

如何科学睡觉,睡得更好?

八类睡眠误区要注意,提高睡眠健康意识

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是公认的三项健康指标。对于饮食和运动,大家的健康意识比较高,也知道应该怎么做。相较而言,睡眠却常常被人忽视。很多人只把睡眠简单地视作一种休息,而不是对身心健康的调整。在对睡眠的认识上存在误区,对良好睡眠质量的追求不得要领。

如何科学地睡觉,如何睡得更好?这是我们需要关注的问题。

睡眠问题越来越普遍

随着社会快速发展下精神压力增加,睡眠障碍发生率也在升高。相关数据显示,每3人中就有1人存在睡眠问题,若根据临床诊断标准,全球睡眠障碍的发生率为9%~15%。

常见的睡眠障碍包括:失眠障碍,指各种原因引起的人睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等,会导致免疫功能减退、易激惹、冲动性增加、物质滥用的风险升高;睡眠呼吸障碍,主要临床表现为夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡,会增加高血压、糖尿病和心脑血管疾病的发生风险,以及注意力、警觉性及记忆力下降;异态睡眠,指出现在特定的睡眠时期或睡眠觉醒转换阶段的异常事件,包括快速眼动睡眠行为障碍、梦游症、夜惊症、梦语症、梦魇、磨牙症等;周期性肢体运动,指睡眠中发生的周期性腿动,但也可能发生于上肢,睡眠中反复、频繁的周期性肢体运动导致的自主神经激活会引起心血管系统的异常;不宁腿综合征,是在安静状态下有动腿的强烈愿望,伴随腿部不适感,且多发生于傍晚或入睡时。

此外,还有发作性睡病,以日间难以抗拒的睡眠发作、猝倒、睡眠瘫痪及睡眠幻觉为主要特征;睡眠瘫痪,俗称“鬼压床”,是指睡觉时突然恢复了知觉但是身体却不能动弹,仿佛有东西压在身上的感觉;睡眠时相延迟症,是指在昼夜周期中,睡眠时间后移,但睡眠质量和时间均无明显异常。

睡眠障碍是痴呆发生的危险因素

睡眠可增强机体免疫力,睡眠紊乱会导致炎症因子的释放,严重影响免疫系统的正常功能。睡眠时大脑的细胞外间隙增加60%,促进大脑清理毒素。睡眠不足会使人提前衰老,使器官提前进入衰老阶段,出现皮肤松弛、脱发、白发等表现。

睡眠障碍会引发精神疾病,比如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症;躯体疾病,比如高血压、心肌梗死、高血脂症、肥胖、免疫功能失调;认知功能受损,比如注意力不集中、记忆力下降、决策异常。

睡眠障碍和痴呆(阿尔茨海默病)是老年人中普遍存在的重要问题,研究发现,睡眠障碍是痴呆发生的危险因素。不过,不同类型的睡眠障碍在不同种类的痴呆发生发展过程中扮演的角色不一致。睡眠障碍是阿尔茨海默病发生的危险因素,但对血管性痴呆的发生无显著影响;睡眠呼吸障碍可同时增加阿尔茨海默病和血管性痴呆的发生。因此,老年人如果出现睡眠障碍,要尽早干预和治疗,以防止痴呆等更为严重后果的发生。

许多所谓的“保健”产品以改善睡眠质量为卖点,甚至有产品宣称可以修复因睡眠不足造成的细胞损伤。有一些产品可能有一定作用,但是大部分效果比较轻微,对于严重的睡眠障碍效果有限。目前,“保健”产品对于睡眠的改善作用,缺乏医学循证,很多



是商家宣传“噱头”,服用保健品之后发现人睡更容易,可能存在安慰剂效应。

需要注意的是,一些违规添加安眠药成分的“保健”产品,表面上能带来入睡效果,但也会带来许多副作用。

这些睡眠误区要注意

- 1.睡前玩手机。有人认为睡前玩会手机就能睡着,其实反而可能更影响睡眠。
- 2.喝酒助眠。酒精对于最初的人睡虽有帮助,但它往往会在后半夜损害睡眠质量,睡前喝酒会削弱酒精促进入睡的功效。
- 3.运动助眠。临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋,错过最佳的人睡时机,往往睡眠效果不佳,理想的运动时间应当是午后。
- 4.害怕吃药。许多人怕吃安眠药有副作用,而事实上只要能缓解压力,把睡眠调节好,还是需要吃药的。
- 5.白天补觉。因手机或游戏而晚睡的人,常延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。
- 6.打呼噜睡得香。很多人认为打呼噜的人睡得香,其实并非

如此,打呼噜时出现的呼吸暂停可以导致身体各个器官缺氧。

7.睡得越久越好。睡眠时长都是因人而异的。睡眠好坏,不能以睡眠时间的长短作为评判标准,而是以睡眠后第二天精力、体力是否够用为标准。

8.完全相信睡眠手环。目前市面上售卖的睡眠手环,对于睡眠分期存在很大误差,但对于判断入睡或醒来时间相对较为准确。

睡眠健康意识要提高

睡眠质量受多种因素的影响,要想睡个好觉,得掌握科学、合理的睡眠方法——

- 1.睡眠用具:床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷;基于自己的喜好选择一个舒适的枕头,枕高约10厘米为宜。
 - 2.睡眠姿势:以右侧卧位睡眠为宜;四肢有疼痛处者,应避免压迫痛处而卧。
 - 3.睡眠时间:一般维持7至8小时,但应视个体差异而定。
 - 4.睡眠环境:卧室光线宜暗,建议拉上窗帘;卧室宜凉爽,但不要寒冷。
- 同时,还要养成良好的睡眠习惯——

1.自我训练,实现规律作息。无论前一晚睡了多久,尽可能在基本固定的时间起床,不要赖床或睡回笼觉,周末也不要相差过大。只需睡到第二天能恢复精力即可,不要过多强求睡眠时间的长短。白天可以休息,但不要躺下或打瞌睡。

2.建立卧室、床与睡眠的强有力联系。不要躺在床上看电视、玩手机。只有感到明显困倦后才上床休息;如果睡不着就起来,做一些其他事情。

3.避免就寝前的过度刺激。试图躺下入睡至少一小时之前,停止活跃的脑力活动。考虑学习一套放松方法,晚上躺下入睡加以练习。

4.下午三点以后避免摄入酒精以及含咖啡因的饮品。

5.避免就寝时过饱,晚餐后2至3小时再试图睡觉。如果可以,睡前避免进食零食和含糖饮料,否则会明显延长入睡时间以及导致夜间频繁醒来。

6.尝试每天锻炼一下,可以帮助你更好地睡眠。如果你累了,就稍微锻炼一会儿,尽力即可。但尽量不要在晚上进行大强度的运动,避免机体的兴奋使得入睡困难。(综合)

老人膝痛别忍耐,小心关节炎

老年人膝关节炎虽然是一种退行性疾病,但却不是完全没有缓解的办法,南方中西医结合医院骨伤科主任黄刚提醒,医学上针对不同进展阶段的病情,都有一些有效办法,患者及时就医治疗,可提高生活质量。

黄刚介绍,骨关节炎是一种严重影响

患者生活质量的关节退行性疾病,而膝骨关节炎在临床更为常见,其主要表现为膝盖红肿痛、上下楼梯痛、坐起立行时膝部酸痛不适等。也会有患者表现为肿胀、弹响、积液等,如不及时治疗,则会引起关节畸形。

当保守治疗无效时,只有将损坏的软

骨重新用“高科技组合”进行替换,恢复崭新的关节间室。而这些“组合”的方案通常根据不同病情程度有几种,一是胫骨高位截骨术;二是单髁置换术,就像是牙坏了一部分,只需要把坏的部分修好,类似补牙;到了磨损十分严重的时候,才需要进行全膝表面置换术。

黄刚提醒,日常生活中,要控制体重;尽量避免反复下蹲和长期下跪的动作;避免过量爬山和上下楼梯;可加强腿部肌肉训练,增加肌力,改善膝关节稳定性。在运动中,感膝关节不适,要立即停下来,了解自身极限,量力而行,坚持适度合理运动。(综合)