

慢病控制不好？或因失眠焦虑

中老年人失眠会增加慢病患病风险 医生提醒应给予足够重视



王叔今年53岁,5年前确诊患有高血压和糖尿病,近两年常常晚上睡不着觉,白天感觉很累,身体容易疲软。最近几个月,王叔开始频繁头晕,到医院检查发现血压、血糖均超出正常范围。王叔感到纳闷,明明自己准时吃药而且忌口,为何慢病还是控制不住?经过睡眠医学中心医生检查,王叔血压、血糖波动的“帮凶”竟是慢性失眠。

准时吃药 但血压血糖还是超标

对于很多中老年人而言,上了年纪身体就大不如前,王叔便是如此。自从5年前确诊高血压和糖尿病后,王叔便定期复诊,一直按医生要求服用降压药和降糖药,血压、血糖控制得不错。但最近两个月他频繁头晕,到医院检查发现血压和血糖均超标。医生为王叔重新调整了降压和降糖方案,同时考虑到王叔长期失眠和身体不适,建议王叔到睡眠专科就诊。

“我睡眠特别差,躺在床上几个小时都睡不着,有时一整晚只能睡3小时左右。白天觉得很累,记性变差,做什么都不从心。”说起近两年的睡眠,王叔颇为苦恼。

得知王叔的情况后,暨南大学附属第一医院睡眠医学中心主任潘集阳教授对其进行详细的病史采集及精神检查,了解到最近两年王叔家里发生变故,常常感到紧张和担心,也正是从这个时间点开始,他出现后脑勺紧绷感,身体容易疲软,时而发热时而发冷。而其失眠早在30多年前就开始反复出现,只是每次持续的时间不长,对自身影响不是很大就没放在心上,也从来没见过医生。

随后,潘集阳让王叔前往睡眠医学中心完成夜间多导睡眠监测(PSG)。结合临床表现及相关检查结果,最终诊断王叔患有慢性失眠障碍、焦虑障碍。潘集阳指出,王叔准时吃药但慢病却控制得不好,这与慢性失眠障碍以及躯体性焦虑有一定的关系。随后,他为王叔进行抗焦虑、改善睡眠的药物治疗,其睡眠质量得到改善。

失眠合并躯体疾病 或致恶性循环

据介绍,失眠作为一种症状,通常是指睡眠时间不足(比实际需要的睡眠时间短)或者睡眠质量差。当这种失眠症状频繁发生(每周至少3次,持续时间超过3个月)并对白天的生活带来不良影响,也就达到慢性失眠障碍的诊断标准。潘集阳表示,“睡眠时长往往会随着年龄的增长而下降,中老年人更容易失眠,其中男女比例为1:1.4。”

潘集阳指出,中老年人失眠不仅对日间活动造成不良影响,还会增加冠状动脉疾病、心肌梗死、2型糖尿病、肥胖等患病风险,甚至与高死亡率密切相关。而当失眠合并躯体疾病时,两者往往相互作用,从而导致恶性循环。此外,失眠与焦虑、抑郁等精神障碍共病的情况也普遍存在,导致社会功能的明显损害,同时也影响躯体疾病的进展。

潘集阳提醒,中老年人出现情绪症状和/或失眠症状,应予以足够的重视,及时前往专科就诊评估,并进行个体化治疗(无论是药物干预还是非药物干预),以防情绪症状进一步加重以及失眠症状演变为慢性失眠障碍,避免失眠与共病的精神障碍以及原有躯体疾病之间相互作用而出现更大危害。

据《信息时报》

中老年人 如何睡好觉?

养成良好的睡眠卫生习惯

- 1.在相对固定的时间睡觉起床。
- 2.睡前4小时避免过量饮酒,不要吸烟。
- 3.午餐后避免摄入咖啡因,包括咖啡、茶叶、奶茶及巧克力等。
- 4.睡前不要过饱,但也不要饿着肚子上床睡觉,且睡前4小时避免吃重口味、辛辣或含糖的食物。
- 5.有规律地锻炼,不要在睡前剧烈运动。
- 6.使用舒适的被褥且避免在睡前看电子屏幕。
- 7.为房间设置一个适宜的温度,保持房间通风良好。
- 8.排除所有的干扰噪音,保持环境黑暗,可以使用耳塞帮助降低噪音,使用眼罩帮助减少光线刺激。

刺激控制疗法

- 1.感到困倦时才上床睡觉。
- 2.要与床建立条件反射,床只用来睡觉,不要用作娱乐。
- 3.如果在20分钟内无法入睡,请起床,进行阅读或其他放松活动,直到感到困倦才上床。
- 4.如果有午睡习惯,白天的睡眠时间不要超过45分钟。

