

铁不冶炼不成钢,人不运动不健康。

失眠原因很多,必须对症治疗

每晚鼾声震天或是得了鼾症



专家介绍

朱道民,副主任医师,合肥市第四人民医院睡眠科学带头人,擅长各种病因引起的失眠,伴发睡眠障碍的精神心理疾病综合治疗以及家庭治疗。睡眠学科于2013年9月成功申报为合肥市第四周期重点学科睡眠障碍特色专科。

□ 朱世玲 记者 李皖婷/文 倪路/图

你经历过失眠吗?失眠是一种病吗?人为什么会做梦?梦和睡眠有关系吗?“秒睡”真的很好吗?打呼噜也是一种病吗?如何科学地诊断与治疗失眠症?10月30日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第四人民医院睡眠科朱道民副主任医师为大家提供健康服务。

失眠的原因

读者:我在某医院诊断为睡眠障碍,邻居也是睡眠不好,吃了药有效果,我能不能吃他的药?

朱道民:这就要说到失眠的治疗,首先要分析引起失眠的原因。比如生理因素:倒时差,倒班,噪音等;心理因素:过分关注自己的睡眠,以致思虑过度,焦虑烦恼;药物因素:兴奋性药物可引起失眠,或者某些药物的突然撤药引起反跳性失眠;急性应激性事件也会引起失眠;躯体,精神疾病也会引起失眠。失眠只是表现症状,要找出原因对因治疗。

每个人都会有梦吗?

读者:我怎么有时梦多,能记住,有时觉得自己好像没有做梦?

朱道民:睡眠与梦的关系很久以来一直受到许多研究者极大的关注,人的睡眠过程分为“快眼动相睡眠期”(REM睡眠期)和“非快眼动相睡眠期”,做梦大多在REM睡眠期,在REM睡眠期被唤醒的睡眠者,有70%~80%报告有梦。而非快眼动相睡眠期被唤醒时则仅8%的人叙述自己在做梦。有的人睡眠醒时正好是在快眼动相期,这时他能够回忆起梦的时候就较多,而如果是其他睡眠期醒来,可能就无法记忆起自己的梦,因而出现主观上感觉睡眠中梦多或梦少的情况。

打呼噜看成睡得香?

读者:我家老公每晚鼾声震天,但是常常会半夜憋醒,恍若隔世,白天也是非常困乏,注意力不集中,经常同事交代的事情转眼就忘了,家里亲戚还说打呼噜好,说明睡得香。

朱道民:鼾症(医学术语为打呼噜、睡眠呼吸暂停综合症)是一种普遍存在的睡眠现象,目前大多数人认为这是司空见惯的,而不以为然,还有人把打呼噜看成睡得香的表现。医学研究表明,严重的“打呼噜”,即睡眠呼吸障碍可以造成睡眠过程中反复的间断性缺氧,在引起机体代谢性障碍的基础上增加高血压病发病风险2.89倍,脑血管疾病2.13至8倍,心血管疾病1.2至6.9倍。持续的睡眠障碍还可以影响我们的心理健康,导致心情抑郁、焦虑,甚至伴发精神障碍。我们应该重视鼾症,出现鼾症应该及时到睡眠门诊诊治,进行睡眠呼吸监测,寻找可能发生鼾症的原因。

喝酒能否助眠?

读者:睡前喝点酒是不是可以助眠?

朱道民:睡前饮酒可以缩短睡眠潜伏期,也就是入睡快,由于酒精的作用时间短,下半夜会出现戒断样症状,表现在睡眠表浅,断续的睡眠,早醒,REM睡眠的增加,睡梦或噩梦唤起的增多,以及交感神经唤醒症状,包括心动过速和出汗,所以睡眠质量并未得到改善。长期如此,可能出现酒依赖,而且酒精代谢产物也会对身体产生伤害,所以睡前喝酒不可取。

秒睡好吗?

读者:我要能秒睡就好了。

朱道民:能做到想睡立刻就能入睡,能睡到自然醒,白天正常生活,工作,这是大家都梦寐以求的睡眠。如果出现不分场合“秒睡”现象,晚上休息再多也不够,白天随时可能入睡,包括白天过度嗜睡、猝倒、睡眠麻痹、入睡前幻觉。以上这些表现要考虑到发作性睡病,特发性睡眠过度,睡眠呼吸暂停以及精神心理疾病,如恶劣心境,等等,可行睡眠监测以及多次睡眠潜伏期试验(MSLT),明确诊断。

问题一:在秋冬季,特别是雾霾天气时,日常生活中采取怎样的预防措施才能有效地避免或者降低呼吸系统疾病的发生率呢?

