

人的生命约有1/3是在睡眠中度过的,睡眠与健康密切相关,国际上把睡眠与运动、营养一起,视为保障机体正常发育和健康的三大要素,而睡眠是健康的基石。很多人认为睡眠问题就是睡不着,其实除此之外,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(打鼾)和发作性睡病(嗜睡)同样也是病,需要大家格外注意。

■记者 叶楚榕



睡不着? 睡不久? 还是睡不香?

——睡眠障碍的常见分类

根据不同的症状,失眠通常可分为三类:

1、**早段失眠**:即“睡不着”,表现为难以入睡型,指超过30分钟不能入睡。

2、**中段失眠**:即“睡不香”,表现为不能持续沉睡,容易惊醒或反复憋醒,几乎每次醒来的时间超过30分钟。

3、**末端失眠**:即“睡不久”,也称早醒,表现为醒的很早(比平时早1-2小时),想睡却睡不着。



3月21日是世界睡眠日,专家提醒

睡不着睡不醒睡不深 其实都是睡眠障碍

睡眠障碍相关疾病有90多种

随着生活方式的变化,很多人的睡眠问题都是人为剥夺睡眠导致的。熬夜党、剁手党、加班党,看电视、打游戏、聊微信、刷抖音成为主流模式。这些行为把原本的优质睡眠变成有害的睡眠。

实验表明,熬夜导致的注意力不集中、记忆力减退、免疫力下降等危害,很难通过补觉完全“补”回来。而且白天补觉时,人会受到各种环境因素的影响,常常在“清醒”和“浅睡”之间来回切换,肌体也在放松和紧张之间变化,同时会扰乱人体的生物钟,反而越睡越累。

“有些患者告诉我,睡前喝点酒能助眠。这其实也是错误的。”廖恒介绍,不少人以为,喝完酒往往能睡得很沉,这是由于酒精麻痹自主神经而造成的错觉。实际上,酒精可能对睡眠后期造成干扰,容易导致半夜醒来。

廖恒介绍,睡眠障碍相关的疾病有90多种,概括起来就是“睡不着、睡不醒、睡不深”9个字。如果睡眠问题导致社会功能受损就应该求医问药。

市太和医院睡眠心身医学中心融睡眠医学、心身医学、临床心理、精神医学、神志病学及中医心理为一体。下设专家门诊、睡眠医学门诊、睡眠评估及睡眠监测室、心理评估及心理治疗室、CBTI+VR治疗室、身心放松治疗室、开放式病房。可中西医结合治疗各类睡眠障碍及精神心理疾病、儿童青少年心理疾病、神经疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病、慢性疼痛合并的睡眠、心身疾病等。

高三女生站着都能睡着 原是发作性睡病作祟

高三女生晓静(化名)家住陕西白河,去年冬天,她莫名开始嗜睡,晚上在家写作业时会突然睡着;坐沙发上跟家人聊天也会迅速入睡。

刚开始家长以为晓静是因为学业压力大,晚上睡眠不好,导致容易犯困。慢慢地,晓静嗜睡程度越来越深,经常上课睡着,老师让她站起来听课,可即使站着她也会睡着。这种情况晓静自己控制不了,她感觉随时随地都能睡着。

意识到不对劲的晓静将情况告诉了家长,随后在当地医院做过相

关检查,尝试了中药调理等,都没什么效果。去年寒假,在朋友的推荐下,晓静的父母将其带到市太和医院寻求帮助。该院睡眠心身医学中心常务副主任廖恒通过相关检查,排除了晓静的嗜睡是由脑部相关问题导致,又做了多导睡眠检查和其他相关检查,最终确定晓静患上了发作性睡病。

睡觉还能是病?面对家长的疑问,廖恒解释,发作性睡病是一种原因不明的慢性睡眠障碍,临床上以不可抗拒的短期睡眠发作为

特点,多于儿童或青年期起病。发作时虽力求保持清醒,但不能自制,很快即进入睡眠状态,睡眠一般持续数分钟,每日可发作多次。发作时不择时间、地点及活动情况,可能发生在具有危险性的情况下(例如驾车、横穿马路、高空危险作业等进行的途中)。

