

昨天,世界睡眠日 怎样才能睡个好觉

人的一生当中,最起码有三分之一的时间都是在睡眠中度过的。睡眠质量好坏,与健康息息相关,然而从临床调查显示,有不少人患有睡眠障碍或和睡眠有关的疾病,成人中约有三成患有不同程度的失眠。

“睡不好觉。”这句话我们经常可以听到,越来越多的人把睡眠看成一件痛苦的事。”郑州市第二人民医院中医科主任王建萍说,失眠成为越来越普遍的问题,有的人一出现睡眠问题,就擅自吃安眠药来解决问题,实际上安眠药所带来的睡眠并不能代替真正的自然睡眠,药物会缩短深睡眠,而且产生毒副作用。其实,很多情况下只要指导患者进行科学睡眠,就可以有效调节睡眠。

另外,专家还说,现在市面上有很多打着治疗失眠、调节睡眠旗号的保健品,其中个别对人体并无好处。有的保健品长期吃导致神经紊乱等疾病,所以这类的相关产品也要慎用。

“现在来看病的很多人都有相同的担心,他们大多很重视睡觉,睡前做好多准备,睡眠时间也严格按照标准来,但从效果看来,越是担心,睡眠质量越差。”郑州人民医院专家说。在这些人中,很多并不是病理性的失眠,而是偶发的,主要由于竞争的加剧导致压力增大、精神负担加重,又或者因为生物钟紊乱所致。

因此,专家建议这样的失眠者,可采用其他方法改善睡眠。“那些由于压力所致的失眠,可以尝试着放松心情,如果做不到,就求助医生,让心理医生对焦虑、抑郁的情绪进行舒缓。如果是因为生物钟紊乱的失眠,就应该及时调整自己的生物钟,根据自己的生活习惯,形成固定的入睡时间和睡眠长度,睡眠质量的好坏,以醒来后精神状态良好为标准,而不是一味追求8小时睡眠时间。”

晚报记者 董亚飞 通讯员 陈燕 杨粤



关键词

什么是失眠?

失眠是睡眠疾病的一个方面,是指睡眠本身发生的问题。

失眠最主要的症状是睡眠不足,伴有许多不适症状及精神表现,如头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、不思饮食、终日警惕、胆怯恐惧、急躁易怒、胸肋胀满、恶心口苦、腰酸腿软、注意力不集中、健忘、工作与学习效率下降等。

一般来说,失眠就是到了睡觉时间,自己也很想睡觉,但躺在床上又很难入睡(超过30分钟不能入睡者即为很难入睡),即使勉强入睡,也容易惊醒或反复憋醒,几乎每次醒来的时间超过30分钟,也就是说不能维持良好的睡眠,每日睡眠时间在6小时以下,多梦或做噩梦,其质和量都不令人满意。

如果有以上表现,而且在每天早晨起床后觉得身体疲乏、头脑不清醒、头疼、头晕等,并持续时间较长,一般超过三周以上,对生活和工作产生负面影响,在临床上可以诊断为慢性失眠。

相关链接

其实除了药物和心理调节等方法外,平时的一些饮食对调节睡眠同样有效。

- 1.糖水:对烦躁发怒而入睡困难者,可饮一杯糖水促进睡眠。
- 2.牛奶:牛奶中含有大量的色氨酸,具有抑制大脑兴奋作用,因此睡前饮用一杯牛奶可起到使人安眠的作用。
- 3.小米:小米中含大量的色氨酸,具有健脾和胃、安眠作用。食法为小米煮成粥,睡前

饮食疗法改善睡眠

- 4.鲜藕:鲜藕具有清热养血、消除烦躁作用,可治疗血虚失眠。一般食法为取鲜藕,用小火煨烂,切片后加适量蜂蜜,可随时食用。
- 5.葵花子:葵花子具有平肝养血、降低血压和胆固醇的作用,睡前嗑一把葵花子,也有很好的安眠功效。
- 6.莲子:莲子有补心益脾、安神养血的功。每晚睡前服用糖水煮莲子,会有很好的

- 7.大枣:大枣味甘,具有良好的安神功效,每晚睡前取大枣6~10粒,加水适量煮熟食用,有助睡眠。
- 8.蜂蜜:取少量蜂蜜,用水冲调,睡前饮用有静心安神、消除烦躁功效。
- 9.茼蒿:有安神镇静作用,最适宜神经衰弱患者食用,睡前使用时,将茼蒿连皮切片煮熟喝汤,可诱导睡眠。

