

哪种睡姿最护心？ 心内科医生：真正要避开的是这一种

关于睡姿，很多人都有过类似的纠结：心脏在左边，左侧卧时总担心压到它进而“伤心”。
事实上，健康人的心脏被胸廓和心包牢牢包裹，左侧卧并不会造成压迫。不过，有一类人需要特别留意这个睡姿。



左侧卧不会损害心脏功能

航空总医院心内科主任医师刘芳表示，从解剖学角度看，心脏虽然位于胸腔偏左，但它并非孤零零地贴在胸膛下方、直接承受身体重量，而是受到多重保护。
心脏周围有胸骨、肋骨构成坚固的“铠甲”，牢牢包围支撑心脏；当人向左侧躺时，心脏上方是右肺，体积大但重量小，远不足以对心脏产生压迫；它的外层还有坚韧的心包膜，能起一定保护作用。
另外，人即使在睡眠中也会不自觉地翻身。如果某一睡姿真的引起不适甚至“有害”，身体会主动调整体位。目前也没有研究证实，左侧卧会损害心脏功能。

为什么有些人朝左睡会心慌？

对于一些人来说，采取左侧卧姿势睡觉时，常会感觉心慌，这可能是以下原因造成的：
侧卧时，心脏更靠近胸壁，平时感觉不到的心跳会变得格外明显。尤其是体形偏瘦、焦虑或睡眠不足、摄入过量咖啡与浓茶等人群，这种感觉会更明显。
不同睡姿会影响自主神经兴奋性。左侧卧位可能使交感神经相对兴奋，导致心率加快。
需要注意的是，心力衰竭患者睡觉时，不宜长期左侧卧。因为左侧卧时，心脏处于相对低垂位置，重力作用会使回心血量增加，进一步导致心脏前负荷上升。这一变化对普通人造成的影响不值一提，但可能加剧心衰患者的不适症状，如憋气、呼吸困难。
建议心衰重症患者可采用头高脚低的半卧位，通过重力作用减少回心血量，降低心脏容量负荷，缓解夜间憋喘。
此外，有严重冠心病或严重心律失常者也建议避免长期左侧卧。

哪种睡姿最危险？

除了左侧卧外，其他睡姿同样有讲究，选对了能护心，选错了可能添堵。
右侧卧
心脏处于高位，能减少对腔静脉的压迫，保证回心血量平稳，对心血管较为“友好”。不过，长期单侧卧可能引起肩颈不适，可交替睡姿缓解。
仰卧
身体受力均匀，脊柱保持自然曲度，肌肉放松，适合健康人群。但肥胖者、睡眠呼吸暂停综合征患者应避免长期仰卧，因为这一姿势下，舌根后坠易堵塞气道，导致夜间缺氧；心衰患者仰卧也可能加重肺淤血。
俯卧
这是最不推荐的睡姿，会压迫心脏和肺部，影响呼吸。健康人睡觉不必为睡姿焦虑，可以把注意力放在规律作息和深度睡眠上。
心血管病患者除了选对睡姿，还要注意起床慢半拍

——醒来后先在床上躺几分钟，再慢慢坐起。
警惕心血管病发作的信号，睡觉时出现喘息、咳嗽甚至不能平卧，可能是心衰的表现；熟睡时惊醒，伴胸闷胸痛不能缓解，可能是心衰或心梗信号，需及时就医。

5类疾病各有“保护性睡姿”

