

打鼾的危害你了解吗?

在繁忙的生活中,大家往往是忙于工作,急于应酬,却忽略了身体健康这块风水宝地。其实,平时稍加注意,提早预防,健康就在我们身边。本期小编专为你收集整理睡觉打鼾的健康知识,为您解惑释疑!



爱打呼,最好侧着睡

严重的打鼾会给健康带来威胁,该如何治疗?先介绍一般治疗,主要是生活方式的调节。

第一,保持良好习惯。吸烟者最好戒烟,因为吸烟会刺激呼吸道,加重气道不畅的情况。睡前尽量不要饮酒,别喝浓茶咖啡,也不要服用某些药物(如镇静剂、安眠药等)。

第二,注意减重。一方面能减少脂肪在咽部软组织间的堆积,使鼾声变小;另一方面,减重要侧重体育锻炼,能让肌肉更有力量,减轻咽肌松弛所导致的打呼噜。

第三,改变睡眠时体位。打鼾的人普遍在平躺仰卧位时症状最为明显,因为平躺时

舌根、软腭、悬雍垂松弛后坠,咽腔更易发生塌陷狭窄,侧躺可缓解这种塌陷发生。建议睡眠时背部背一个小皮球,有助强制性保持侧卧位睡眠。

第四,选择合适枕头。有人认为把枕头垫高有助改善呼吸,事实上,适得其反。最好选择柔软、有弹性的枕头,利于保持呼吸通畅。

如果上述调整效果不佳,需考虑去医院进行专科治疗。专科治疗前,往往需进行多导睡眠呼吸监测,以明确打鼾程度,同时进行一些专科检查,以确定发生狭窄的部位,然后针对性地选择不同治疗方案。

打鼾不是睡得香

打鼾,是老人生活中的常见现象。有人认为,打鼾代表睡得香,其实不然。

有些患者并不知道自己打鼾,这种情况自身睡眠质量一般不受影响。但当患者睡眠时鼾声震天、呼吸时断时续,经常憋醒,睡眠质量受到严重影响时,这就是睡眠呼吸暂停综合征的表现,需要治疗。

睡眠呼吸暂停会导致血液中的含氧量减少,导致觉醒次数增多、睡眠结构破坏、睡眠效率下降。短期缺氧会造成可逆的组织器官变化,但若慢性长期缺氧,会导致多器官多系统的功能障碍,引起一系列并发症和合并症。

第一,记忆力和脑细胞功能受到影响。患者通常伴有白天嗜睡,带来注意力不集中,导致认知功能也受到影响,注意力、记忆力及执行力等与健康人群相比下降,严重者会导致老痴。

第二,打鼾与高血压、心脑血管疾病密切相关。大脑长时间处于缺氧、低压状态,易导致高血压和心脑血管疾病。此类患者高血压患病率高达48%,冠心病患病率是普通人的3.4倍。

第三,打鼾是2型糖尿病发病的危险因素之一。患者的糖尿病发病率在15%~30%,且二者相互影响。

第四,影响肺功能。由于长期低通气甚至暂时性呼吸暂停,会导致患者肺功能失调,肺换气不足,可出现严重低氧血症和高碳酸血症。若呼吸暂停时间过长,可出现急性呼吸衰竭,部分患者还可并发夜间哮喘。睡眠呼吸暂停综合征还与慢阻肺有关。

综上所述,打鼾严重的老人,应尽快到医院睡眠中心就诊。通过夜间的多导睡眠图检查可以确诊疾病,并评估其严重程度。

想睡好觉,先卧心后卧眼

唐代医药学家孙思邈在其《备急千金要方》第27卷中说道:“坐卧不宁,先卧心,后卧眼。”古籍《睡诀铭》也有记载:“睡侧而屈,觉正而伸,早晚以时,先睡心,后睡眠。”这些都在强调一个道理,那就是睡前保健的重点是调摄心神,即精神要先静下来。躺在床上,让自己的情绪彻底平静,丢掉一切繁杂思绪,什么都不想。心不能息,只是闭目以求睡,缘木求鱼也。

因此,掌握正确的睡眠方法对提高睡眠质量十分重要,古人的经验值得现代人认真汲取。另外,睡觉时环境、睡姿等可以自我调节的因素也会对睡眠产生影响,平时一定要讲究些。

1.睡前3小时做点运动。有研究发现,睡前3小时进行适当运动,有利于达到最佳的促眠效果和提高睡眠质量。这是因为,人的睡眠过程与体温的周期性变化有关,睡眠质量的好坏与体温的峰值有直接联系:体温峰值越高,睡眠质量越差。在距离睡前较远的时段做些运动可以提高体温峰值,睡前又刚好把它降下来,所以人就能很快入睡。

2.睡觉前营造气氛。准备睡觉前,必须停

止一切可能对大脑产生强烈刺激的活动,如看书报、看电视和娱乐活动等,换上柔软、宽松的睡衣,用热水泡脚15分钟。上床后要关掉灯,放松身心,使机体渐渐进入睡眠状态。

3.右侧卧。睡姿最好是右侧卧,两脚微曲,以便于胃中食物向肠内排出,也更有利于肠胃的消化。古语中说的“卧如弓”,指的就是这种睡姿。仰卧时不要将手放置在胸部,以免影响血液循环和引起梦魇。左侧卧位不好,它会造成心尖部左移而受到胸壁的压迫,引发多梦。俯卧最不可取,因为它不仅会压迫心脏和肺脏,影响人的循环和呼吸功能,而且容易造成男青年性欲冲动,从而发生滑精和遗精。

