

老人一天睡7个小时足够了

专家:不是睡得越多越好,嗜睡要查查原因

在人的一生中,睡眠约占我们生命的三分之一。在睡眠中我们可以得到休息,让大脑和身体得到休整,哪怕前一天身心俱疲,睡一觉第二天也可以精神饱满、神采奕奕。十堰市西苑医院大内科主任、老年科(十堰市西苑老年养护院)主任乐文随表示,对于老人来说,科学合理的睡眠至关重要。

■记者 韩玉砚 通讯员 方金柱

早睡早起养成良好生物钟

如果每天准时睡觉,定时起床,周末也不例外,那么养成习惯后,人体的生物钟就会准时运转,这是提高睡眠质量最关键的一种。早睡早起对人们的身体健康是非常有帮助的,每天早上起来晒一下太阳,呼吸一下新鲜空气,不仅健康而且长寿。

当人体体温调节失控时,睡眠会发生紊乱。因为人在睡觉时,体温会有所下降,所以适当调节体温,有助于睡眠。建议睡前洗个热水澡,也可以在睡前做20分钟的有氧运动。

有些人大量饮用咖啡、巧克力、可乐和茶后,主观上没有睡眠不良

的感觉,但实验证实,他们的深度睡眠均受到影响。酒精虽能助眠,但代谢过程中,它会释放一种天然的兴奋剂,破坏下半夜睡眠。

同样,噪音会降低人的睡眠质量,减少深度睡眠时间,有时会出现睡不够的情况。建议尽量避免噪音的干扰,做些防御噪音的措施。

老人每天睡5.5—7小时足够

很多人都以为,每天睡足8小时对人体健康是最有帮助的,但并不是人人都适合8小时睡眠。从婴儿的每天20小时到成年人的每天8小时,人的睡眠时间其实是呈递减关系的。老人也不例外,很多老人每天只睡五六个小时后就没有睡意了,这是正常现象。

建议60岁以上的老人每天睡5.5—7小时。老人睡眠时间和老年痴呆症有关,每晚睡眠限制在7小

时以内的老人,大脑衰老可推迟两年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

老人并不需要长时间的睡眠,但是一些老人却特别嗜睡,怎么办?这时候就不应该让老人进行长时间的休息睡眠,而是应该提升老人的睡眠质量,从而解决嗜睡的问题。

可以用一些方法提升老人的

睡眠质量:1、改变睡眠环境,选择舒适的床上用品,避免噪音和选择遮光的窗帘。2、积极参与身体允许的运动,如快走、太极等养生运动。3、因病就诊,消除疾病,尤其是慢性病要按时服药、体检。4、睡前可以泡脚、洗热水澡,帮助入睡。5、丧偶、独居,同样会影响老人的睡眠质量,因此,儿女们多陪陪老人也可以达到助睡眠的效果。

切忌这4种睡眠习惯

乐文随盘点了可能会影响老人睡眠质量、伤害身体的4种睡姿。

1. 趴着睡

当人脸朝下,趴着睡觉的时候,会使人的呼吸速度减慢,尤其是老年人,很难正常的呼吸。而且长时间压迫面部,会阻碍血液的循环,使得皮肤的衰老速度加快,让人看上去更显苍老。

2. 枕着手臂

有些人睡觉时,习惯性地把手臂放在头下面枕着。这是很不健康的睡觉姿势,尤其是老人,长时间压着手臂,使得肩部及手臂总是处于压迫的状态,也会影响身体的血液流通,出现手臂发麻等症状。经常这样,可能使得白天手臂也会出现无力的状况。

3. 偏向左侧

人的心脏大面积位于身体的左侧,如果长时间睡觉偏向左侧,会加大对心脏的压迫,可能使心脏的血液不能及时供应,引发心脏缺血等。尤其是老年人,血液循环及新陈代谢速度都会减慢,严重的可能导致心脏骤停。

4. 打鼾者仰卧

对于正常的人来说,仰卧是一种比较健康的睡觉姿势,能够帮助人得到全身放松,并且促进身体的血液循环。但是经常打鼾的老人不要选择这种睡姿,这样可能会加重打鼾的程度,甚至可能会因为打鼾而影响正常的呼吸频率,出现骤停,严重危害老人的身体健康。

讲文明 树新风 公益广告

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我学习 我践行

社会主义核心价值观

十堰日报社 宣