

今年睡眠日主题:良好睡眠,健康之源 一起来帮助睡眠特“困”人

人的一生约1/3的时间是在睡眠中度过的,良好的睡眠是身体健康的基石。3月21日是第23个世界睡眠日,今年的中国主题为:良好睡眠,健康之源。当天,我市多家医院通过科普讲座、多学科义诊等活动,为睡眠特“困”患者提供诊疗,引导帮助市民重视睡眠健康,改善睡眠质量,提高健康水平。

美好人生 被失眠所折磨

“没有入睡困难、中间没有早醒、睡眠时间至少在6个小时以上,这样的睡眠可以称为良好的睡眠。”21日,南通市第四人民医院医护志愿者走进崇川区永兴花苑社区,聆听失眠患者的真实心声,为居民进行科普讲座。

在活动中,42岁的小军前来咨询。小军从事程序员工作十余年,经常熬夜加班,刚开始时睡不好他也没在意,后来越来越严重,几乎天天夜里失眠,白天工作萎靡不振,根本无法正常完成领导交办的工作。眼看着同事一个个都升职加薪了,他却还在原地,工作上的不顺利导致他情绪越来越差,经常莫名发脾气。

“不失眠的人是无法体会我的痛苦的,我每天就像一只待宰的羔羊,等待着黑夜的宣判。我也知道熬夜的危害,但越是刻意想睡就越睡不着。”小军痛苦地说。听完他的失眠经历,市四院睡眠专病工作室负责人陈星耐心安慰他放宽心,并建议他加强身体锻炼,睡前避开玩电子产品、用热水泡泡脚等,并提醒他如果症状不能缓解,要及时到医院就诊。

预防失眠 首先学会自我调节

“如果睡不好,睡前可以通过静心和放松来调节人体身心系统,如静坐、看书、听一些舒缓的音乐等。”陈星在科普讲座中介绍,据世界卫生组织调查,全世界每4个人中就有1个人患有失眠症。失眠问题在老年人群中很广泛,失眠会影响老年人的生活质量,其原因不仅在于既有病症(冠心病、高血压)的影响,精神状态也是很重要的一点。她用通俗易懂的语言,从什么是失眠、失眠的危害、如何提升睡眠质量等方面作了讲座,并提醒老年朋友应保持良好心态,坦然面对睡眠时间减少等现象的出现。当出现入睡困难、易醒、多梦、早醒等情况时,应首先学会自我调节,症状严重者可以到专科医院就诊。

如何预防失眠呢?陈星建议:保持规律的作息,睡前避开电子产品,不要晚睡熬夜或起得过早;通过主动的放松实现主动的入睡,睡前可以通过静心和放松来调节人体身心系统;多食用有助于睡眠的食物,如红枣、薏米粥等;还可以进行认知调整,保持合理的睡眠期望。

陈星提醒,当长时间出现入睡困难、睡眠质量下降、睡眠时间短、白天疲劳、影响工作学习等症状,应及时到专科医院就诊,通过认知行为治疗、药物治疗和物理治疗等多种方式,可改善失眠症状,提高生活质量。

睡得香并不等于 高质量睡眠

21日上午,南通市第三人民医院在门诊大厅举行“世界睡眠日”多学科义诊,为患者提供免挂号费、免费睡眠监测等多项福利。睡得香一定是睡得好吗?春天总犯困是怎么回事?“阳康”后睡不着怎么办?……活动现场,呼吸科、神经内科、内分泌科等专家齐上阵,解答市民关心的问题。

“判断睡眠质量好坏有多个维度的标准,例如能否在30分钟内入睡、每晚醒来5分钟以上不超过1次、醒后能在20分钟内重新入睡,并且在床上有85%的时间在睡觉。”市三院呼吸科主任尚云飞说,睡得香并不等于高质量的睡眠,有些人在睡觉时会出现不均匀的打鼾,这就需要引起重视。“有可能是睡眠呼吸暂停低通气综合征,呼吸暂停发生后,呼吸气流中断,令患者身体缺氧,严重影响心脏和大脑功能,大大提高了发生高血压、心脏病、中风、糖尿病等慢性疾病的风险,甚至会造成全身系统损害。”

