

世界睡眠日: 睡不着睡不醒都要警惕



睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。当前,许多人被失眠、睡眠不足等问题困扰,生活质量受到严重影响。出现哪些症状意味着睡眠障碍?长期的睡眠不足对人体有哪些危害?如何获得高质量的睡眠?记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜觉醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情

绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高脂血症的患病风险。”

失眠的原因有很多,要根据不同个体的情况来判断。朱梅说,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示,想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。孟繁强建议,每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡得不好

或睡得不够而在白天过度补觉,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快、竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,而因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是,睡眠时长存在个体差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍,夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。(据新华社报道)



菠菜的功效

春天的菠菜营养价值高,味道鲜美可口。具体来说,菠菜有4种功效。

●维护血管健康

菠菜中的叶酸含量非常高,为169微克/100克。高同型半胱氨酸水平增高与脑卒中风险增加有关,而以叶酸为代表的B族维生素,能够降低血液中的同型半胱氨酸水平,从而起到预防H型高血压和中风的作用。

●保护视力

菠菜里含有的叶黄素具有很强的抗氧化功能,有助保护视力。

●控血糖

菠菜里含有一种类胰岛素的物质,在一定程度上可以起到类似胰岛素的作用,适量吃菠菜对控制血糖有一定的帮助。

●预防肥胖

菠菜里含有较多的膳食纤维,可以减慢糖在肠道里的吸收速度,起到预防肥胖的作用。

需要注意的是,菠菜中草酸含量较高,大家在烹调前可先焯水1分钟。(据《健康报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门(周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

地址:东胜区铁西市民中心B座7009

地址:北环路景辰花园北区北门

地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)



官方微博

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

●注銷公告 内蒙古吉佑北商贸有限公司(统一社会信用代码91150100MA13P70M75)股东会于2023年3月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

●注销公告 呼和浩特市百花艺有限公司(统一社会信用代码91150104MA0PQDXD3F)股东会于2023年3月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

联系电话:6963397 呼和浩特市工人文化宫

●通知 内蒙古百信实业集团有限公司定于2023年4月6日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华大街28号五楼504室召开股东会,审议公司关于变更相关事宜,请各相关股东准时到会,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

内蒙古百信实业集团有限公司(统一社会信用代码91150104MA13P70M75)股东会于2023年3月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

内蒙古吉佑北商贸有限公司(统一社会信用代码91150100MA13P70M75)股东会于2023年3月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

内蒙古吉佑北商贸有限公司(统一社会信用代码91150100MA13P70M75)股东会于2023年3月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。