放松训练

包括正念冥想、呼吸训练、渐进式肌肉放松,这些方式方法都可以在一定程度上帮助缓解焦虑、疼痛,促进尽快入睡。

及时就医

如果失眠症状长期存在并且严重影响日常生活,需及时求助医生。尽快到睡眠门诊及精神心理科科室就诊,完善多导睡眠监测后排除有无阻塞性睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等疾病,然后对症处理。

不是无理取闹 起床气大有来头

你有没有这样的时刻,在闹钟的叫醒服务中醒来,却感觉头昏脑涨、身不爽,还莫名其妙地想发脾气?没错,这就是“起床气”。据说,每10人中就有6人有“起床气”。那么这股“邪火儿”到底是打哪儿来的,要如何浇灭?起床的正确打开方式是什么样的?听听医生怎么说。

“起床气”多半是它“闹”的

起床气被认为可能与“睡眠惯性”有关。睡眠惯性,是指人刚睡醒后头脑有一段时间不很清醒的状态,这段时间里,与制定决策、自我控制有关的前额叶皮层尚未恢复到正常工作状态,个人自控能力下降,而与愤怒、焦虑等情绪相关的外周交感神经系统则开始活跃,因而容易出现冲动、暴躁的情绪。

而低质量的睡眠是导致“起床气”的关键因素!

这些人更容易有起床气

研究发现,与其他人群相比,两类人更容易产生“起床气”。

女性 据调查,女性起床气的发生率高于男性,每5名女性中就有3.6个人有起床气。这可能与女性早上起床后需要承担更多的家务活动有关。

年轻人 一些快节奏生活的年轻人或学生,一方面比较容易情绪冲动,另一方面由于工作、学习压力过大或心情烦躁,在睡眠没有被充分满足而是被别人叫醒或吵醒时,就容易发脾气。

头晕脑涨那是“起猛了”

很多人由于睡过头,早上又要赶时间,起床的时候往往会非常着急,然后起床后会感觉头晕目眩,甚至出现面色苍白、血压升高、眼花等不适,这些俗称“起猛了”。

这是因为睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程,此时,血流会比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,如果猛地起床,瞬间改变了大脑的位置,会导致大脑供血猛然减少,就容易出现头晕、眼花等不适。

正确的起床方法,应该是在睡醒之后先不急着想起床,可以再眯一会儿,让自己的身体有个适应的过程,待自己头脑稍微清醒,再慢慢地起身,这也是缓解起床气非常好的办法。

快乐起床可以试试这样做

不想赖床,如何能快速让自己清醒?

首先,保证充足的睡眠,这是对起床气、赶走赖床最有效的方法。睡眠质量提高了,睡醒之后自然感到精神饱满。

其次,刚醒还没睁开眼睛的时候,可以通过面部按摩来增加血液循环,让自己慢慢清醒。先用双手手掌按压眼眶四周、前额、脸颊、耳朵,用指尖轻轻拍打面部,不仅帮助我们快点清醒,对面部保养也有益处。

除此之外,我们还可以在起床之后闻一些清新醒脑的香味,听一些音乐、新闻或有声读物,站在窗边或阳台上几次深深的呼吸,也能让我们快速振作起来,神清气爽。

别错过清晨这杯“复活水”

早上起床喝水是对人体有益的,清晨最好空腹喝一杯温开水(300至500毫升)。因为夜晚睡眠时,呼吸、排汗、泌尿这些生理活动要消耗损失许多水分,人体一夜流失的水分大约有450毫升,所以早晨起床后身体处于一种生理性缺水状态。

此时补充水分,可很快使血液得到稀释,降低血液黏稠度,让大脑迅速恢复清醒状态,还可以清理肠胃,帮助身体排出毒素,防止便秘。

所以早晨起来第一杯水又被称作“复活水”。

如果可以就用冷水洗把脸 常言道:“冷水洗脸,美容保健。”此话不无道理。一般来说冷水洗脸有八大好处:

可以在冷水刺激下让我们迅速清醒,快速振作起来;

面部皮肤受到冷水刺激,毛细血管收缩,可以使面部血液循环更加畅通,增强皮肤弹性;

冷水洗脸可以避免肌肤油脂层被过度清洁而出现脸部干燥、不适,有助于保持肌肤的水油平衡;

冷水洗脸可以增强身体御寒能力,减少伤风感冒与呼吸道疾病的产生。

不过,需要特别提醒的是,洗脸用热水、温水还是凉水,因人而异。对于年老体弱、免疫力低下者,冬天不宜水温太低,否则容易感冒。而对于油性肤质者,使用冷水洗脸使毛孔收缩,无法彻底洗净面部的化妆品残留物、灰尘、皮脂等,容易引发痤疮问题。

据《北京青年报》