



谁偷走了我的睡眠



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙
实习生 郑晓薇

失眠发生率高达38.2% 睡不着的年轻人越来越多

卧室里不敢放表,就怕一觉醒来发现才凌晨一点,睡觉时周围一点动静也不能有,手机也不敢放在枕头边,就怕醒来看到时间还早更难入睡……被失眠反复折磨的刘霞(化名),已经把睡觉当成了沉重的心理负担,每晚上床睡觉都会无比紧张,就怕睡不着。

刘霞最早出现失眠症状还是两年前。那时孩子即将高考,再加上更年期,她开始出现入睡困难。“躺下很长时间也睡不着,就算睡着了也很容易惊醒,吃一片安眠药,还能勉强睡五六个小时。”

后来,情况越来越严重,安眠药用量逐渐增加,却只能睡一两个小时。头晕、乏力、记忆力下降,睡不好觉的刘霞变得越来越憔悴,脾气也变得越来越暴躁易怒,还出现了抑郁焦虑情绪。

山东省立医院睡眠医学中心主任医师刘振华说,睡不着、睡不醒和睡不好,是睡眠障碍的三大类型,这其中,失眠是“偷走”睡眠的“罪魁祸首”。2016年一组调查数据显示,我国成年人失眠发生率高达38.2%,其中10%是比较严重的长期失眠患者。

睡眠医学中心成立六年间,每年就诊患者逐年增多,由最初一两千人,到如今已增长至五千人左右。“现在光我自己每年就能接诊两千例睡眠障碍患者,其中六成左右是失眠症。”刘振华发现,十年前患有失眠症的患者多是六七十岁的老人,但近年来,失眠患者日益年轻化。临床常见女性失眠患者要比男性多两倍。

济南市中心医院神经内科副主任医师李丹霓在门诊中也发现,被失眠困扰的年轻人也越来越多。“此前接诊到一位只有二十七岁的年轻小伙,从事销售工作压力很大,开始出现失眠。每天只能睡两三个小时,头晕乏力,白天开车时都会打盹,但晚上却睡不着。”

失眠患者主动就诊率低 拖成慢性失眠更难治

有些人疑惑,偶尔会有入睡困难、睡不沉的情况,是患了失眠症吗?李丹霓表示,失眠有一定的诊断标准。

失眠症诊断标准

- 1. 夜晚平卧30分钟无法入睡,每晚清醒次数大于2次,每天睡眠时间少于6小时
- 2. 全身不适,紧张、头晕,有焦虑疲劳低落等情绪
- 3. 注意力、记忆力减退
- 短期失眠:少于3个月
- 长期失眠:大于等于3个月,也叫慢性失眠

失眠喝点安神汤

酸枣仁汤

取适量酸枣仁,捣碎加水煮,晚上九点左右服用。酸枣仁能镇定中枢神经系统。有的失眠患者是因血虚造成心烦不安,对这类失眠患者来说,酸枣仁汤的效果更明显。

安神汤

所需材料为:生百合、鸡蛋、冰糖。具体做法是,先将五钱百合加水蒸熟,然后加上鸡蛋黄,再加水搅拌继续煮,根据自己口味加适量冰糖,煮沸后就可以了。这款安神汤睡前一个钟头喝效果更加明显,因为百合有安神镇定作用。

养心粥

养心粥具有养气血、镇定安神的功效。所需材料有党参、麦冬、茯神、红枣、大米。

先将30克党参、20克麦冬、20克茯神加足量水煎煮,加上十粒去核红枣,等水煮到只剩四分之一就好,去掉水里的东西保留水,将大米洗净,用之前煎煮的水煮粥,最后加点红糖,可当晚饭食用。

“夜晚入睡时平卧30分钟无法入睡,每晚清醒次数大于2次,每天睡眠时间少于6小时,而且会有全身不适、紧张、头晕、焦虑疲劳低落等情绪,注意力、记忆力减退,出现这些症状的人很可能患上了失眠症。”李丹霓说,如果失眠时间小于3个月,称为短期失眠,大于等于3个月则为长期失眠,也叫慢性失眠。相对于短期失眠来说,慢性失眠治疗难度更大。