尚云飞科普,春困可能是气温升高、饮食习惯、昼长夜短等原因导致的,人们可以适当延长睡眠时间,保持睡眠充足。“但过长的睡眠时间也会对身体健康造成影响,市民还是要保持规律的生活作息。”尚云飞建议,市民朋友们要维持规律的睡眠习惯,不要在睡前从事剧烈运动,营造舒适的睡眠环境并保持良好的饮食习惯,才能获得高质量的睡眠。

服用安眠药 科学安全有讲究

我们应该怎样提升睡眠质量?如何科学合理地对待失眠?市四院药学专家提醒:虽然服用安眠药是治疗睡眠障碍的有效手段,但更重要的是要在医疗专业人员指导下合理地使用,在明晰失眠病因后,服用针对性的药物。

目前,改变生活方式和认知行为疗法是治疗许多睡眠障碍的有效方法,但药物治疗通常被用作短期解决方案。然而,并不是所有的药物在睡眠方面都是一样的。据专家介绍,部分传统苯二氮䓬类药物,可导致临床显著的生理依赖性,随着治疗时间的延长和剂量的增加,依赖和戒断风险增加。而以唑吡坦和右佐匹克隆为代表的非苯二氮䓬类药物先后应用于失眠的临床治疗,它们不良反应较传统苯二氮䓬类药物轻,已经成为治疗失眠的常用药物。而其他药物,如抗抑郁药,可能具有镇静作用或破坏睡眠结构。此外,一些非处方药,如抗组胺药,会干扰正常的睡眠模式并导致白天嗜睡。

纷繁复杂的镇静催眠药物具有不同的药理特性,如镇静、催眠、抗焦虑、肌肉松弛、诱导睡眠始发等。“看似一样的失眠,背后的病因可能不尽相同。为确保安全有效地使用药物治疗睡眠,必须充分了解每种药物的药理学和潜在副作用。因此,患者不应随意更换药物。”

本报记者冯启榕
本报见习记者王怡
本报通讯员朱小平 钱晨城 孙晓宇



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

春分时节如何养生

3月21日春分,是春季的中分点。此时,青山翠、绿水清、桃花红、杨柳绿。“春分者,阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平”。一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限。本期,我们就一起来聊聊春分时节如何养生。



扫一扫看相关视频

医周健闻

展示中医药文化 弘扬国粹精髓

晚报讯 新鲜采摘的中药材、现场熬制的阿胶膏,还有多种中医非药物疗法体验、八段锦现场教学……18日上午,由南通市中医院举办的“2023年度国医节大型中医药文化展示活动”在钟楼广场举行。

当天,由省、市名中医领衔,来自12个科室的20位中医专家组成的“中医天团”大型义诊受到了市民的热切欢迎。专家们认真为市民把脉看诊,答疑解惑。“平时顾主任的号我要提前一周才能预约到,今天我免费就能看到专家了,真不错!”徐奶奶是省名中医顾庆华主任的老病友,得知活动消息后,早早赶到了现场。

“我们南通人春天经常吃的荠菜,它的花居然也是药!”活动现场,几个市民围在药材展示区前啧啧称奇。中医非药物疗法体验区人头攒动,想要尝试刮痧、耳穴埋籽、艾灸、拔罐等操作的市民排起了长队。

作为国医节系列活动,市中医院推出的“中医科普进社区”活动也在进行,该院骨干中医师陆续走进濠城社区、八厂社区等地,以通俗易懂的讲座形式向居民传递中医养生保健理念。此外,该院还将于近期举办“典读千年”中医经典诵读比赛、“小郎中”中医药文化亲子体验活动等,进一步拓宽中医药文化传播的深度和广度。

通讯员仲轩 记者冯启榕