

谁偷走了你的睡眠?

“天啥时候亮?”“早晨睁开眼,不确定自己到底睡着了没有。”“用最贵的护肤品,熬最深的夜。”……
是什么“偷走”了我们的睡眠?怎样才能好好睡一觉?在3月21日第19个世界睡眠日到来之际,记者在广州、武汉、成都等地进行了调查。

在各自的床上 失着各自的眠

“每日须存人,但是不能累积;能透支,但是马上开始计息;太多欠款对生命有危险。”这,被形象称为“睡眠银行”规则。

在广州,61岁的邵女士失眠5年,隔两三天就要吃一次药,让自己能“睡着一会”。“眼睛闭上了,大脑却是难以控制的兴奋,眼皮上就像在演电影,各种事情跑马灯似的过,心里就一个念头,天啥时候亮?”

在武汉,34岁的李女士跳槽到一家大公司,工作压力大了,情感上又遇到问题,她开始失眠。“身体困得不行,上床后死活就是睡不着。早晨睁开眼,都不确定自己到底睡着了没有。”为了能睡个好觉,李女士想了很多办法:把窗子换成双层玻璃,挂遮光窗帘;睡前热水泡脚,喝牛奶……但仍然没有效果。

失眠是成年人的专利吗?并不。广州6岁男孩毅宏经常凌晨了还没睡着,“我很怕黑……有一次看电视,里面的怪物很吓人,现在只要关灯了,我就觉得怪物从窗户钻进来,跑到我的床边。我很害怕,不敢睡。”

记者从四川大学华西医院睡眠医学中心了解到,去年一年10岁以下接受睡眠呼吸检查的就有400多例。

失眠是病,得治

世界卫生组织统计发现,目前全世界有27%的人存在睡眠问题。“在我们医院,失眠人群已占到神经内科门诊量的三分之一。”广东省第二人民医院神经内科主任刘新通说。

偶尔一两晚睡不着并不是失眠,那究竟怎样才叫失眠?专家解释说,失眠是一周内至少有三个晚上出现入睡困难或睡眠维持困难,通常还伴随白天的苦恼或社会功能受影响。

武汉精神卫生中心睡眠障碍病区主任张昌勇介绍,睡眠疾病分为睡不着、睡不好、睡不醒三大类。睡眠问题中,失眠最

为常见。接诊患者中,老年人占多数,近年来20岁至30岁的人也多了起来。心理焦虑、紧张、抑郁是主因。

失眠会带来哪些危害?刘新通介绍,研究发现,未经治疗的失眠病人,83%的人出现沮丧和恼怒情绪,59%的人记忆力下降,47%的人伴随抑郁症状,43%的人出现思维混乱,42%的人情绪失控。

四川大学华西医院睡眠医学中心主任唐向东介绍,长期失眠的人记

力会减退,工作效率会大大下降,可能还会伴随消化不良、高血压病、情绪障碍、免疫系统等疾病。儿童、青少年睡眠不足,影响身高、智力,还容易生病甚至造成心理隐患等问题。

失眠的人儿, 试试这个“处方”

人一生当中,三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏与人们的身心健康息息相关。

张昌勇介绍,在治疗失眠的过程中,很多人有安眠药滥用和坚决不用两个误区。事实上,失眠给身体带来的伤害远远大于安眠药的副作用。

针对失眠,专家开出了“处方”:

不要强迫自己睡觉。“如果躺下半小时还睡不着,干脆起来走走,听听音乐,或是做一些能够让自己安静下来的事。等到有困意了,再上床睡觉。”广东省人民医院心理精神科主治医师李雪丽说,晚上等着睡觉、早晨赖床等应对失眠的行为,可能会让偶发的失眠逐渐发展成慢性失眠。

注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。李雪丽说,人体在全黑、安静环境下会较好地分泌褪黑素,这是一种有效维持睡眠周期的激素。

养成良好生活习惯。睡眠前不要喝咖啡、烈酒,不宜剧烈运动、情绪激动或看刺激神经的电影。武汉儿童医院儿童保健科主任李瑞珍建议,对于孩子来说,尽量少用或不用手机、平板电脑等电子产品,它们会发出短波蓝光,影响入睡时间和睡眠质量,家长要做好表率,养成早睡习惯。

长期失眠应及时治疗。“失眠病程小于4周的一般不需要治疗,大于4周小于6个月的,可能会导致大脑功能紊乱,必须及时治疗。”刘新通说,对失眠的治疗,首先是改善睡眠习惯,然后是物理治疗,必要时辅以药物治疗。 据新华社

生孩子可以不“痛”了?

首批国家无痛分娩试点医院名单出炉 山西17家医院入选

十月怀胎,一朝分娩。孕妇最怕什么?分娩痛!宫缩痛!

如果把疼痛按0-10分级,大约有超过四成孕妈妈需要承受第10级阵痛,简直是生不如死。为减少产妇在分娩过程中的体能消耗与痛苦,随着人们健康水平的提高,社会对“无痛分娩”需求的不断增长。日前,国家卫生健康委办公厅发布了《关于印发第一批国家分娩镇痛试点医院名单的通知》,全国913家医院通过遴选成为首批国家分娩镇痛试点医院。其中,山西有山西医科大学第二医院、山西省妇幼保健院、太原市妇幼保健院等17家医院入选。

第一批国家分娩镇痛试点医院名单(山西省)

山西医科大学第二医院
山西省妇幼保健院
太原市妇幼保健院
太原市太航医院
山西省煤炭中心医院
阳泉市第一人民医院
长治市人民医院
长治市妇幼保健院
晋煤集团总医院
晋城市第二人民医院
山阴县人民医院
晋中市妇幼保健院
晋中市第一人民医院
临汾市第二人民医院
运城市中心医院
运城市妇幼保健院
运城市第一医院

据《山西晚报》



每天应吃几个鸡蛋? 最新研究这样说

最近,美国一项最新研究表明,多吃鸡蛋可能会增加患病的风险。

这项新研究也引发了新一轮有关如何吃鸡蛋才健康的争论。



每天应吃一个鸡蛋
多吃增加患心脏疾病几率

这项最新研究由美国西北大学医学院

发起,对3万名美国人的健康状况进行了17年的跟踪。研究表明,一个成年人每天摄入的鸡蛋数量应为一个,如果多吃,患心脏疾病的几率就会增加。

美国西北大学医学院的诺瑞娜·艾伦表示,只要每天增加食用鸡蛋的数量,就会增加患病的风险。这是一个线性增长,每多吃半个鸡蛋,患心脏疾病的风险就会增加8%。

研究称不能多吃
主要是因为鸡蛋中的胆固醇

这项研究结果于3月15日刊登在了《美国医学协会期刊》上。研究人员表示,不能多吃鸡蛋,主要是因为胆固醇,胆固醇主要存在于蛋黄中。胆固醇偏高可增加人

体患冠心病等心血管疾病的风险。诺瑞娜·艾伦建议每天吃一个蛋黄,加上一些蛋白。

多吃鸡蛋究竟会不会影响健康?
新研究再次引发争议

2013年《英国医学杂志》曾发表针对300万成年人进行的研究,没有发现多吃鸡蛋对人体健康有影响。

“2010到2015年美国人膳食指南”中,曾建议成人每日摄入胆固醇不超过300毫克。但“2015到2020年美国人膳食指南”,又删除了对成人每日摄入胆固醇的限制。

不过不管怎么说,什么东西都别过量,鸡蛋当然也不例外。

据央视新闻