,睡觉时大脑仍在活动,一个睡眠周期可笼统分为浅睡期、轻睡期、中睡期和深睡期及REM期,一个周期约90分钟。

“如果你午觉睡了1个小时,其实已经进入中深睡期,但因为工作需要不得不醒过来,这时大脑就会‘抗议’,不‘配合’你好好干活。”李西荣表示,如果想睡的时间长,又想保持好的精力,至少应睡满一个周期,也就是一个半小时。

若没有足够的时间休息,李西荣建议休息20-30分钟即可,可以使身体达到很好的平衡作用,精神和机体得到休息。



如何让睡眠更健康
扫码看专题

做CT检查身体 揪出了早期肺癌

据山东第一医科大学第一附属医院胸外二科主任宋晓明介绍,在新冠肺炎疫情期间,根据要求,所有住院病人及陪同家属都要做胸部CT,排除新冠肺炎后才能住院。

有部分患者来住院时不是看肺部问题的,有的是来看腰痛、有的是来看妇科的,因为拍了胸部CT才发现了早期肺癌。

“他们算幸运的,因为早期肺癌,仅微创手术就可以根治。现在的微创技术非常好,创伤小,出血少,后期恢复起来也不会特别疼痛。”宋晓明说。

肺癌目前是全世界死亡率

最高的恶性肿瘤,在中国发病率和死亡率都排第一,40岁以上是肺癌高发人群。

宋晓明表示,肺癌发生前还是有不少征兆的,不过很多患者不重视,不及时到医院筛查,结果“拖”成了晚期。哪些症状要注意呢?

1. 频繁咳嗽、痰中带血丝:一般咽喉炎、感冒、急性支气管炎等引发的咳嗽,经治疗或适当休息后可自行痊愈,如果不明原因且持续较长的咳嗽就要引起重视了。

2. 胸部钝痛:肠道和胃部不规则钝痛,如果任其自由发展,会引起急性和间歇性胸膜

疼痛,甚至是钻心疼痛。所以,出现胸部钝痛时,一定要及时到医院检查。

3. 发烧:肺癌导致发烧的原因有几种。一种是炎性热,由肿瘤阻塞引起的阻塞性肺炎导致。一种是癌症热,另一种是身体吸收肿瘤坏死组织中的毒素引起,这时用消炎药是无效的。

胸部CT是发现早期肺癌最好的方法。40岁以上人群最好每半年到一年就做一个胸部CT筛查,早发现早治疗。

宋晓明介绍,有个8岁孩子得了肺癌,罪魁祸首是每天被动地吸父亲的二手烟。有数据表

明,如果孩子一出生就开始吸二手烟,那么等到孩子5岁时,相当于吸了102包烟,整整2040根!

就晚期肺癌治疗而言,手术切除的可能性很低,临幊上晚期肺癌的主要治疗方法有放疗、化疗、中医药治疗。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽

