



#### 四类人群易患失眠

“一到冬天,我晚上睡觉时就感觉全身冰凉,特别是手脚,有时候一整晚都发不了热,觉也睡不熟。”24日,家住咸安的萌萌苦不堪言地说。

“有时候,我眼睛闭着,脑子里却像在“放电影”。本来睡觉前还有点睡意,但躺在床上后却来精神了,夜深人静,别人都进入了梦乡,自己却怎么也睡不着。”25日,年轻白领董茹也道出了困扰自己很久的失眠难题。

失眠症是一种最常见的睡眠障碍疾病。市中心医院同济咸宁医院神经内科专家虞冬辉说,按其表现形式,失眠分为入睡困难、睡眠质量差、早醒等三种形式。

虞冬辉介绍,在现代生活中,容易失眠的人群共有四类。女性:事业与家庭的多重压力,使女性承受的精神压力大大增加。特别是处于更年轻期的女性,比男性更容易失眠;“中坚”人群:在失眠患者中,30~50岁年龄段的发病率最高,且以干部、管理阶层及脑力劳动者为多。这一人群往往是社会的“中坚力量”,精神、工作

压力大,加上不规律的生活作息,使得他们成了失眠的高发人群;青年人:高考前后、大学即将毕业的学生,以及刚工作时间不久的年轻人,由于就业困难和工作压力大等可成为失眠的诱因;老年人:年龄增大,生理机能衰退,且老年人常伴有各种慢性疾病,如脑动脉硬化,高血压等,产生失眠症状。

#### 五大因素影响睡眠

究竟是什么因素在影响我们的睡眠呢?虞冬辉指出:“睡眠质量的好坏,主要有以下四方面的因素。”

首先是体质因素。绝大多数失眠症患者都有先天体质上的弱点。由于体质较为敏感,其对外界事物的变化也更为敏感,情绪变化较大。他们往往遇事容易激动,责任心特别强,或性格较为内向,遇事易惊恐,多思多虑。

其次是精神因素。虞冬辉说,他曾遇到这样一位患者,虽然工作稳定,但睡眠质量一直不好。在国企工作的小张平时对自己要求很高,事事追求完美。从大三开始就有睡眠障碍,到晚上12点还毫无

睡意。心理压力太,总想着白天没做好的事情,心里越想越睡不着,同时又担心睡不好影响工作效率。

虞冬辉解释,人的精神心理受到外界的刺激或干扰时,最容易导致失眠。

同时,疾病因素也不容忽视。如心脑血管病、胃肠道病、肝病、肾病、内分泌疾病、慢性咽喉炎、哮喘,以及手术后,都容易导致失眠。此外,睡眠不好也常常是抑郁症、焦虑症等精神疾病的症状。

另外,药物因素的影响也会导致失眠。抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药或安眠药,以及一些扩血管药、抗菌素、抗结核药等,都有可能引发失眠。

最后是环境因素。不少失眠患者是因为住家周围的环境干扰,如施工、马路边行车过多等影响了正常睡眠。出差时由于睡眠环境发生变化,或出国时差调整不佳等情况,也容易导致失眠。

#### 四种方法防治失眠

长期失眠,大脑得不到足够的休息,会出现头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象。有些失眠者的免疫力也受到很

大程度的损害,最终引发高血压、溃疡病等严重的健康问题。因此,不能认为失眠不过是小问题,算不了病而延误治疗。

防治失眠,应该从四个方面来着手。

虞冬辉说,首先,生活要有规律:入睡最好是10点钟左右,早上6点起床。养成良好的睡眠习惯。其次,睡前不饮酒、不抽烟、不喝含咖啡因的饮料,少在床上看书、打电话、看电视、玩游戏等;睡觉前泡个热水澡,或者用热水泡脚,有安神助眠的作用。另外,别把白天的烦恼带上床:睡前听听令人舒缓放松的音乐,能帮助你尽快入梦。最后,坚持适量的运动:让自己有适当的疲劳感,有助睡眠。

虞冬辉特别强调,人体应该有充足的睡眠时间,才能保证机体的正常运转,该睡觉时一定要睡觉,不能随便打乱生物钟,良好的睡眠习惯会让人受益终身。



## 市疾控中心举办知识讲座 提升糖尿病预防意识

本报讯 通讯员李远宁报道:11月14日是第7个“联合国糖尿病日”,市疾控中心联合花坛社区、希望桥社区举办了一场糖尿病健康知识讲座,共有90多位中老年人参加。

市疾控中心健康体检中心主任钟平详细讲解了糖尿病的危险因素、临床表现以及治疗和预防的相关要点,并且跟现场的听众频繁互动,通过提问,举例子,临床案例分析等形式解答大家心中关于糖尿病的疑问和难点,讲座使在场的中老年人朋友对糖尿病相关知识有了更深层次的理解。

