

睡不着 她一次吃下百颗安眠药

今天是世界睡眠日,医生教你这样入眠

■ 天府早报记者 朱佳慧 赵霞
实习生 李偲

世界卫生组织的一项调查表明,27%的人存在睡眠问题,即每四人中至少有一人存在睡眠问题。今天是世界睡眠日,今年世界睡眠日的中国主题是:规律作息 健康睡眠。天府早报记者在四川大学华西医院心理卫生中心看到,预约就诊睡眠障碍的患者不在少数。相关医生提醒,睡眠不足和其他睡眠障碍,对身体造成的危害屡见不鲜,应该重视这个“健康警报”。

【睡眠戒律】

这些睡眠戒律你做到了几条



成人

- 1、有健康的固定睡觉和起床时间;
- 2、若有午休习惯,白天睡眠不超过45分钟;
- 3、避免睡前4小时过量饮酒,不吸烟;
- 4、睡前4小时可小食,但不吃过多的、辛辣的或含糖的食物;
- 5、睡前6小时忌咖啡因,这包括咖啡、茶和许多苏打水,还有巧克力;
- 6、经常锻炼但不在睡前锻炼;
- 7、使用舒适的床上用品;
- 8、为睡眠找到舒适的温度,保持房间通风良好;
- 9、排除所有干扰噪音,尽可能地消除光线;
- 10、不把床作为一个办公区、工作区或娱乐区。



儿童

- 1、每天晚上9:00准时睡觉;
- 2、制定适合年龄的午睡时间表;
- 3、建立一致的就寝规律;
- 4、让孩子的卧室有利于睡眠;
- 5、鼓励孩子独立入睡;
- 6、睡前和夜间避免强光,增加早晨的光线照射量;
- 7、避免暴饮暴食和睡前剧烈运动;
- 8、在睡前限制电子设备的使用;
- 9、避免咖啡因,包括许多苏打水、咖啡和茶(以及冰茶);
- 10、保持规律的作息时间表,包括一致的进餐时间。

睡不着

超过50%的成年人有失眠经历

3月20日上午,天府早报记者在四川大学华西医院心理卫生中心看到,前来就诊的部分患者需要问诊的就是与睡眠障碍相关的问题。

在第二门诊室,36岁的罗先生因为入睡难问题前来就医。“我有长期服用安眠药史,现在还加大了药量,一天吃十多颗。”罗先生表示,“有时候还不管用,还要喝些白酒才勉强能入睡。”当天坐诊医师、华西医院心理卫生中心邱昌建教授经诊断,罗先生正是因为使用过量的一般安眠药和过度饮酒导致了睡眠的相对减少,他认为需要配合相关药物治疗并逐渐减少安眠药的服用量等方法进行治疗。

邱昌建医生告诉记者,成年人中超过50%的人有过失眠经历。“但我们每个人都有自我调节的能力,一失眠就把

它作为一种病态来处理是不科学的。生活中遇到的一些事情、各种压力导致偶尔的失眠,是正常的。”他表示,失眠其实是分为继发性性失眠和原发性失眠。其中继发性失眠可能由各种各样的情绪问题、精神类的疾病引起,占失眠病症的45%-50%左右;原发性失眠是由于各种心理因素或社会因素导致入睡难、易醒、醒后再难以入睡、早醒等问题,占失眠病症的23%-25%左右。

“当失眠状态一周出现三次及以上并且持续一个月以上,对生活构成了影响,这时我们才把失眠作为病症来处理,就需要进一步的医学治疗了。”邱医生强调,“‘睡眠好了,精神才好’,这是不科学的,事实上,只有保持身心健康、精神饱满,我们的睡眠才能好。”

勿紧张

有人一次吃百颗助眠药被抢救

“现在失眠问题越来越突出了,其主要原因是整个社会压力的增大。而失眠的主要人群首先是工作人群,其次是老年人群,另外新增加的学生人群也不容忽视,以初、高中生为主。”省人民医院心身医学中心主任周波告诉天府早报记者。

“我们通常把失眠分为短期失眠、中期失眠、长期失眠。短期失眠一般在一周以内,会根据心情或者外在因素的改变而很快结束;长期失眠有时候超过三个月,也叫慢性失眠,中期失眠逐步发展下去就成了长期失眠。”周波详细地讲解了关于失眠的分类。

