



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年3月22日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈玮
□ 美编：马秀霞
□ 编辑：于梅君
□ 组版：侯波



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”。“四五年来，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。

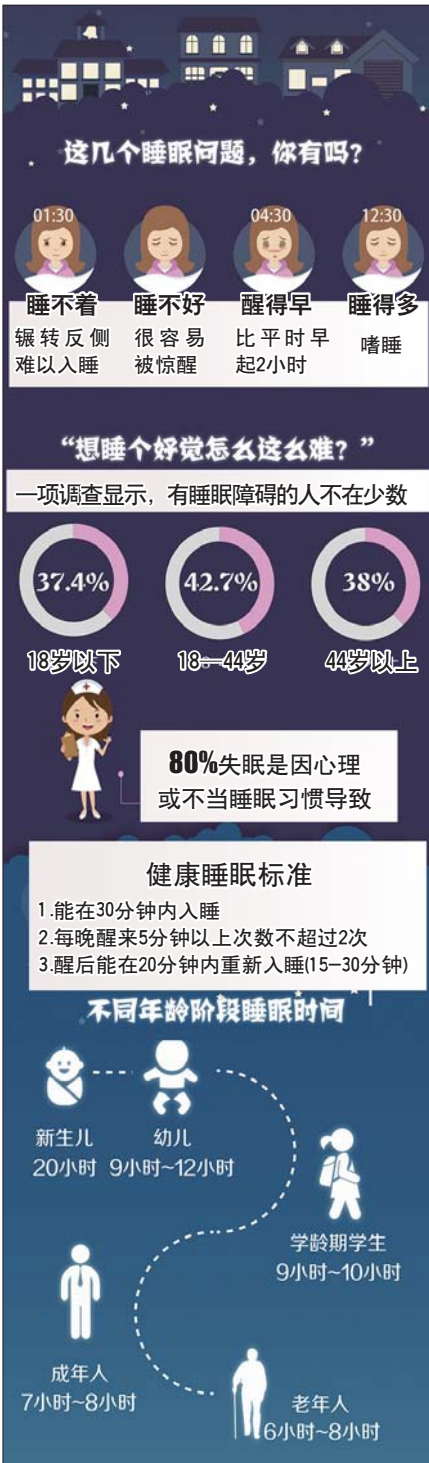
近日，她来到山东省精神卫生中心，向睡眠医学科副主任医师李西荣说出自己的想法，“医生，您快帮帮我，想睡个好觉怎么这么难？”

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

癌不孤单

据山东第一医科大学第一附属医院胸外科主任宋晓明介绍，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，临床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



更多抗癌信息，请扫码关注齐鲁晚报·齐鲁壹点抗癌微信平台“癌AI不孤单”