



3.21 世界睡眠日

辽沈晚报健康学院 “睡眠病友圈” 教你怎么睡个好觉

2022年3月21日是“世界睡眠日”，辽沈晚报健康学院邀请沈阳市安宁医院九疔区(中西医结合科)主任、睡眠中心主任王婧懿通过线上互动答疑的方式为所有读者、网友、病友解答睡眠中存在的问题，让所有人能安稳地睡个好觉是辽沈晚报健康学院此次活动的



那么我们将如何安安稳稳睡个好觉呢?

王婧懿主任给出如下建议:

1 确定睡觉和醒来的时间。

如果你白天想睡觉,时间最好控制在中午睡(11:00-13:00之间),时间不要超过30分钟。

2

3 睡前4小时避免过量饮酒,不要吸烟。

4 睡前6小时避免摄入咖啡因。这包括咖啡、茶和许多苏打水,以及巧克力。

5 睡前4小时避免吃重口味、辛辣的或含糖的食物。睡前吃点小吃是可以接受的。

6 经常锻炼,但不要在睡前锻炼。

7 使用舒适的被褥。

8 为睡觉找一个舒适的温度设置,并保持房间通风良好。

9 屏蔽所有干扰性噪音,并尽可能多地消除光线。

10 把床留着睡觉。不要将床用作办公室、工作室或娱乐室。

辽沈晚报记者 王鹏



扫码关注微信公众号

睡觉是人收藏、吸收能量的过程,我们需要充足、高质量的睡眠,从而拥有更健康的生活。人的一生,大约三分之一的时间是在睡眠中度过的。好睡眠是人体非常重要的生理状态,有助于消除疲劳、恢复体力,提高身体的免疫力和抵抗力。

为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划,发起了一项全球性的活动,重在引起人们对睡眠重要性和睡眠质量

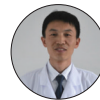
的关注。2003年,我国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。针对近期“睡眠病友圈”内病友询问较多的夜间觉醒、夜间多梦的问题,王婧懿主任表示,首先大家需要了解一下在我们睡着时都经历了什么?通过多导睡眠监测技术发现睡眠是有强烈周期性的,我们把睡眠分为非快速动眼期(I、II、III、IV期)和快速动眼期,一般我们每晚要经历4-6个这样的周期。当每个周期结束要进入下一个周期时,我们可能会有短暂的觉醒,如果能够迅速入睡,也属于正常现象,不用过度担心。梦是机体对内外环境刺激的一种反应,非快速动眼期睡眠梦与当前关注有关,较平淡;快速动眼期睡眠梦更多有丰富的视、听内容,更情绪化,可以是美好的,也可以是不快乐的。梦有减少应激反应、调整心理状态的功能,因此做梦是我们每个人在睡眠过程中都要发生的,并不是什么不好的事,有时候甚至更利于我们身心健康。

另外失眠也是很多病友困扰的问题之一,王婧懿主任解释:失眠是最为常见的睡眠问题之一,流行病学研究显示,中国有45.4%的被调查者在过去1个月中曾经历过不同程度的失眠。所以,不要因为失眠而过度恐慌,搞得我们失去睡觉的能力。另外,通过脑电波调查健康人晚上真实的睡眠情况发现,人类从胎儿期、新生儿期、幼儿期、成人期、老年期,随着年龄增长,整体睡眠时间逐渐变短,尤其是深睡眠期(非快速动眼III、IV期),甚至到了75岁,整个IV期会消失,所以老年朋友睡眠少了是正常现象,不要恐慌。

此外,6-8小时的睡眠时间只是针对大多数人而言,拿破仑每天只需要大约3小时的睡眠,而爱因斯坦每天需要大约10小时的睡眠,所以单纯用睡了多长时间来判定睡得好不好过于片面,甚至会给很多人带来焦虑,反而影响睡眠。因此,当你觉得睡眠时间比别人短时,先不要担心,也许你只是和他们不一样,需要科学的评估后才能确定你是否真的失眠!

病友圈 互动精选

耳鼻喉病友圈 沈阳第四人民医院 李洪波医生



Q 医生您好,早上起来总咳嗽,嗓子有几次长白色的东西,自己又能没了,这个是扁桃体结石吗?什么原因引起的?应该注意什么?

A 可能是结石,扁桃体会形成隐窝,一些食物细菌残留就可以形成结石,饭后注意漱口,保持口腔清洁,如果严重,可以考虑手术。

Q 您好医生,我2017年做的鼻窦囊肿跟鼻中隔偏曲手术,前几天复查CT右侧又有囊肿0.7×0.7。然后写的上颌窦开口大,不明白什么意思,请问我的囊肿严重吗?需要用药吗?