专家表示,造成失眠症的原因有很

多,像遗传因素、生活压力大、突发事件、身体疾病等,还与人的个性、年龄、生物钟紊乱和所处环境有关。李丹霓在临床中发现,像教师、销售和学生等,更容易受失眠问题困扰。也有一些年轻人沉迷于电子产品,睡前玩手机时间过长,导致大脑兴奋难以入睡。

刘振华说,慢性失眠带来的危害有很多,会引起免疫力低下、内分泌紊乱,影响儿童生长发育,加速个体老化,同时可能诱发或加重感冒、糖尿病、肥胖、中风等心血管疾病,甚至癌症。疲劳、困倦、记忆力差;烦躁、易怒,甚至引发精神心理障碍,例如抑郁症、焦虑症。

不过,尽管失眠症人群逐年增加,刘振华却发现,患者主动就诊率并不高。“有的患者因为害怕产生药物依赖,即使就医也不愿用药,或断断续续用药,这也是失眠症比较难治的一个原因。”刘振华介绍,每年主动到睡眠中心就诊的只占失眠症患者的三四成。

吃药治标不治本 找到失眠原因更重要

“想让失眠者睡着很容易,开些药就行了,但这只能治标不治本,最重要的还是要找到失眠原因,在源头上解决潜在的病因。”刘振华说,失眠的人会有入睡困难、醒的次数多和醒得早几种类型,或者三者皆有,要根据不同类型对症治疗。

李丹霓说,现在治疗失眠的办法有很多,像心理治疗、物理治疗和药物治疗。短期失眠患者可以自我调节,释放压力,建立良好的睡眠习惯。

“比如正常作息,最好在每晚11点前入睡。”如果失眠超过一个月,一定要及时就诊,不要拖延,避免短期失眠变成长期失眠。对于慢性失眠来说,不要在睡前进行心理上的负面暗示。轻微、短期的失眠不建议使用药物,严重的慢性失眠则应该在专家建议下进行药物治疗。

另外,要想有个好睡眠,做好睡前准备也很重要。例如睡前数小时(一般下午4点以后)避免接触兴奋性物质(咖啡、浓茶或烟草等);睡前不要饮酒,酒精可干扰睡眠;规律的体育锻炼,但睡前应避免剧烈运动;睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物;睡前至少1小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动,或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目;卧室环境应安静、舒适,光线及温度适宜;保持规律的作息时间。

肌的好方法。做完膝关节手术或处于关节康复期的患者,可选择半蹲作为恢复性练习。

深蹲:比半蹲要深,接近于全蹲,腿上用劲儿较大。要想燃烧腿部脂肪,总的原则是中等以上强度,持续20分钟以上。深蹲通常适合中青年人在久站或久坐后,感觉劳累时练习。

靠墙蹲:下蹲时,如膝盖超过脚尖,会给膝盖带来较大压力,但膝不过脚尖的下蹲姿势不容易做到,特别是全蹲时。此时,背靠墙蹲就成为最佳选择。

(宗合)

蹲起5分钟相当于走1小时

《欧洲预防心脏病学杂志》刊登的一项试验显示,在51岁至80岁人群中,蹲姿起身无需用手的参试者,6年内死亡风险明显低于那些蹲姿难以起身的同龄人。此外,蹲姿如厕更有益肠道健康,因为该姿势可帮助理顺肠道、直肠和肛门,排便更顺畅。

正确的下蹲姿势是:身体下蹲、膝盖弯曲、臀部几乎贴近地面,脚跟平放。据估计,如今大约95%的成年人无法完成该动作,或难以舒适地保持这种姿势。

为了锻炼下蹲涉及的肌肉群,专家建议:户外时,老人可站在台阶边上,抓

牢固定物体,一只脚脚后跟悬空,用力下压,拉伸小腿。居家时,可保持仰卧姿势,单膝拉伸至胸前,保持几秒钟。经过几周锻炼后,持续时间可延长到10—20秒,直至能坚持3—5分钟。