## 慈口乡提高新农合参保率 2万农民健康有保障

本报讯 通讯员张远杰、刘应义、徐顺喜报道:“今年不幸患脑瘤,新农合为我报销了医药、手术费8.7万元,否则就是倾家荡产我也难保性命”。11月12日,刚住院回家的通山县慈口乡茶园村二组村民陈宝华感激地说。

为减少群众因病致贫、返贫现象,该镇注重农民参与新农村合作医疗工作,除加大宣传力度,还实行上门服务。

据统计,今年全乡已有2万多人参加新农合,参合率达98%,缴纳新农合资金13.4万余元。元至10月份,全乡医院、村卫生室门诊治疗4.25万余人次,为参合农民报销门诊费用53.4万余元;住院1887人次,报销住院费用339.5万余元。

## 危急情况如何急救

#### 一氧化碳(煤气)中毒如何处理?

(1)、迅速撤离现场,将病人移至安全通风地带。(2)、切断一氧化碳(煤气)中毒来源,开窗通风。(3)、拨打120急救电话,送入医院救治。(4)、平卧保暖,将头偏向一侧。(5)、解开衣领及裤带,以利呼吸道通畅。(6)、呼吸、心跳停止者立即实施心肺复苏。

#### 对溺水者如何进行急救处理?

(1)、立即将病人脱离水源。(2)、清除病人口内泥沙、污物,保持呼吸道通畅。(3)、将病人头下垂,拍打背部,清除误吸的水。(4)、对呼吸、心跳停止者,立即进行心肺复苏术,并拨打120急救电话。

#### 对烫伤病人如何进行应急处理?

(1)、烫伤后,要迅速除去热源,尽快用清水冲洗伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口,可用烫伤药膏或牙膏涂在患处。(2)、保护和暴露创面,对粘在创面的衣物等,应先用冷水降温后,再慢慢地除去。(3)、严重烫伤时,不可使用烫伤药膏或其他油剂,不可刺穿水疱。应立即拨打120急救电话,等待救护人员。

咸宁健康教育

## 晚上吃这些食物易失眠

“饮食结构不合理会导致失眠,除了食物的营养搭配不合理外,还有可能是晚餐吃了一些容易影响睡眠质量的食物,比如红薯、豌豆、玉米、辣椒等。”市中医医院相关专家提醒市民。

现在正是吃烤红薯的季节,香甜的口味让人大快朵颐,而如果晚餐吃多了这些

食物,很可能会引起失眠。因为红薯、玉米、豌豆等食物在消化过程中会产生较多的气体,等到睡觉前,消化未尽的气体会产生腹胀感,妨碍正常睡眠。

除了有饱腹作用的食物和咖啡、茶叶等引起中枢神经兴奋的食物,还有一些辛辣、味咸食品,比如麻辣小食、香蒜面包也

会影响睡眠质量。辛辣食物不仅容易造成胃中有灼烧感和消化不良,而且在消化过程中会消耗掉体内的促睡眠介质,从而影响睡眠。

过于油腻的食物也会引起失眠,因为油腻食品在消化过程中会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担,刺激神经中枢,让它



一直处于工作状态,导致睡眠时间推迟。

专家建议,晚餐尽量以清淡口味为主,晚上8点钟前吃完晚餐比较合适。想要预防失眠,不妨吃这些促进睡眠的食物:如香蕉、牛奶、燕麦片、全麦面包、黄花菜、芹菜、桂圆、葵花子、醋等。



TGM天成家居  
TIANCHENG INTERNATIONAL  
建材·家具·家装·家饰·家电

店庆来袭

“折”服全城

家装博览会盛惠空前

年终最后一次钜惠,错过再等一年!

主办单位:天成家居

yenova 业之峰装饰  
中国环保家装领跑者

澳华装饰

恒威装饰  
—品质 改变生活—

星艺装饰  
无忧家装计划  
五星级装饰工程

嘉禾装饰 | 和谐家居  
Garden & Home Decoration  
www.jhz.com.cn

今日装饰

理想装饰

同贺店庆

媒体支持: 咸宁日报、香城都市报、咸宁电视台、咸宁新闻网、咸宁房网

打造鄂南首席家居商场  
家具/建材一站购齐

交通便捷  
市中心驱车10分钟即可到达!  
公交线路: 市内乘6路、9路和K3公交均可到达。

0715/8899315  
地址: 湖北咸宁温泉贺胜路特1号(新客运站旁)