A 囊肿不是很大,如果没有任何不适,可以先观察,不用处理。

Q 医生您好,女49岁,将近5年时间每天早上起来就连续打六七个喷嚏,流清鼻涕,平时一遇冷空气也是这样,这种情况属于什么类型的鼻炎?用什么方法治疗比较好?药店买的洗鼻海盐水,不是盐包的那种可以用吗?

A 考虑是过敏性鼻炎,避免接触冷空气,症状重时可以用鼻喷激素治疗,生理盐水冲洗就可以。

眼科病友圈 沈阳第四人民医院 陈琳琳医生



Q 我有干眼症,经过治疗目前只有内眼角发红,眼药水还继续滴吗?谢谢!

A 干眼症一经诊断终身用药,建议使用不含防腐剂的人工泪液。

Q 我想问问孩子五岁,弱视训练,视力提高的同时,眼轴也增长了,这个怎么才能做到平衡?

A 随着年龄增长,所有人的眼轴都会增长,弱视的治疗有年龄期限,如果是近视性的弱视,的确有这个矛盾存在,但错过了治疗弱视的年龄,孩子将永远失去最佳的矫正视力,所以要以治疗弱视为主要目标,因为近视可以通过很多方法矫正。

Q 您好,孩子2岁半最近两个月开始频繁眨眼(未眨眼前每天都能断断续续看1小时手机,眨眼后电视手机全戒了)。去医院开的七叶洋地黄双苷滴眼液,快滴一个月了,时好时坏,最近眨眼有些严重,眼白处不红,也不揉眼睛,就是使劲挤眼,没有清嗓耸肩,小孩本身有先天性旋转斜视,请问这俩有联系吗?滴眼药不见好,下一步该如何治疗?

A 小孩子在神经系统发育阶段多会有这个问题,有一种疾病叫“抽动秽语综合征”,是儿童多动症的一种,主要表现为“挤眉弄眼”,对于这种患儿,一般不需要特殊治疗,请家长不要过度关注,也不要批评、忽略他,过一段自己可以痊愈,越是提醒患儿,孩子越紧张,也会加重表现。

骨性关节炎病友圈 沈阳市骨科医院 马旭医生



Q 您好!麻烦咨询一下我有网球肘,有什么治疗方法吗?多谢!

A 第一,要减少损伤性因素、不要频繁进行网球队运动,并且应该避免提拉重物,这是造成网球者最常见原因,所以要避免伸肌总肌腱的止点的疼痛。第二,要通过局部的热敷、理疗,利用热敷效应降低韧带止点的炎症反应,从而减轻疼痛。第三,可以适当口服一些非甾体类抗炎药物,可以起到很好的抗炎镇痛效果。第四,在疼痛的部位也可以进行膏药的贴敷,起到活血化瘀的作用。第五,必要的时候可以在痛点进行一到两次的封闭治疗,一般至少间隔两周左右(这种治疗的可行性必须由专业医生决定)。通过综合治疗,大部分的网球肘都能够缓解疼痛、预防复发。

Q 您好!我曾经参加过健步走,走了一段时间后,早上起来,刚下地时,或者是坐久后起来一走,脚后跟正后方有手指肚大小的一块地方疼,休息了3个月还疼,有什么治疗办法吗?

A 您的情况,跟痛症的可能性大。

Q 跟痛症有什么表现?
A 临床表现主要为足跟跖面疼痛、肿胀和压痛,走路时加重。有时有轻度肿胀或发红。

Q 跟痛症如何处理?
A 1.减少局部压迫:穿软鞋,应用海绵跟垫、矫形鞋、硅胶垫。2.不走不平路以及远路。3.局部理疗或热敷,温水泡脚,局部按摩,轻柔。4.消炎止痛类药物应用(在医生指导下用药)。

Q 我想麻烦咨询一下,我妈妈活动肩关节咯噔咯噔响,胳膊活动时肌肉疼痛,拍片肌腱有钙化点,当地医生说是撞击综合征,肌肉衔接的地方都是无菌性炎症,这种情况需要怎么治疗?

A 如果确诊是肩关节撞击征,并且老人身体状况好,对肩关节活动度有要求,可以做肩关节镜手术治疗。

颈椎病病友圈 沈阳市骨科医院 苏万鹏医生



Q 请问医生,颈椎犯了,现在迷糊恶心,已经持续快两个小时了,脑袋现在还是不舒服,我该怎么办呀?

A 颈椎病发作后需要及时休息,建议平卧休息配合颈肩部热敷缓解肌肉痉挛,有助于症状恢复,防止颈部肌肉痉挛加重进一步导致颈部神经根、血管、脊髓等组织卡压产生相应症状。如果已出现相关症状且休息后无缓解,建议到医院进一步检查,明确诊断并排除其他疾病。

妇科病友圈 辽宁省肿瘤医院 高玉华医生



Q 医生您好,请问打HPV疫苗之前需要做什么检查吗?还是直接去打就行?

A 没有疫苗注射禁忌症就可以,一般打针之前都会告知,并签字。