“小”手术 关系着“大”健康

新世纪女子医院德国微管无痛终止妊娠术抚平伤害

门诊见闻

“我万万没有想到,男友会因为我做了终止妊娠手术而抛弃我,就是因为他不想要这个孩子,我才无奈打掉的……”在郑州新世纪女子医院专家付冬菊面前,小娟诉说着她的经历。

原来,小娟不久前怀孕了,为此他们在一个小诊所买药把孩子拿掉了。可是两个月后,她再次意外怀孕,于是两人又来到了那家小诊所,买了打胎药。与前一次不同的是,小娟吃药后第6天,流血不止,腹痛难忍,面对她的痛苦,男友扔下一句“我听说,你这种情况弄不好,以后就会不孕,你自己看着办吧。”就消失了。小娟在小姐妹的介绍下,来到了郑州新世纪女子医院。

先进技术 让手术安全系数提高

郑州新世纪女子医院专家付冬菊说:“像小娟这样因不当终止妊娠,而受到伤害的女性很多。”据了解,每天该院的专家都会接诊很多由于不当终止妊娠而前来求助的患者,看到患者身体、心灵上受到的伤害,专家们很是痛惜。

小娟的经历让人警醒,终止妊娠手术虽“小”却关系着“大”健康。为了杜绝伤害再次上演,该院引进了目前最先进的德国微管保宫无痛终止妊娠术,极大地保证了手术的安全性,同时也给意外妊娠患者莫大的帮助和安慰。

专家推荐 德国微管保宫无痛术

据了解,国际领先技术德国微管保宫无痛

终止妊娠术,从根本上避免了传统手术的弊端。并将“终止意外怀孕,保宫是关键”化为现实,做到了“流去意外,留住产权”。同时,专家介绍了该技术的几大优势:

优势一:创伤小、恢复快 德国微管保宫无痛终止妊娠术全程使用一次性纳米微管,因质地柔韧,所以手术有效避免术后并发症,创伤小、恢复快,不影响日后生活。

优势二:手术时间短 德国微管保宫无痛术,数分钟即可在可视情况下解除烦恼。避免了子宫穿孔、吸宫不全、漏吸、手术综合征等并发症的发生。另外,该技术在技术提升上改“吸”为“取”,避免组织残留、不损伤周围组织,不扩宫、不伤害生殖

系统。

优势三:提前10天手术 常规计划生育手术通常需怀孕6周半以后才能进行。而德国微管保宫无痛终止妊娠术可提前10天进行手术,基本上可以做到当天发现,当天手术。

优势四:避免术后并发症 传统终止妊娠手术主要凭借操作医生的经验与手感,容易造成子宫损伤。导致出现不孕或习惯性流产。德国微管保宫无痛终止妊娠术在可视系统下进行操作,直接观察宫腔内部状况,子宫畸形合并妊娠等异常妊娠及初次受孕、曾两次以上终止妊娠者均适用。

董亚飞

医院资讯

郑州儿童医院征集“百名笑脸娃娃”

让孩子健康快乐的成长是每个家长的心愿。郑州市儿童医院在建院50周年到来之际,特举行大型“纯真、可爱、健康、甜美”笑脸娃娃的征集活动(活动时间3月18日至4月18日),此次活动面向全省征集100名“纯真、可爱、健康、甜美”笑脸娃娃,年龄在0~12岁,由家长提供孩子的照片参与活动,医院将为这些孩子建立健康档案,提供健康咨询,同时还可享受每年“六一”到该院免费体检。如果您希望通过这样的活动让您家宝宝的未来更加充满活力,请及时与该院党办联系。

刘妍

郑州市妇幼保健院2010年新技术新项目论证会召开

为进一步提高医院医疗技术水平和医疗质量,促进医院可持续发展。日前,郑州市妇幼保健院召开了2010年新技术新项目论证会。该院业务副院长郭华峰说:“医院十分重视临床医疗工作和科研技术创新。近年来,医院通过落实新技术、新项目的准入、评估管理制度,规范新技术、新项目管理,严把新技术、新项目质量关,提高了医疗诊治水平,让病人从中获得更多的利益,同时激发了医护人员开展新技术、新项目的积极性,营造了良好的学术氛围,提高医院的科技含量,为科教兴院奠定坚实的基础。”

徐建民 卜春梅

专家推荐



付冬菊 妇科专家 副主任医师

从事妇科工作30余年,对女性生殖医学领域颇有研究,擅长德国微管保宫全程无痛终止妊娠术。对宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、阴道炎、子宫内膜炎等妇科炎症有独到的疗法。

网址:www.zzsxsj.net

医讯:中国名家协会主办、郑州新世纪女子医院承办的“中国妇科不孕名医大会诊”活动于3月1日~3月31日在郑州新世纪女子医院举行,活动期间,京沪豫等地的知名妇科专家将莅临新世纪女子医院会诊,一些特惠活动也会同时开展,其中专家会诊费、白带常规、宫颈刮片、腹部彩超、电子数码阴道镜、输卵管造影术、血常规、尿常规、乳腺钼靶检测等检查费每项只需3.8元;德国微管保宫无痛终止妊娠术、美国双频LEEP术、韩式妇科整形术等手术费每项优惠现金200元;妇科微创手术费半价优惠。