



世界睡眠日 专家教你怎么睡觉

随着工作压力的加大和生活节奏的加快,越来越多的人有了睡眠问题,“倒头就睡”渐渐成为一件奢侈的事情。如何拥有好睡眠?日常生活中有哪些实用的小妙招呢?今天(3月21日)是世界睡眠日,安徽省精神卫生中心睡眠障碍科主任朱道民为此进行了专业而全面的解答。
■周洁 朱世玲 记者 李皖婷

睡前喝酒并不能让你睡得更好

朱道民表示,睡眠不好不一定就得吃安眠药,日常生活中有许多天然食材也具有很好的助眠效果。睡前可以吃点含碳水化合物食物,如全麦面包或水果。富含维生素B群的食物也有助于睡眠,包括酵母、全麦制品、花生、胡桃、蔬菜,尤其是绿叶蔬菜、牛奶、肝脏、牛肉、猪肉、蛋类等。富含钙和镁的食物也不错,比如牛奶、带骨小鱼、绿叶蔬菜及豆类;镁可以从香蕉、坚果以及巧克力中摄取。

相对的,丰盛、油腻的晚餐,含咖啡因的饮料或食物,马铃薯、地瓜、卷心菜等产气食物,辣椒等则会降低睡眠质量,朱道民提醒大家注意避免。

很多人认为睡前喝一些酒可以帮助入睡,但是酒精的作用只能持续4~5个小时。睡前饮酒会让你在后半夜频频醒来,这使得睡眠断断续续,无法获得充足休息。此外,服用安眠药的人也不宜喝酒,两者作用相加可能导致睡眠时呼吸中止。

别把时钟放在能看到的地方

良好的睡眠质量需要好的睡眠环境和睡眠习惯。“良好的睡眠环境要做到恬淡宁静、光线幽暗、空气新鲜、温湿度适宜,室温以20℃为好,湿度以40%为宜。同时,要有正确的睡姿,宜右侧卧,有利于减轻心脏负荷,使心输出量增多。”朱道民说。

具体到就寝细节,床褥要软硬适中,枕头应能支撑头颈,令人睡得舒服。长期使用后,枕头的弹性会变差,有需要时应更换。最好穿宽松和柔软的衣服睡觉。

别把时钟放在在可以看到的的地方,以免引起焦虑。若因过度光亮而无法入睡,可戴上眼罩;怕黑的话,不妨在睡房开盏小灯;如受噪音滋扰,而又无法消除来源,可尝试佩戴一副舒适的

耳塞。柔和抒情而缓慢的音乐能让人神经松弛,有助入睡。

不是睡够8小时才叫“好睡眠”

朱道民特别提醒,不要给自己过分施压,也不要因为一两次的睡不着而胡思乱想。

“很多人认为一天睡8小时才够。其实每天要睡多久是因人而异;就算是同一个人,在不同年龄亦有不同的睡眠需要。即使你的睡觉时间比一般人少,只要睡得沉、不会常常无故中途醒来,就是良好的睡眠,而不是失眠。”朱道民说。

失眠者必须解除心理紧张,太介意自己为什么总是睡不着,反而会令自己愈来愈紧张;若因失眠而焦虑,反而会因为这种焦虑情绪而无法入睡。长此以往,很多失眠患者已经忘了自己为什么失眠,这种对失眠的焦虑情绪却成了患者长期失眠的主要原因。

如何有效放松、调节身心,朱道民建议试试以下几种方法:晚上可以用按摩来帮助肌肉放松;温水浴有助入睡,但水温不宜过热,用热水泡脚30分钟,也有一定功效;白天可以多做一些有氧运动,但睡前应避免做剧烈运动,否则有碍入睡。

一周至少三晚入睡困难立即就诊

朱道民告诉市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者,精神心理疾病和睡眠有很强的相互关系——精神心理疾病患者常常存在睡眠困难,实际上,睡眠障碍常常是诊断这些疾病的一个关键症状。

另一方面,那些有失眠经历的患者,未来发生精神心理疾病的可能性较高。所以,如果一周内至少有三个晚上出现入睡困难、难以维持睡眠,或者有无法恢复精力的睡眠引起的不适,伴随白天的苦恼或影响社会功能,一定要及时就诊。

