

/名医档案/

陈锐:苏州大学附属第二医院呼吸内科主任医师,擅长睡眠呼吸暂停综合征的诊断、睡眠呼吸暂停综合征合并COPD、心脑血管并发症及呼吸衰竭的急救和综合治疗。

专家门诊:周三上午(睡眠鼾症门诊),周一全天(呼吸科)

失眠,也许你是抑郁焦虑了

“我每天只睡5个小时,是不是睡眠有障碍?”

专家介绍,正常成人的睡眠时间存在明显的个体差异,一项100万人的调查发现:80%的成年人每天睡眠时间在7—9小时;1%—2%的短睡者每天睡四五个小时就足够了;而长睡者则需要11—12小时。所以并不能一概而论,到底睡多少小时以下就算失眠。只要能够顺利入睡,自然醒来以后没有不适感,精神状态良好,就不算有睡眠问题。但如果出现入睡困难、易醒、早醒、多梦的情况,则有可能遇到了睡眠障碍。

专家介绍,大多数失眠和抑郁、焦虑等情绪问题有关,失眠和抑郁是相互影响的恶性循环。有数据统计显示,抑郁症患者90%都伴有睡眠问题,主要以早醒,醒后难以再入睡为主要症状。反过来,长期失眠会引起情绪的变化,如在睡觉前会出现明显的焦虑情绪,担心是否能入睡,总为是否吃药而犹豫,本想尽量控制不吃药,一旦不能入睡又产生更加强烈的抑郁情绪。

此外,由于失眠会使人精力不足、注意力不集中、情绪低迷,所以整个人就会变得急躁、紧张、易发脾气,尤其是长期慢性失眠会给患者造成一定程度的“消极心态”,也就是抑郁状态。

电子产品,睡眠的隐形杀手

“每天晚上上床以后都必须要玩一会儿手机,有的时候一玩就是一个钟头,睡觉的时间也越拖越晚。”这是不是很多晚睡患者的常态?每天都会和自己说一定要早点睡,但一玩手机就忘了时间,有的时候用手机看综艺节目,越看越兴奋,到半夜还精神抖擞。长此以往,入睡就会变成一个难题,有的甚至只能依靠药物入睡。

中国睡眠研究会发布的中国青年睡眠现状报告显示,24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”。调查显示,九成人在睡前离不开电子产品,年轻人更喜欢在睡觉前追剧,另外有四成人有睡眠拖延症,以至于睡觉的时间越来越晚。长期晚睡,也会成为健康隐形“杀手”。

药物助眠,要听从医嘱

专家介绍,对于有睡眠障碍的患者,临幊上可以通过睡眠监测诊断睡眠

质量。一般来说,卧床30分钟无法入睡、频繁觉醒难以继续入睡或比往常早醒2小时以上,有上述任何一项每周发生三次以上,持续一段时间并自感痛苦,应考虑去医院就诊。

对于很多失眠患者常用安眠药,专家介绍,不能因为安眠药的副作用而不吃。事实上,相对来说,安眠药虽然有副作用,但影响比长期失眠所带来的副作用要小得多。市民应该在医生的指导下有效、安全服用,而对于各类帮助睡眠的药物,也最好请教医生后再服用。

而“喝酒有助于睡眠、睡前运动有助于睡眠、晚上失眠白天补觉”等都是普遍存在的认识误区。

酒精尽管可以入睡快,但会减少深睡眠,造成早醒,破坏睡眠结构,弊大于利。剧烈运动往往会加重失眠,因此失眠者在睡前3小时切勿剧烈运动。尽管午睡对健康有益,但失眠患者最好不要睡午睡或白天补觉,以免加重晚间入睡困难。

重视睡眠卫生,找回睡眠**●保持规律的睡眠计划**

规律的睡眠/觉醒作息,可以让生物钟保持一致,尤其是早晨起床的时间要规律,这样做好处就是晚上到了某个时间你会自然犯困,早上到点自然醒。

周末和节假日也要保持作息规律,如果实在想赖个床,也尽量不要超过平时起床时间1个小时。

●不要勉强自己入睡

睡眠这事不是你想睡就能睡的,也不要没事就往床上躺。如果上床后翻来覆去睡不着(超过30分钟),就果断起床,离开卧室做点其他轻松的事(比如阅读),困了再上床。

●改善卧室环境,减少刺激

卧室的刺激包括“噪声”和“光线”。减少噪声,最简单、最经济有效的办法就是戴耳塞。在避光方面,建议使用厚窗帘、遮光窗帘,避免外面光线透进来。

需要注意的是,有些室内光源很隐蔽,也建议关闭。比如很多电子设备、电器的显示屏和指示灯,它们发出的光线虽然微弱,但足够干扰睡眠。还有发光的屏幕会发出蓝光,这种波长的光线会干扰褪黑素的释放,而褪黑素是有助于睡眠的物质,所以,睡前

抑郁,会让你睡不着觉

吃得下,睡得香,是健康的一大标志。但如今睡眠相关问题越来越严重复杂,中国成年人失眠发生率达38.2%,严重影响到了我们的生活和健康。不仅是老年人,越来越多的年轻朋友也受到困扰。3月21日是“世界睡眠日”,这些睡眠的问题,你有吗?

