

“

今天是“世界睡眠日”,今年的主题是“关注睡眠品质,关爱儿童睡眠”。据上海市中医失眠症医疗协作中心的最新调查显示,上海38%的成年人都受到失眠的困扰,年龄集中在20到30岁。超过80%的上海白领说他们得不到充足的睡眠。而在这些失眠患者中,大约半数人对此只是听之任之,没有采取任何措施,而且很多人并没有意识到自己的症状是失眠。

记者 董丽敏

”

八成白领睡眠“不够数”

不带着白天的烦恼上床,你也会“一觉睡到天亮”

A 是否失眠,测一测就知道

对于大部分白领而言,最常见的亚健康状态要属失眠。如果你在白领群中问一下谁失眠过,谁最近失眠过,保证会有一大群积极响应的人,“失眠”甚至成为了白领身份的又一标签。

你是否患上失眠症,做一个简单的自测就知道了。1.你是否会对自己的睡眠质量极度关注并感到焦虑呢? 2.白天工作时是不是时常会觉得情绪不佳? 3.你时常会出现诸如难以入睡、睡眠不深、易醒多梦,或醒后不易入睡,白天很容易疲乏或困倦?

如果对上述问题你的回答都是肯定的,且这些睡眠障碍每周至少发生3次,并持续1个月以上,那么可要注意了——你患了失眠症。

B 四大原因成为失眠“凶手”

一提到失眠,很多白领都把“凶手”指向工作压力,其实工作压力只是一个方面,一些心理障碍以及不好的生活习惯也是导致睡不着的原因。

睡觉环境:噪声或光照干扰睡眠,高温或严寒影响睡眠,卧具不适如过硬或者被褥过厚或过薄都影响睡眠。更换睡眠环境如住院或住旅馆也会引起失眠。同睡者尤其是鼾声大的同睡者也影响睡眠。

工作压力:社会和工作的压力让白领们经常处于紧张的状态,有些人甚至还出现了心理障碍。经常加班导致的生物钟改变,肌体的内分泌功能紊乱,以及对睡眠产生的紧张心理,让不少人到了想睡觉的时候也难以入睡。

生活习惯:长期缺乏运动也会导致健康问题。以车代步、久坐少动的白领们往往没有时间进行适当的身体锻炼。同时,过多的夜生活及应酬所带来的神经和胃部的负担,也易使人无法安然入睡。

药物:最常引起失眠的药物有咖啡因、茶碱和各种兴奋剂,以及酒精和食欲抑制剂。



C 如何一觉睡到天亮?

一觉到天亮是大多数患有失眠人群的最大梦想,其实,对于大部分人来说只要放下心理压力,营造舒适的睡眠环境,你也可以梦想成真。

定时运动:运动可通过缓解白天所累积的紧张并使得身心放松而增进睡眠。常参加体育锻炼者比不常锻炼者睡得更好更深。每周至少3天,每次20~30分钟的散步、游泳或骑车应是失眠者的目标。但是别等到太晚才运动。理想的运动时间是下午晚些时候或傍晚早些时候,此时体育锻炼可帮助你从白天的压力调整到晚上的愉快。

营造睡眠环境:理想的睡眠环境包括:适当降低卧室室温;光线稍暗;播放包含雨声、海浪声或树叶沙沙声的CD,可掩饰环境里令人心烦的噪音;只把床作为睡觉之所,不在床上看电视。我们要做的是:睡前最好先让房间通风,卧房内的温度控制在15℃~24℃。房间的主色调最好选择淡蓝、淡绿或白色。选用双层窗帘或隔音窗帘等。

慎选寝具:白领通常偏爱的弹簧床垫其实并不利于睡眠,要论对身体有益,还是木板床好。如果非要弹簧床,也不要选择太软的。此外,还要注意枕头的高度,科学的枕头高度应为6~9厘米。最好选择支持颈椎并能使头部重量平均分散的枕头。至于枕头的硬度视个人喜好及睡姿而定。习惯侧睡的人适合用质地较硬的枕头;仰睡者适用中等硬度的睡枕;如果你喜欢趴着睡,软枕是较佳的选择。另外,卧室里也不要摆放嘀嗒作响的闹钟,适合卧室放的是电子钟。