专家介绍,蹲起运动5分钟就有行走1小时的锻炼效果。

4种“蹲姿”各有养生优势

全蹲:适合久坐的人作为间歇锻炼。下蹲时要保持一定速度,如每分钟20—30次,帮助促进全身气血循环。

半蹲:与扎马步类似,是锻炼股四头

生活课堂

买酸奶认准三个字

想知道买回来的乳制品是不是真酸奶,只要看包装上有没有“发酵乳”三个字就可以了。普通酸奶所对应的专业术语为“发酵乳”,是指在纯牛(羊)乳中加入乳酸菌发酵后制得的产品,不添加任何香料、增稠剂等添加剂。

想挑选真正的好酸奶,一定要认准一个数字,就是——蛋白质含量≥2.9g/100g。这个数值越大,蛋白质含量越多,营养越丰富。超市里大部分酸奶都带“风味”两个字,这并不是指口味,而是商家为提升酸奶口感和营养添加了别的成分,比如果蔬、谷物、果粒、营养强化剂等,最常添加的还是糖。

乳酸菌饮料蛋白质含量一般在0.7%—1.0%之间,而酸奶产品的蛋白质含量需≥2.3%。蛋白质含量这么低的乳酸菌饮料喝上三四瓶,还不如一瓶正经酸奶的蛋白质多。

23岁女子熬夜心脏停跳

近日,西安一位23岁女子由于经常熬夜导致心脏停跳3天。江苏省中西医结合医院心血管科副主任医师吴溧兴介绍,临幊上经常遇到一些因为熬夜导致免疫力低下从而引起心肌炎的例子。

“心肌炎是一种病毒感染引起的疾病。”吴溧兴介绍,人体在免疫力低下的时候,容易发生病毒感染。“一般情况下,感冒等疾病不会带来心肌炎。只有当一个人的免疫力很差时,身体松懈了,病毒才会侵犯到心脏。”

熬夜对心血管的危害超乎想象,“熬夜后,血压升高、心跳加快。而血压增高、心率加快、交感神经兴奋是引发冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病的危险因素。”吴溧兴说。

闭眼单脚站立 判断人体年轻指数

这个动作能测试平衡能力,单脚站立能判断岁脚风险:

①单腿站立,超过30秒以上,踝关节扭伤风险较低;

②单腿闭眼站立,超过30秒以上,踝关节扭伤风险更低;

③在软垫上(平衡练习器/席梦思床),如果能单腿闭眼站立30秒,说明踝关节很健康。

此外,据英国《每日邮报》报道,闭眼单脚站立时间可预测死亡风险。闭眼单脚站立平均时间只有两秒或更少的人,在接下来10多年里,死亡可能性是保持10秒及以上人的3倍!

不仅如此,日本京都府立大学山田教授指出:闭眼单脚站立>9秒,你可能更“年轻”。

闭眼单脚站立标准时间:

男性:30—39岁9秒,40—49岁8秒,50—59岁7秒,60—69岁5秒。

若你是一位45岁女性,能站立10秒,则身体年轻指数超过实际年龄;若站立不到9秒,则是不合格,需要加强锻炼了。

俯卧撑个数 预测心血管疾病风险

如果你是一名中年男性,不妨趴在地上做俯卧撑,看能不能一次性做40个?这可不只是一个简单的肌肉力量测试,它能帮助评估心血管疾病风险。美国医学会杂志发布研究结果:能做更多俯卧撑的男性,罹患心血管疾病的风险较低。

一次做不了10个俯卧撑的男性,比一口气能完成超过40次俯卧撑的中年男性,患心血管疾病的概率要高出95%!

不过,这项研究并不适用于女性、老年人,这里推荐另外两个自测方法:



①闭眼找手指

闭上眼睛,双手抬起,伸出食指,用两个手指向中间对应。若食指无法对上,可能预示脑神经系统病变。若略有偏差,也属正常。

②闭眼找平衡

闭上眼睛,双手平伸等待60秒。如果无法保持,出现一只手上下抖动,或者高度不一致,可能预示脑神经系统病变。(北卫)