

今天是第24个世界睡眠日。睡眠同每个人的生活息息相关，睡眠质量的好坏直接影响着一个人的精神状态和身体健康。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？如何获得高质量的睡眠？广外医院急诊科医生孟祥为您解答。

寻找被“偷走”的睡眠

□本报记者 陈曦

◆怎样的“睡不着”才能称之为失眠？◆

翻来覆去睡不着是很多人都出现过的睡眠烦恼，绝大多数人都会简单归结为失眠所致。但实际上，失眠指在正常的睡眠时间内难以入睡或无法保持睡眠，导致睡眠质量下降，白天出现疲劳、注意力不集中、情绪不稳等症状，并严重影响日常生活的一种睡眠障碍。一般来说，以下几种情况被认为是失眠：

入睡困难 难以在晚上入睡或需要长时间的努力才能入睡。

夜间醒来 夜间多次醒来，难以重新入睡或需要很长时间才能重新入睡。

早醒 醒来过早，比预期醒来的时间更早，导致难以继续入睡。

睡眠质量下降 即使睡了足够的时间，仍感到疲劳、缺乏精神。

白天出现身体和心理症状 包括疲劳、注意力不集中、情绪不稳、头痛、肌肉疼痛等。

需要指出的是，临时的失眠并不需要过分担心，每个人都可能偶尔遇到失眠的情况，例如出差、环境变化等。但如果这种情况经常发生，或者持续数周或数月，就需要寻求医疗帮助。

◆哪些人更易失眠？◆

压力过大 白天为了应对学习、工作上的压力，机体会分泌大量的肾上腺素使身体处于兴奋状态，如果睡前仍处于紧张的工作、学习状态，即使身体疲劳，但大脑仍处于亢奋状态，则会出现入睡困难、夜间易醒和多梦，起床后也会感到疲惫。

不良生活方式 许多人有临睡前刷手机的习惯，睡前在床上玩手机意味着把睡眠场所变成了娱乐场所，使大脑仍处于兴奋状态而难以产生睡意，睡眠时被推迟且缩短。手机产生的蓝光会抑制褪黑素的分泌，导致睡眠节律紊乱，影响睡眠质量。此外，睡前打游戏，看剧情比较紧张的电影、电视剧，也会使大脑处于兴奋状态，造成入睡困难。

饮食不当 饮食是否健康对睡眠质量尤其是入睡速度也会产生很大的影响，睡前如果大量食用辛辣、油腻类难消化食物的话，就很可能因肠胃消化负担过大而引发腹胀、腹痛烦恼。这不仅会导致入睡速度大幅减慢，时间长了，甚至有可能因此而引发非常严重的肠胃疾病。

此外，在日间一定要注意避免过量饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品，否则也有可能引发失眠烦恼。

身体疾病 伴有精神心理问题的患者大多都有失眠的症状。焦虑、抑郁的患者失眠比例高达80%以上，入睡困难是焦虑患者

失眠最常见的形式。双相情感障碍患者在抑郁发作时常见失眠，在躁狂发作时则出现睡眠减少、睡眠节律紊乱。阿尔茨海默病患者常常存在睡眠节律紊乱，夜间兴奋不睡，日间小睡增多和白天过度嗜睡。多动症患儿则经常出现入睡困难、多

梦易醒等失眠症状。罹患消化系统疾病的患者往往通过脑肠轴的作用而出现焦虑、抑郁等情绪变化，多伴有不同程度的失眠。各类心血管疾病会导致失眠，失眠又会加重心血管疾病，长期失眠是诱发冠心病猝死的一个重要因素。

◆如何改善睡眠？◆

养成规律作息的生活习惯 保持相对稳定的入睡和起床时间可帮助我们建立相对稳定的生物钟。作息不规律会导致入睡困难、频繁醒来、早醒及睡眠质量下降。

不良的作息习惯会破坏睡眠觉醒节律，引起不必要的睡前兴奋从而导致失眠。很多年轻人喜欢周末睡懒觉，虽然周末补觉可以缓解身体疲劳，但这可能使工作日更加难以入睡，不能从根本上解决睡眠不足带来的负面影响，生活中养成良好的睡眠习惯才是关键。

改善睡眠环境、睡前自我调整 舒适的睡眠环境有助于改善睡眠质量，延长睡眠时间。睡觉时卧室的温度在20-23℃最为适宜，卧室的灯光宜柔和、偏暗，过亮的光线会抑制松果体分泌褪黑素，使人难以产生睡意。床垫软硬需适中，床垫太软容易导致腰椎疾病，床垫太硬人体会有感觉不适。此外，噪音可导致入睡困难和觉醒，卧室的门窗要隔音。