4.枕6~9厘米高的枕头。睡眠的好坏与枕头也有一定关系,故民谚有“长寿三寸,无忧四寸”之说。这句话的意思是说,要想长寿,经常枕三寸(9厘米)高的枕头;要想睡得舒服,经常枕四寸(12厘米)高的枕头。实验证明,枕6~9厘米高的枕头睡眠时,脑电图最早出现平稳的休息波形,表示大脑顺利进入平稳的睡眠状态,获得的睡眠质量也最高。也就是说,6~9厘米高的枕头是比较合理的选择。

失眠多梦睡不着? 收好这两个食疗方

广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师王峰说,精神状态跟心的功能是密切相关的,有两种跟“心”相关的因素,可导致人的精神状态出现异常,从而影响睡眠的质量。

第一种:心火上炎,难眠易醒

如果持续处于焦虑的状态,心情变得很急躁,且容易出现口舌生疮、口腔溃疡、口苦等症状,这些就是中医所讲的“心火上炎”的表现了。处于这种状态的人,容易出现入睡困难,或者睡得浅,睡着了以后又容易醒过来。

食疗支招

对于因“心火上炎”而产生失眠的人群,王峰推荐,可试试以下食疗方——**黄连人参须酸枣仁汤**。

材料:黄连1.5克,人参须10克,酸枣仁15克,排骨或瘦肉100克,调料少许。

做法:将排骨或者瘦肉洗净,加入黄连、人参须和酸枣仁和适量水一起隔水炖汤服用。

功效:黄连能去心脾积热,人参须助清心除烦,酸枣仁则安神定志,三者搭配炖汤服用,能起到清心降火的作用。

第二种:心血不足,虚烦不眠

“心火上炎”是一种实证,还有一种是虚症——“心血不足”,多为久病体弱、血液生化不足,或是长期慢性失血,或因劳倦过度,导致心血耗损。处于这种症状的人,容易心悸怔忡,失眠多梦,中医称之为“虚烦不眠”。日常调养重在改善心血亏损的状态。

食疗支招

对于因“心血不足”失眠多梦的人群,王峰推荐,可以试试以下食疗方——**当归远志阿胶汤**。

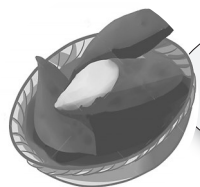
材料:当归10克,远志15克,阿胶10克。

做法:先用纱布把当归和远志包起来煎煮30分钟,去掉汤渣后,再把阿胶加入煮好的汤里炖个把小时。

功效:远志有助安神定志,当归和阿胶则是养血的食材,一起搭配使用,有助养血安神。



薯类食物好处多多,怎样吃更健康?



我们常见的薯类食物有马铃薯(又称土豆、洋芋等)、甘薯(又称红薯、山芋、地瓜等)、芋头、山药和木薯等。我国居民常把土豆和芋头当作蔬菜来食用,例如醋焗土豆丝、拔丝土豆、芋头蒸扣肉。而在西方国家,土豆就是他们的“饭”,和面包一样,是一种最常见的主食,例如土豆泥。下面我们来看看,薯类食物有哪些营养价值?和我们的健康有什么关系?如何吃才更健康?

薯类食物的营养

薯类中的碳水化合物含量在20%左右,蛋白质、脂肪含量较低,所含的能量低于粮食类食物。100克马铃薯含有76千卡能量,同等量的稻米含有能量346千卡,是其4.6倍。

薯类能量低,但是其他营养素并不少。薯类中含有叶

酸、烟酸、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。马铃薯中钾的含量非常丰富,每100克可食部含钾342毫克,比香蕉的256毫克还要高。

薯类中的维生素C含量也比粮食类高,每100克马铃薯含27毫克维生素C,而粮食类中含的维生素C非常少。

还有胡萝卜素,大米缺胡萝卜素,这是它的一大硬伤,而红薯却富含胡萝卜素,每100克含有73.4微克视黄醇当量。

薯类广为人知的一大特点是含丰富的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素和果胶等,这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。

薯类食物与健康有什么关系?

适当增加薯类的摄入可降低便秘的发病风险。

针对薯类与健康的关系,在18~39岁产妇中进行的薯类与便秘关系的随机对照研究结果显示,与每天采用普通饮食的对照组相比,每天吃200克左右的熟甘薯能使产妇产后首次排便时间显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。也就是说适当增加薯类的摄入可降低便秘的风险。当然,如果吃油炸薯条和薯片就没有这种作用了,反而会由于油炸导致能量过高,增加超重肥胖的危险。

有研究分析对比了130种食物抑制胆固醇的功效,发现红薯的降胆固醇作用强于其他食物。红薯与马铃薯皆富含钾,可以发挥拮抗钠、辅助降压作用。

薯类食物怎么吃更健康?

既然薯类食物有如此多的功效,我们的确应该在日常饮食中增加摄入,但是注意“吃法”健康很重要!

薯类主食化:马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后可直接作为主食食用,也可以切块放入大米中经烹煮后同食。

薯类做菜肴:我国居民家常菜中有多种土豆菜肴,炒土豆丝是烹制薯类常用的方法。薯类还可与蔬菜或肉类搭配烹调,如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜、芋头蒸排骨等等。

薯类作零食:生或熟的红薯干及其他非油炸的薯类零食制品,但还是要强调:不宜多吃油炸薯条和薯片!不宜多吃油炸薯条和薯片!不宜多吃油炸薯条和薯片!重要的事情说三遍!

每天应该吃多少薯类食物?

薯类好处这么多,是不是就可以对无限量的吃呢?《中国居民膳食指南(2016)》中对不同人群薯类的建议摄入量,幼儿“适量”,7至14岁的儿童青少年“每天25~50克”,成人“每天50~100克”,65岁以上的人群“每天50~75克”。