陆军军医大学陆军特色医学中心老年医学科主任张涛表示，若患有某些疾病，采用合适的保护性睡姿，对缓解症状、预防发作都有帮助。
1.心肺系统疾病
冠心病→右侧卧：右侧卧可减少下腔静脉回流量，减轻心脏负荷，利于心脏休息。
心肌炎、心力衰竭→半卧位：头部和背部垫高，采取半躺半坐姿势，可减少回心血量，减轻心脏前负荷，缓解憋气、呼吸困难等症状。
高血压→侧卧优先：不必拘泥于特定睡姿，以舒适为度。
肺气肿→仰卧+垫高枕头：保持呼吸道通畅。
哮喘发作时→半卧位：不能平躺，以减轻呼吸困难；如有咯血症状，应该侧卧，防止血凝块阻塞支气管引起呼吸困难。
睡眠呼吸暂停综合征→侧卧：避免仰卧导致舌根后坠堵塞气道。
2.消化系统疾病
胃食管反流病→左侧卧+抬高上半身：左侧卧可减少反流；配合垫高床头（15~20厘米），利用重力进一步减少胃液反流。
食管疾病（如反流性食管炎）→仰卧，垫高床头：上半身抬高15~20厘米，利用重力减少胃液反流。
3.脊柱与神经系统疾病
腰椎间盘突出→仰卧为主：仰卧时膝下垫枕，使腰部贴合床面，减轻椎间盘压力。侧卧时可在双膝间夹枕，保持脊柱中立位。床面不宜过软，也非越硬越好，以中等硬度为宜。
颈椎病→保持颈椎自然曲度：关键在于枕头高度适中（侧卧时枕头高度与肩宽相当），使颈椎与躯干保持一条直线。不同患者舒适姿势各异，不必强行限定仰卧或侧卧。
腰背痛→以“不加重疼痛”为原则：可在膝下（仰卧）或双膝间（侧卧）垫枕，维持脊柱中立位，减轻肌肉紧张。
4.血管系统疾病
静脉曲张→抬高下肢：脚下垫枕，使脚部高于心脏水平，促进静脉回流。
脑血栓→仰卧+枕头高度适中：枕头不宜过高或过低，以保持颈部血管不受压迫为宜，具体高度根据个人体型调整。
5.耳部疾病
中耳炎（化脓性）→患侧卧位：使脓液引流通畅。
据新华社微信公众号综合生命时报

睡前喝点酒 真的能助眠吗？

盛夏高温闷热，你是否也陷入了失眠困境？睡不着、半夜频繁惊醒、整夜多梦，睡醒后感觉比熬夜还累，白天控制不住犯困……
央视新闻《医学公开课》特邀北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师罗金梅、心理医学科副主任医师曹锦亚，为您拆解各类睡眠问题。
如何区分睡不好和失眠症？很多人分不清睡不好和失眠症，医生指出，失眠症需要同时符合以下三个条件：
第一，存在入睡困难、夜间易醒且醒后难以再入睡，或是早醒且总睡眠时间偏少；
第二，具备充足的睡眠环境与休息条件，依旧无法正常入睡；
第三，睡眠不佳已经造成日间功能受损。

遇到失眠问题需要去医院吗？

遇到失眠问题，是否需要前往医院进行睡眠监测？这份睡眠监测人群自查表，可以帮助你简单判断。
个体有差异，具体情况需医院就诊。
睡眠呼吸暂停和慢性失眠，是临床上常见的两种睡眠相关问题。
睡眠呼吸暂停会造成夜间间歇性缺氧，导致血压升高、心率增快，增加血管内皮损伤和炎症反应，加重心脏负荷。长期来看，显著增加高血压、冠心病、心律失常、夜间心梗、脑梗等心脑血管疾病的风险。
慢性失眠会导致困倦，日间功能受损，且慢性失眠与焦虑、抑郁有相当高比例的共病。

这些“助眠神器”可能正在毁掉你的睡眠

睡前一杯酒？ 睡前饮用含酒精类饮品，会破坏后半夜深度睡眠，打断大脑夜间记忆整理的睡眠周期，凌晨极易惊醒，越喝睡眠质量越差，呼吸暂停和夜间缺氧加重。
褪黑素当糖吃？ 长期补充褪黑素可能有助于调整生物钟，但对单纯焦虑、疼痛等引起的失眠效果有限。需在医生指导下使用，可能存在次日困倦等副作用。
睡前泡脚到暴汗？ 睡前1~2小时洗个温水澡或温水泡脚，能放松肌肉、舒缓神经，但如果洗澡或泡脚时间过长，会加快心率、加重身体代谢负担，交感神经持续兴奋，影响入睡。

夏日安睡黄金法则 记住这3点！

环境篇：26℃+全黑+白噪音
空调设定26℃左右，风向避开人；使用遮光窗帘，睡前1小时远离手机；风扇或白噪音遮盖环境杂音。打造凉爽、黑暗、安静的睡眠环境。
行为篇：让床只和“睡觉”关联
不在床上玩手机、工作、吃东西；如果躺下20分钟还睡不着，就起床离开卧室，等有睡意再回来，打破“床=失眠”的焦虑循环。
习惯篇：白天做对，晚上好睡
晨光校准生物钟，阴雨天可用全光谱补光灯替代；
科学运动：傍晚6点前完成快走、瑜伽等温和运动；睡前2小时不要剧烈运动，否则会过度兴奋，反而不利于入睡；
“478呼吸法”——吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒。
据央视新闻微信公众号