适度运动和科学饮食 每天



坚持如慢跑、快走、游泳这样的有氧运动不仅可以强身健体，还可以改善睡眠。但睡前3小时不宜大量运动，睡前的剧烈运动会加重失眠。一日三餐要定时，晚餐不宜太油腻、太辛辣，不吃晚餐也会造成入睡困难和觉醒。睡眠不好的人应不喝浓茶、咖啡、奶茶等饮品，避免咖啡因的兴奋作用而导致的失眠。

【健康红绿灯】

绿灯

饭后散步半小时提升工作效率



如果一到下午就昏昏欲睡、注意力骤减、提不起劲，你可以试着在午餐后散步。研究表明，午餐后散步半小时，工作效率更高。经常散步可以改善大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程，从而消除疲劳、放松身心、清醒头脑。因此，散步的人比不运动的人更平静、更敏锐、更快乐。

40岁以后要定期做胃肠镜



有慢性萎缩性胃炎、抽烟酗酒、有胃肠道肿瘤家族遗传史的人群，要重视胃肠镜检查。内镜检查可发现一些癌前病变，如胃溃疡、慢性萎缩性胃炎、大肠多发息肉等。在40岁以后，每3-5年做一次胃镜和肠镜。高危人群可以缩短检查时间。

红灯

多梦也是种睡眠障碍



梦境是睡眠过程中产生的感觉认知和情绪体验，是正常的生理现象。良好的睡眠感觉不到做梦，如果频繁夜醒次数增加、晨起能清晰回忆起梦境，甚至出现睡眠质量下降，醒后和日间感觉疲惫、困倦等情况，这也是一种睡眠障碍，需要及时就医寻求专业帮助。

运动后不洗澡后背易长痘



背部长痘主要由皮肤油脂分泌过多、细菌感染、遗传等原因导致。运动时血液循环加速，皮脂腺分泌会更加旺盛，导致出汗增多。如果不及时洗澡，汗水、皮脂和污垢会混合形成一层污垢膜，为痤疮丙酸杆菌的生长提供温床。运动后衣物被汗水浸湿或含有汗渍，背部皮肤与之不断摩擦，也会诱发或加重背部痤疮。

门头沟区城管执法局

·广告·

持续做好近期教育考试环境秩序保障工作

针对近期几项教育考试，门头沟区城管执法局提前部署，科学安排执法力量，做好考点周边环境秩序保障，为考生提供良好的考试环境，确保考试顺利进行。

对辖区内考点周边各类环境秩序问题进行摸排整治，加强各考点周边环境治理，重点查处考点门前50米范围内无照经营、店外经营、非法小广告、非法营运等违法行为。

考试期间，特别是各项听力考试期间，加强对各考点及周边工地的巡查，保证考点500米范围内的施工工地无产生噪声的施工作业，及时处理群众诉求，确保考点周边环境秩序良好。

密切与各考点、考务部门联系，积极配合，坚持文明执法，加强对车辆的引导，积极为广大考生和家属提供服务。

(成光)

5个坏习惯很伤肾

肾脏是人体负责排泄废物和毒素的器官。饮食习惯不当、滥用药物、长期憋尿等习惯，最容易在不知不觉间损害肾脏健康。

经常憋尿 尿液不及时排出，长时间待在膀胱里，会增长细菌繁殖速度，增加尿路感染和肾盂肾炎发病风险。患者可能会出现腰酸背痛、尿频、尿急甚至尿毒症。

过度喝饮料 饮料的高酸性会影响人体酸碱度平衡，这是因为，肾脏有调节人体酸碱平衡的作用，长期过度摄取饮料会给肾脏带来负担，增加肾脏损伤的概率。

饮食偏咸 饮食偏咸，直接

的影响就是盐分超标，导致血压异常升高，影响肾脏的血液正常流量，也会增加肾病风险。

滥用药物 正常人体摄入药物后，会随血液循环到全身，最后通过肾脏代谢到体外，减少药物体内残留，而滥用药物会导致肾脏代谢过载，增加肾毒性风险，严重的可引发肾功能衰竭。

酒后喝浓茶 很多人以为酒后喝浓茶能解酒，但这个行为已经被辟谣。茶叶中的茶碱有利尿功能，酒后喝茶无异于让没来得及分解的酒精大量汇聚到肾脏，而肾脏受到大量乙醇的刺激，长此以往也会损伤肾功能。

(张倩)