明确病因后,通过药物干预和其他睡眠相关物理治疗两周后,晓静的嗜睡有明显改善。近日,通过回访,晓静表示目前上课,学习都已经恢复正常状态。

男子睡觉经常打鼾 一晚上呼吸暂停131次

42岁的徐先生(化名)年轻的时候睡觉就打鼾,这半年来,他感觉打鼾越来越严重,一睡着就开始,夜里总是被憋醒,越睡越累,早上起来头痛得厉害,人也没精神。

这几个月,徐先生总感觉白天昏昏沉沉,随时会打瞌睡,还经常头疼。他的妻子也很受煎熬,丈夫打鼾的声音突然比以前响了许多,而且经常打着打着没声了,跟没气了一样,太吓人。

徐先生来到市太和医院睡眠心身医学中心门诊求助。了解情况后,廖恒马上安排徐先生做了一

次多导睡眠监测。监测结束后,看着报告上“重度睡眠呼吸暂停综合征,阻塞性为主,重度低氧血症”的诊断结果,把徐先生吓得不轻。数据显示,徐先生睡眠一晚上呼吸暂停了131次,最长的一次呼吸暂停63秒。

“对别人来说,睡眠是恢复身体状态,对你来说却是消耗身体。”廖恒告诉徐先生,睡眠中呼吸暂停、血氧低、频繁觉醒,会直接影响身体重要脏器的氧气供应,尤其是大脑,长期得不到充分的休息,会出现记忆力下降、头晕、头痛、精神

不济、焦虑抑郁,并且容易引发一系列的慢性疾病如血糖血压控制不良、心律失常、血脂异常、肥胖等。长时间呼吸暂停的最严重后果就是在睡眠中猝死,特别是未被发现的睡眠呼吸暂停患者。

廖恒提醒,打呼噜在医学上又叫鼾症,有良性和恶性之分,男女老少皆可发生。如果睡觉时不仅呼噜声大,而且总是打着、打着就不喘气了,过上十几秒甚至几十秒,才又发出一声很大的呼噜声重新打起来,这就需要格外注意,应尽早去正规医院检查。

市妇幼保健院举办能力提升培训班

着力提高我市托幼(育)机构卫生保健能力

■文、图/记者 王琪

本报讯 昨日,市卫生健康委员会、市教育局联合市妇幼保健院开展2024年十堰市城区托幼(育)机构卫生保健能力提升培训班。本次培训在“云上妇幼”同步进行线上直播,线上线下共300余人参加。

培训开始前,市卫健委副主任尹俊英表示,儿童是祖国的花朵、民族的未来,托幼(育)机构卫生保健工作是关系儿童安全健康成长、社会和谐稳定的重要环节。全市托幼(育)机构要进一步提高对卫生保健工作重要性的认识,增强安全意识和责任意识,遵循保教结合、预防为主的工作方针,认真贯彻落实托幼(育)机构卫生保健管理



授课老师围绕保育员的职业素养、保育员技能等知识进行讲解。

办法,为儿童创造良好的生活环境,保障孩子们安全健康成长。

培训期间,相关领域的授课老师围绕保育员的职业素养、保育员技能、

学龄前儿童生长发育基础知识、幼儿营养常识及带量食谱制定、幼儿传染性、突发性疾病的识别及处理、幼儿园意外伤害事故的预防处理、儿童常见心理问题的识别及看护、托育机构消防安全指南(试行)和如何应对处置突发事件等知识进行了深入浅出的讲解。培训结束后,还举行结业考试,考试合格者颁发十堰市托幼(育)机构卫生保健知识培训合格证。

通过培训,进一步提高了托幼(育)机构卫生保健从业人员对相关知识的理解和应用,增强了托幼(育)机构的卫生保健意识、责任意识、安全意识、规范意识,为有效预防幼儿园突发公共卫生事件、保障广大幼儿的生命安全和身心健康奠定了坚实的基础。