周波说,不同的人,在面对失眠时的态度也不尽相同。“我们曾经接诊过,因为昨天晚上没睡好,今天就来看病的。其实这样的情况是不需要看医生

的,首先要自己找到失眠的原因,是否喝了咖啡或茶,或者是因心情原因导致的,注意休息缓和一下,就能够马上恢复。

周波回忆到,上个月接到一个病人,一名40多岁的女性,由于失眠开始吃帮助睡眠的药,开始吃了1颗见了效果,后来没效果了,又加到2颗,再到3颗,最严重的一回她一次性吃了100颗,最后被送到医院进行抢救。出院后又开始无节制的吃药,经常一勺一勺地舀着吃,由始至终她都没有找过失眠的原因。“谈到这个病人,周波表现出的是无可奈何。也有一些人,对于失眠完全不在乎的,睡不着了,就自己买药吃,一颗不行就两颗,两颗不行就三颗,越吃越多,这种大有人在。这两种对待失眠的态度都不对,一个太过强烈,一个太不在乎。

这样预防失眠

睡前放松活动

睡前1~2小时停止紧张的脑力和体力劳动,做些轻微的放松活动,使大脑神经和周身肌肉充分放松,对入睡很有帮助。



睡前不宜兴奋

睡前半小时不宜大声嬉闹,看电视或电影不要太晚。消除不利于入睡的环境因素,如喧闹、灯光、噪声或振动等。



睡前不吃东西

如果睡前吃东西,特别是吃油腻食物,或者吃得过饱,会增加胃肠的负担,影响睡眠的深度。浓茶、咖啡等饮料具有兴奋性和刺激性,不宜睡前饮用。



睡前洗脸洗脚

睡前洗洗手和脸,对大脑皮层是一种温和的刺激,对入睡有一定的帮助。睡前用温热水泡脚是一种柔和的良性刺激,能促进人们迅速入睡,睡得更深更熟。



不够睡

睡眠不足会带来抑郁等心理状况

如果说失眠影响着一个人的睡眠质量,那睡眠不足又是另一个群体的睡眠现状。邱昌建医生告诉天府早报记者,睡眠不足或睡眠质量差对我们的健康有长期和短期的重大负面影响。睡眠质量差短期内对我们注意力有负面影响,影响记忆和学习工作。长期里身体健康受到影响,可能导致如肥胖、糖尿病、免疫系统低下甚至某些癌症发生。

今年23岁的小樊,最近觉得白天非常容易走神,反应也变慢了,怀疑自己得了抑郁症。在朋友的建议下,她来到医院就医。经问诊得知,小樊习惯在晚上入睡前玩手机,玩到很晚才入睡,第二天又要早起上班,有时一整晚的睡眠时间连5个小时都不到,而且已持续了很长一段时间。经过邱医生的诊断,这是由于严重的睡眠不足引起的。

“充足的睡眠对良好的健康和生活质量至关重要,睡眠

不足会带来许多心理状况,抑郁、焦虑和精神病。”邱医生说,“这位患者首先要做的就是把不正常的作息规律调整过来,定时睡定时起,如果早睡困难,还需用一些药物来辅助治疗。”

邱医生表示,长期睡眠不足会对人类认知功能造成影响,如反应速度降低、注意力不能集中、学习、记忆能力下降,判断、决策能力下降等,进而导致各种意外事故频发等。他还表示,今晚没睡好明天再补回来、越累越容易入睡等都是错误的观念。另外,躺在床上玩手机、晚睡晚起、睡前喝酒等都是些不健康的行为习惯。

邱医生提醒,睡眠不足和其他睡眠障碍,对身体造成的危害已屡见不鲜,若出现失眠等状况的市民,应该重视这个“健康警报”。同时还建议,一定要遵循自然规律和生物节律,听从脑内生物钟的指令,养成良好的作息规律及睡眠习惯。

供应商公开寻源公告

中国邮政储蓄银行四川省分行拟在成都地区大型商业综合体(商场)地下停车场投放灯箱广告,现对该项目供应商进行公开寻源。

一、参加投标的企业应具有独立承担民事责任的能力、具有履行合同所必需的设备和专业技术能力、有依法缴纳税收的良好记录、能够协调地下停车场在我行开立结算账户并为我行客户提供一定的停车优惠。

二、有意参加投标的企业请于2018年03月26日(09:00-10:00)持有效的营业执照、税务登记证、组织机构代码证、法人身份证、开户许可证等复印件到成都市高新区天府四街588号18楼报名参加资质初步审核,填写相关供应商登记文件。

联系人:康昌文 联系电话:028-88619029