放下一切计划:你应该在上床前处理完所有让你分心的事情。列出清单,写出你的焦虑或担忧及可能的解决之道。若白天的烦恼伴你上床,那么告诉自己,你将在次日的“担忧时间”内处理这些分心事。

小儿脑瘫 早发现早治疗是关键

专家咨询热线:0371-66655677 4006361118

呶牙学语、蹒跚学步……

每个父母都希望自己的孩子能够健康地长大,然而,这个最简单的愿望对于脑瘫患儿和他们的家人来说,却是一种奢望。小儿脑瘫,严重的不仅耽误孩子的一生,还使家庭背负沉重的经济负担。而日前,由武警河南总队医院细胞生物治疗中心引进的细胞生物治疗技术,在治疗小儿脑瘫上取得了重大突破,使上百个家庭重拾孩子的笑颜。

【医学释疑】 早发现、早诊断、早治疗是治疗脑瘫的关键

小儿脑瘫是小儿脑性瘫痪的简称,是在出生前、出生过程中以及出生后,由于大脑缺氧、缺血、出血、感染等多种原因引起的一种非进行性脑损伤综合征,主要表现为运动发育落后、姿势异常以及肌张力的改变。有的还可伴有程度不同的智力、语言、视力、听觉、摄食吞咽等异常。脑瘫的发生原因很多,出生前的因素比较多,如先兆流产、保胎、病毒感染、妊娠高血压、

重度的蛋白尿和浮肿、喝酒、吸烟等。

出生时、出生后最常见的原因是早产。早产儿本身各个器官功能发育不够完善,特别是大脑、呼吸功能发育不完善,很容易发生呼吸暂停、窒息、脑缺氧、脑出血、核黄疸等,引起脑的严重损害。所以,早产儿特别是胎龄32周以下者,最容易患脑性瘫痪。

治疗脑瘫是越早效果越好,早期发现、早期

诊断、早期综合治疗是脑瘫治疗的关键。所谓早期治疗,就是在出生后半岁以内即开始治疗。如果孩子出生时已经存在脑瘫高危因素,就要在孩子出生后即着手进行脑瘫的防治,可以使孩子不向脑瘫方向发展,甚至达到治愈、不留后遗症的效果。

【专家忠告】孩子一旦确诊为脑瘫,父母千万不要放弃

“在治疗脑瘫、脑发育不全等中枢神经系统损害性疾病的过程中,很多患者家属都存在误区,有的只吃药,有的只做康复训练,还有的不分缘由地一律做高压氧治疗等,结果延误了患儿的最佳康复时期,严重影响了康复效果。”武警河南总队医院细胞生物治疗中心主治医师赵燕提醒,细胞技术治疗小儿脑瘫时间越早,恢复

就越快,疗效就越理想。孩子一旦确诊为脑瘫,父母千万不要放弃,只要尽早进行科学、有效的正规治疗和康复训练,患儿病情得到有效改善完全可能。由于细胞生物疗法对实验室水平、技术人员的专业能力有较高要求,就诊时一定要注意到正规医院选择精细化、权威化细胞生物治疗。

据了解,目前,该中心利用“细胞生物疗法”

已为数千例来自全国各地的小儿脑瘫、糖尿病、高位截瘫、脑萎缩、肌营养不良、脑梗后遗症、脑外伤、肌肉萎缩、糖尿病、恶性肿瘤、帕金森、老年痴呆等疑难杂症患者进行治疗。该中心开通了专家热线:0371-66655677,4006361118,为需要帮助的患者提供咨询服务。

记者 蒋晓蕾 张玉韩 通讯员 胡俊清

故事主人公:乐乐

年龄:2岁

就医故事:来自登封的

乐乐,一岁开始走路时,父母发现他的右侧肢体无力,走路也总是一瘸一拐,开始他们不以为意,觉得小孩子走路不稳是正常现象。谁知,随着年龄的增长,乐乐走路跛行、肢体无力的症状越来越明显。父母带他去医院检查,诊断结果为脑发育不全、脑瘫。两年来,父母带着乐乐四处求医,很多办法都尝试过,没有什么明显效果。在接受细胞生物治疗后两个月,乐乐终于能像正常孩子那样走路了。