合肥市第二人民医院呼吸内科主治医师吕治:建议佩戴口罩,雾霾天气较重时减少户外活动。饮食可多吃一些清肺润肺的食物。

问题二:孙子今年3岁半,经常生病,三天两头发烧、咳嗽、流鼻涕,一旦出现这些症状,是应该给孩子吃药还是带他去输液?雾化疗法是否有效?可以在家做雾化吗?

合肥市第二人民医院儿科医师张文:一般来说,在患儿不发热的情况下多选择药物治疗,如出现持续高烧、咳嗽三至五天建议尽快前往医院就诊。对婴幼儿有痰咳不出的情况推荐雾化治疗,如家中配有雾化机可在家中治疗。

问题三:我父亲今年70岁,患有下



肢闭塞性脉管炎,目前保守治疗,效果不明显。有没有好的解决方法?

合肥市第二人民医院普外科主治医师杨春建:需根据下肢闭塞程度、闭塞面积而定,建议患者进行CTA(经CT血管成像)检查,根据情况评定相应治疗方案。

问题四:牙龈退缩可以修补吗?需不需要做手术?

合肥市第二人民医院口腔科主治医师王艳平:牙龈退缩一般是无法修补的。朱沛炎 记者 李皖婷

合肥疾控中心发布11月疾病预警 提醒市民雾霾天气少外出,可吃些豆腐、牛奶

11月是秋、冬交替季节,不仅仍可发生肠道传染病,也是呼吸道传染病的高发季节,合肥市疾控中心专家提醒,儿童本月应注意预防秋季腹泻病,年龄大、体弱多病、户外活动频繁的人群则应注意预防流行性感冒等传染性疾病。

一旦遭遇雾霾天气,抵抗力弱的老人、儿童及患有呼吸系统疾病的易感人群应尽量减少户外活动,外出时戴口罩,外出归来后,应立即清洗面部及裸露肌肤。大雾天应关闭门窗,避免室外雾气进入室内污染室内空气,诱发急性呼吸道和心血管疾病的发生。

雾霾天气气压低,能见度低,空气中悬浮大量尘埃等有毒颗粒,应尽量避免户外锻炼,以免诱发慢性病的发作或加

重。患有慢性呼吸道疾病患者,尤其是老年人要保持科学的生活规律,饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆腐、牛奶等食品,必要时补充维生素D。

感染性腹泻在这个季节也易出现,儿童的秋冬季腹泻则主要是轮状病毒感染,高峰期在10~12月份。预防上,市民应注意饮食卫生,搞好个人和环境卫生,尤其是5岁以下低龄儿童。

深秋临近,流感将逐步进入高发期。市民应尽量减少到公共场所或空气混浊的场所,平时经常开窗通风,保持空气流通。患有慢性疾病、老年人、体弱者等对象可应用流感疫苗进行免疫预防。

吴金菊 李多富 记者 李皖婷

气温骤降 老人孩子慎防流感侵袭

最近天气渐凉,进入流感的高发期。疾控专家提醒,年老体弱的老人和儿童要特别注意严防防范,防止流感侵袭。最好的预防流感办法,仍旧是接种流感疫苗。据了解,每年的10~11月份是接种流感疫苗的最好时机。

据介绍,一些体质较好的人得了流感,就算不吃药不打针,也有可能自愈。一般来说,得过流感并痊愈的人,会产生保护性抗体,在一年内将不会再次染上同类型的流感病毒。

专家推荐增加抗氧化剂的吸收,来提高机体的抵抗力。抗氧化剂是一种存

在于食品中的、能够增强免疫系统的化学物质。比如说西红柿和柑橘类水果、杏仁瓜子等干果,均有助于保护人体,抵抗多种慢性疾病,并有预防感冒及上呼吸道感染的能力。

除此之外,居家应常开窗通风,在流感流行季节少去人口稠密的公共场所;保持个人卫生良好习惯,经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻;适当体育锻炼,保证充足睡眠,平衡膳食营养,提高身体的抵抗力;如有发热等症状,应及时到医疗机构就诊。

鲁胜利 记者 李皖婷

下期预告

肿瘤患者日常饮食要注意什么?

得了肿瘤是不是一定要手术?放疗化疗适用于哪些肿瘤?如何消除放疗的毒副作用?肿瘤患者的日常饮食应注意些什么?下周五(11月6日)上午9:30-10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第二人民医院肿瘤放疗科主任黄勇为大家提供

健康咨询服务。

黄勇,副主任医师,中华医学会安徽省肿瘤学分会委员,合肥市抗癌协会放疗治疗专业委员会常委,主攻实体肿瘤放疗,擅长各种实体肿瘤、头颈部肿瘤的化疗、放疗及痛的综合治疗。

朱沛炎 记者 李皖婷