

现如今,因生活、学习压力大导致失眠的人不在少数。那么影响睡眠的原因是什么呢?本期,内蒙古自治区人民医院专家就睡眠的问题为您解答疑惑。



图片来源:IC photo

远离失眠 健康睡眠

□呼和浩特晚报记者 于亚军

失眠的发病率仅次于头痛

据内蒙古自治区人民医院蒙医科主任医师陈秀红介绍,睡眠作为生命所必需的过程是人的生理需要,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康生活不可缺少的组成部分。近些年,我国失眠症的发病率有明显上升的趋势。流行病学研究显示,我国约45.4%的被调查者在过去1个月中曾经经历不同程度的失眠。失眠的发病率仅次于头痛。

什么是健康睡眠呢?陈秀红医师介绍,能迅速入睡并保持持续、安稳的睡眠状态,睡醒后感觉精力充沛、头脑清晰。睡眠的功能是消除疲劳、恢复体力,保护大脑、恢复精力,增强免疫、康复机体,促进发育和美容皮肤。

易失眠的人群有很多

陈秀红医师介绍,易失眠的人群有很多,老年人是失眠最主要的群体之一,失眠常见的原因是临床常见的疼痛性疾病,如关节痛、肌肉痛、内脏痛等引起的失眠;女性失眠率是男性的1.4倍;有失眠家族史的人群也容易失眠;曾经发生失眠的人群的患病率是普通人

的5.4倍;生活压力大,生活上有重大事件发生的人群容易失眠;性格焦虑,完美主义人群容易失眠;对环境敏感的人群容易失眠;有焦虑症、抑郁症等精神、心理疾病的人群的70%至80%伴有失眠症状;有慢性内科疾病的人群容易失眠。

失眠的症状多种多样

如何诊断失眠呢?陈秀红医师表示,就诊的过程中患者主要诉说有以下几种睡眠障碍:失眠主要表现为入睡困难,入睡时间大于30分钟;保持睡眠困难,1次或多次觉醒,每次至少5分钟,总计大于30分钟;早醒和睡眠效率低,睡眠时间与躺在床上时间之比低于80%;睡眠障碍每周发生至少3个或更多的夜晚,持续6个月以上。失眠易导致人们社交能力和工作能力下降。

影响失眠的因素有很多

陈秀红医师告诉呼和浩特晚报记者,失眠的影响因素有以下几种:1.躯体性因素,最常见的是临床常见的疼痛性疾病,如关节痛、肌肉痛、内脏痛等引起的失眠。2.生理性因

素,这一类因素多见于睡眠环境的改变和睡眠时差变化所引起的失眠。3.心理性因素,焦虑和抑郁伴随失眠,焦虑以入睡困难为主,抑郁则以凌晨早醒为主。4.精神性因素,主要是指由精神疾病(精神分裂症、反应性精神病)引起的失眠。5.药物性因素,如兴奋药、咖啡因、激素等引起的失眠。

“如果失眠影响到工作、学习、生活,并造成情绪失落、焦虑、烦躁等,应及时就医。保持规律的作息时问;规律进餐,睡前不要过饱或饥饿;睡前避免饮茶或咖啡等;睡前3至4小时避免剧烈运动是预防失眠的好方法。”陈秀红医师说。

医生简介:



陈秀红,内蒙古自治区人民医院蒙医科主任医师、医学博士。擅长胃肠疾病的蒙药治疗,尤其擅长运用蒙医传统外治法治疗风湿、类风湿关节炎、失眠、慢性盆腔炎、急性乳腺炎、带状疱疹等。

老人防跌倒运动操,练起来



图片来源:IC photo

锻炼是目前公认的对预防老人跌倒有显著效果的措施。在此,介绍一套根据老年人生理特点设计的运动操,能提高老年人身体的灵活性、协调性、肌力和平衡能力,从而预防跌倒的发生。

1.下颏内收

尽量站直,下颏内收。头的正确姿势:下颏不要歪斜,颈与脊柱成一直线,下颏与后颈部在同一水平线上,持续10秒钟;然后放松,呼吸。重复3次。

2.后肩部练习

伸缩后背部,同时双侧肩胛骨也随之运动,持续10秒钟,放松。重复3次。

3.耸肩练习

两肩做大的圆周运动,按顺时针方向3次,然后按逆时针方向3次。

4.转头练习

站立,轻轻将头从一侧转到另一侧,共10次。

5.踮脚尖练习

脚尖着地,足跟尽量上提到所能达到的高度,然后落地,做10个。以后每周增加5个,直到每次能做50个。

6.抬腿练习

身体侧对椅背,一手扶椅背,并轻轻前后

摆动腿10次,双腿交替进行;然后外展、内收腿10次。

7.股四头肌练习

坐在床上,上身挺直,双手自然下垂,绷紧足尖尽量使大腿肌肉绷紧,保持10秒钟,试着让每一秒钟都更拉紧一点;然后放松10秒钟。

8.跑步样练习

弓步,向前推墙,前腿的膝盖弯曲,让后腿的小腿肌肉绷紧,保持双脚跟着地,持续10秒钟;然后双腿交换再做1次。

9.髋部圆周运动

站在镜子前,肩不要动,让髋像表盘样1、2、3、4……顺时针方向环绕,直到能做成一个圆形;然后逆时针方向环绕,每个方向做10次。

10.臀部练习

收缩臀部5秒钟,放松,重复10次。进行上述练习时要循序渐进,持之以恒,才能收到满意的效果。

(据《家庭医生报》赵宝椿)