文/本报记者星华

长时间接触发光屏幕也会干扰睡眠。

这些睡眠的疾病不能小视**●打鼾**

大多数人认为打鼾是一种正常的睡眠现象,其实打鼾是健康的大敌。打鼾会使睡眠呼吸反复暂停,造成大脑和血液严重缺氧,不仅可导致白天嗜睡、疲惫,而且可能与高血压、冠心病等心血管疾病的发生有关。打鼾比较严重的人需要及时就医,同时睡觉采取侧卧位,睡前尽量不喝酒、浓茶、咖啡等,以及养成定期锻炼的习惯,增强肺功能。专家特别提醒,有吸烟习惯的打鼾者建议戒烟,保持鼻咽部的通畅。

●呼吸骤停

在医学上,睡眠呼吸骤停的现象被称为“睡眠呼吸暂停综合症”,主要表现为夜间睡眠憋气、呼吸暂停,甚至惊醒,白天疲乏、头痛、浮肿,长期可引起高血压、心脏病。过于肥胖,颈短,小颈及特殊体型,鼻部及咽喉狭窄等都是引起呼吸骤停的因素。

●嗜睡

嗜睡最初症状通常是白天感到很严重的睡意,但是往往不会引起人们的重视。嗜睡的对象多为青少年或刚成年的人。患有嗜睡的人容易感到疲劳,白天过度的睡意会使人记忆力下降,大大降低生活质量。

●发作性睡病

发作性睡病是一种原因不明的慢性睡眠障碍,临幊上以不可抗拒的短期睡眠发作为特点,多于儿童或青年期起病。往往伴有猝倒发作、睡眠瘫痪、睡眠幻觉等其他症状。

●不安腿综合征

不安腿综合征是指小腿深部在休息时出现难以忍受的不适,运动、按摩可暂时缓解的一种综合征,其表现通常为夜间睡眠时,双下肢出现极度的不适感,迫使患者不停地移动下肢或下地行走,导致患者严重的睡眠障碍。该病虽然对生命没有危害,但严重影响患者的生活质量。

儿童感冒发烧,千万不能捂汗

嘉宾:华军 苏州大学附属儿童医院吴江院区副院长、急诊科主任医师

当前儿童多发疾病主要有流感和诺如病毒感染,在此提醒家长注意了。

流感和普通感冒有很大的区别,普通感冒一般是常见的病原体感染。流行性感冒是流感病毒的感染,所以在症状方面,流感更重一点,会有比较明显的高烧、肌肉酸痛、头痛、咽喉痛。

小朋友发烧症状相对比较隐匿,有的时候会无精打采、胃口不好、手脚冰

凉,这个时候可能就已经发烧了。小朋友的发烧主要以内脏产热为主,所以这个时候你会觉得孩子身体非常烫、四肢是冰凉的。如果四肢已经暖和,那就说明烧已经达到了最高峰,体温一般不会再上升。

居家护理发烧的孩子时,千万不能捂汗,要给孩子松衣,多给孩子喝水。体温超过38.5度时,需要吃退烧药。

FM91.1《天天健康》预告

3月20日(周一)

超健康学院:主委来了 睡不好的爸妈
赵中 苏州市立医院东区神经内科主任、主任医师、苏州市医学会心身医学分会主任委员

3月21日(周二)

超健康学院:打呼睡得香? 世界睡眠日
陈锐 苏大附二院呼吸科主任医师、苏州市医学会睡眠医学分会主任委员
王宇清 苏州大学附属儿童医院呼吸科主任医师

3月22日(周三)

有请大医生:你我共同参与 终结结核

流行

沈兴华 苏州市第五人民医院急诊ICU科主任、主任医师、硕导

3月23日(周四)

有请大医生:你的孩子睡够了吗?
朱峰 苏州市广济医院儿少精神科主任、主任医师

3月24日(周五)

有请大医生:目浴阳光
张晓峰 苏州大学附属独墅湖医院眼科主任、主任医师、博导、苏州市医学会眼科专业委员会副主任委员、视光学组组长