

这些睡眠问题,你中招了吗?

提到睡眠问题,相信很多人脑海里浮现的第一个便是失眠。其实,除了失眠,还有以下的睡眠问题。

睡眠呼吸暂停综合征:

此前,霍启刚在一档综艺节目中透露自己有很严重的睡眠问题,而后便被诊断为睡眠呼吸暂停综合征。

睡眠呼吸暂停综合征是指在睡眠过程中气道受阻,呼吸暂停和低通气频繁发生的现象。这种状况会导致低氧血症、高碳酸血症、睡眠中断,并可能引发一系列病理生理改变。而肥胖、上呼吸道阻塞、神经肌肉疾病、内分泌功能紊乱、心血管系统疾病等原因都有可能引起睡眠呼吸暂停综合征。

需要注意的是,不同患者的具体病因可能有所不同。因此,在诊断和治疗呼吸暂停综合征时,需要综合考虑患者的个体情况,进行针对性的治疗。如果身边有人有疑似呼吸暂停综合征的症状,建议及时就医,进行相关检查和治疗。

夜行症:

夜行症也被称作梦游症或夜游症,入睡后的1~3小时内患者会突然起床,并在室内或户外行走,甚至可能进行一些简单的活动。

夜行症的发生与神经体系的功能紊乱有关,或是受到发育因素的影响,如大脑皮质的发育不成熟或延迟。此外,生活中的精神紧张、疲劳和矛盾等的情绪压力也可能引发夜行症。

对于夜行症的治疗,有多种方法可以采用。除此之外,夜行症并非严重的精神障碍,因此患者和家属不必过于担忧,建议及时就医并遵循专业医生的建议进行治疗和管理。

嗜睡症:

嗜睡症患者的常见症状包括持续的白天困倦、思维能力下降、近事记忆减退以及不可抗拒的入睡冲动。这些症状可能在不同场合出现,严重影响患者的日常生活、职业和社交功能,导致显著的生活质量下降。而研究表明,它与自身的生理因素有关。

嗜睡症虽然可能影响患者的日常生活,但通过合理的调节和治疗,大多数患者都能够改善症状,提高生活质量。如果您或您身边的人有嗜睡症的症状,建议及时就医,寻求专业的帮助。

怎样才算失眠?

日常生活中,有不少的朋友也经历过夜晚难以入睡,白天工作没有精神的情况。那究竟怎样才算失眠呢?

暨南大学附属第一医院心理治疗师严舒雅介绍,失眠是一种主观体验,一般是指在有充足条件、充足时间的情况下,第二天仍对其睡眠时间和(或)质量感到不满足,并且这种不满足已经影响到了其正常的社会生活。

而引起失眠的原因主要有以下几点:

生物学因素:

譬如说像性别因素,相比男性,女性受雌性激素的影响,在生理期前、妊娠期、更年期等期间由于体内雌性激素的剧烈波动,更容易出现失眠的情况。另外,某些身体健康问题,如躯体疼痛、呼吸道问题、胃肠道消化问题等,都可能影响睡眠。

心理因素:

焦虑、抑郁、压力等情绪因素是导致失眠的常见原因。过度思虑、担心和应激反应可能干扰正常的睡眠。

环境因素:

居住环境的噪音、强光、温度过冷或过热,以及卧具不舒适等,都可能影响睡眠。此外,睡前使用电子设备、吸烟和饮酒等不良习惯也可能影响睡眠质量。

自查失眠四要点:1、入睡时间过长,超过30分钟;2、维持睡眠的能力较弱,睡眠过程中醒来两次以上并且很难再次入睡;3、早醒,比预定的闹钟时间更早醒来且难以再次入睡,睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6.5小时);4、影响日常生活,如出现疲劳、情绪低落、注意力难以集中,工作能力下降等。

那失眠会对身体造成什么不良影响?长期失眠会对身体造成多方面的负面影响。

首先,失眠会导致大脑无法得到充分的休息,从而引发一系列躯体、情绪和认知功能症状,如头昏心悸、精神不振、情绪不稳、注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝和智力下降等。这些症状会严重影响日常生活、学习和工作,甚至可能导致工作失误和意外事故。

其次,长期失眠还会对身体的生长发育产生不良影响。对于儿童来说,失眠会影响生长激素的分泌,进而影响身高发育。对于成年人,长期失眠也会导致身体机能的下降,使身体更容易出现疲劳和衰老。

此外,失眠还会影响身体的免疫力,使身体对各种疾病的抵抗力减弱,从而更容易患上感冒、心脏病、高血压、高血脂、脑梗死等疾病。长期失眠还可能诱发心理疾病,如抑郁症和焦虑症等。

关注睡眠问题 共享健康睡眠

本报记者 陀艳

世界睡眠日

3月21日是世界睡眠日,而2024年中国睡眠日的主题是——健康睡眠,人人共享。

你有试过翻来覆去却总是睡不着,躺在床上明明没有玩手机却“睁眼到天明”,又或是半夜醒来便很难睡着的经历吗?大家都知道,保持充足的睡眠对于身体和心理健康至关重要,如何定义失眠?除了失眠,还有哪些睡眠问题?应该如何改善睡眠质量?本期让我们来聊一下睡眠这些事

想要获得好睡眠真的很难吗?

严舒雅介绍,改善睡眠是多方面的问题,可以从多个角度进行综合考虑和调整。

调整睡眠环境:

确保卧室环境适宜入睡。保持适宜的入睡温度,保持床铺的整洁和卫生。此外,可以使用遮光窗帘、耳塞等工具来减少噪音和光线的干扰。

建立良好的睡眠习惯:

保持规律的作息,尽量每天在同一时间入睡和起床。避免在床上进行与睡眠无关的活动,如看手机、电视等。建立睡前放松的习惯,如泡热水澡、听轻音乐、阅读等。

调整饮食和运动:

睡眠不好的朋友,避免在睡前摄入咖啡因、浓茶等刺激性物质。晚餐尽量保持清淡,饭量适中,避免过饱。适度的运动可以帮助缓解压力,提高睡眠质量,但睡前2~3小时内,避免剧烈运动。

缓解压力和焦虑:

学会放松自己,通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来缓解压力和焦虑。如果感觉压力过大,可以寻求专业心理咨询师的帮助。

值得注意的是,每个人的睡眠需求和习惯都有所不同,因此需要根据自己的实际情况进行调整和改善。如果尝试了以上方法仍然无法改善睡眠质量,建议尽快就医寻求专业医生的帮助。