□ 相关新闻

中国人睡眠白皮书发布

合肥人平均入睡时间为23:28
睡眠时长为7小时零1分钟

星报讯(记者 祝亮) 昨日,合肥科技企业华米科技,根据3000万小米手环用户的长期监测数据,通过大数据模型核算生成了中国人睡眠白皮书。白皮书显示,合肥人虽然入睡时间较北上广深等大城市较早,但失眠率高于广深等城市。

大数据显示,合肥人平均入睡时间为23:28,平均起床时间为6:29,睡眠时长达到7小时零1分钟。和北上广深等大城市相比来看,合肥人入睡时间和起床时间相对较早,睡眠时长和北京人相当,没有上海人长。数据还显示,中国人平均睡眠时长7小时,比2015年减少14分钟,入睡时间为23:32,入睡速度为17分钟,23%的睡眠时间会做梦,赖床时间为7分钟……

此外,合肥人失眠率为21.7%,比北京上海的24%要低不少,但明显高于广州深圳的不到20%。

拿一张卡,就能去各家医院看病、报销、打疫苗 明年底,我省居民将人手一张健康卡

功能:四大功能,多卡合一

这张“高大上”的居民健康卡将拥有身份识别、就医一卡通、多证合一、结算等多种功能。居民健康卡应用项目共计126项,其中基本应用项目63项,扩展应用项目63项,基本应用项目将于2018年底实现,扩展应用项目则在2020年底前实现。

NO.1 身份识别 居民健康卡具有全国唯一身份标识,居民个人血型、既往病史、药物过敏史等基础健康与诊疗信息存储在卡内。通过账号权限、密钥管理、电子认证等技术,保证个人身份信息和隐私保密。

NO.2 就医一卡通 通过区域电子病历和健康档案信息共享,居民健康卡可以实现跨机构就医一卡通,比如医院内部预约挂号、快速检查、规范用药、清单打印、费用结算等便捷服务,甚至全国范围内跨机构的网络预约挂号、电子病历共享、农合出院即时结报、采供血人员信息登记和查询等医疗业务协同服务。

NO.3 多证合一 居民健康卡可实现搭载生育登记、婚育证明、生殖健康、预防接种、

儿童保健、孕产妇保健等各类卫生计生业务,可为市民提供免费的基本公共卫生服务,包括为居民建立个人健康档案,为儿童、妇女、老人进行保健服务,开展预防接种、传染病防治工作,规范糖尿病、高血压慢性病管理,开展全面健康教育等。

NO.4 结算功能 加载金融功能的健康卡,还具有一般银行卡的支付和查询功能,支持患者在诊疗过程中各类费用的支付与结算,也支持新农合等报销结算。

有条件的地区,还可积极探索居民健康卡与市民服务系统对接,将健康卡服务扩展到社会保障、公共交通、旅游等社会公共服务领域,真正实现居民一卡通功能。

发放:批量发放为主 大医院、银行可设发卡点

据透露,我省居民健康卡发放将以区域批量发放模式为主,大型医疗卫生机构发卡、合作银行联机发卡为辅。区域批量发放模式

主要针对户籍人口,由各市、县统一组织协调发放。大型医院原则为日门诊量在5000人次及以上的考虑设发卡点,发卡模式是在大型医疗卫生机构设立自助发卡机,居民持身份证现场申请居民健康卡,通过联接居民健康卡注册管理系统建立用户档案,完成居民健康卡的联机发卡。合作银行发卡模式是居民持身份证在合作银行网点窗口申请居民健康卡,通过联接居民健康卡注册管理系统建立用户档案,完成居民健康卡的联机发卡。

针对农村因病致贫、因病返贫的人口,我省将优先发放居民健康卡,充分利用居民健康卡的身份标识、信息共享、金融结算等功能,逐步实现贫困人口一户一档、一人一卡,切实提高贫困人口健康状况。

■记者 李皖婷

(合)医广[2014]第12-1-02号

合肥友好医院

妇科、产科专业

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)