八成市民曾遭遇过失眠,半数以上存在睡眠不规律等习惯

世界睡眠日:拿什么来拯救你的睡眠?

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 吕许艳

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠 健康同行”。日前,邵阳日报社发布问卷开展睡眠质量抽样调查,共收到有效问卷反馈393份。统计结果显示,67.43%的人能基本保证每日6-8小时的睡眠,八成以上人群曾遭遇过失眠,半数以上人群睡眠不规律、31%的人群存在入睡困难,超三成的人因为工作生活压力大而影响了睡眠。

你的睡眠还好吗?睡眠不好怎么办?失眠了我们应该怎么办?近日,记者带着这些问题采访了我市心理睡眠专家,解答大众关心的睡不着、睡不好的问题。

现状一:熬夜冠军迭出 高知“卷”在最前线

刷朋友圈、追剧、玩游戏,被医生诊断神经系统易紊乱。21岁的吴虹(化名)就是这样一位失眠者。“虽然每天22时就上床了,但总喜欢用手机追热播剧,一般凌晨以后才睡觉,有时看兴奋了一直睡不着。”吴虹告诉记者,睡觉前刷微信朋友圈已经成为自己每天的必修课。吴虹说,“我常常眼睛都酸得不行了,可就是觉得不能睡觉,跟得了强迫症一样。”

研究生杜雯(化名)今年即将毕业,她说,现在社会竞争大,周围同学不是忙着考公务员就是给各企业投简历,自己却还在为论文写作忙碌。“6时去图书馆,22时回到寝室,洗漱、玩玩手机,24时了,该睡觉却总是翻来覆去难以入眠。”杜雯说,侧卧、趴卧、以手枕头,为了能够入眠,自己用尽了所有姿势。

“最痛苦的是白天,自己对任何事情都提不起兴趣。”后来,杜雯开始吃安眠药,但时间久了安眠药效果越来越差,且给记忆造成严重影响。这段时间杜雯失眠更加严重,成天就是想着论文会不会过审、就业进度会不会远落后于同学。甚至,杜雯还出现过几次惊恐发作,以至于一看到导师信息就害怕,一进图书馆就焦虑。

针对目前睡眠障碍呈现年轻化趋势,市脑科医院院长、主任医师王瑞见表示,主要原因在于年轻人生物钟紊乱,比如:没有良好的生活习惯,没有按时上下床,白班夜班工作制,时间调节差;睡觉前从事让人过度兴奋的各类活动,比如:看比较刺激的电视节目、玩游戏等;熬夜居多,比如:个人对有些问题的解决缺乏信心、面临重大选择难以下决心、承受较大的生活或者工作压力等等。

现状二:高压情绪反复 职场频现“疲劳战”

31岁的赵朗(化名)是双清区一家广告设计公司职员,他直言:“天天失眠,自己每天都感觉时间不够用。”赵朗每天奔忙于客户之间,还经常加班,有时回家后还得继续写策划、忙方案,设计图,睡觉基本到凌晨之后了。

“我习惯熬夜做图,灵感多来自夜晚安静的环境。”通常22时以后,赵朗会拉上窗帘打开音乐开始工作。不规律的作息,让他白天通常睡很久,晚上变身成为精神小伙,然后恶性循环。碰上投标,连续加班,甚至几个通宵。赵朗脸上会长黑色的小斑点,吃不下饭,白天很困,晚上睡不着。

今年40岁的江源(化名)是新滩镇街道办事处的一名工作人员,这两年深受失眠的困扰。“现在脑袋昏沉,再这样下去,我身体就要垮掉了!”江源说,他所负责的社区管理工作很杂,禁毒、防疫、宣讲,大事小事一大堆,现在听到电话响就心跳过速,一到晚上就担心治安问题,根本无法入睡,满脑子都是工作上的事情。

“凌晨2时才入睡,4时就醒了。”同样,有失眠问题的还有公务员小刘,他说前一段时间工作任务重,经常加班加点,经过阶段性的“疲劳战”后,就出现入睡困难,一躺床上就想着白天的工作没做完,第二天该怎么做工作,就翻来覆去睡不着。隔天去上班,总是一脸疲惫,眼袋黑眼圈也很严重。

很多人在失眠后,选择不停玩手机打发时间,市脑科医院心理睡眠及少儿心理科主任王明祥分析说,这是一种具有时代特色的行为,有些人说是因睡不好觉感到无聊,有些人是为了缓解对睡眠的焦虑,理由各种各样,其结果都是影响了正常睡眠,诱发了失眠、加重了失眠,危害极大。工作中,需要我们以更平和的心态去面对问题,改善睡眠应该从调节个人情绪开始。

现状三:抑郁引发失眠 改善得先治“心病”

52岁的王艺洁(化名)是一名家庭主妇,其丈夫是一名出租车司机。结婚30年来,王艺洁一心扑在一对儿女的教育、培养上。去年,女儿出嫁了,儿子也结婚了,都在外地工作生活。家里只有王艺洁和丈夫两个人,一时间她感到不安焦虑。

最近,王艺洁晚上的睡眠质量严重下降,刚开始只是晚上睡不着觉,后来白天干活的时候总是觉得身上忽冷忽热的冒汗,每天晚上睡到凌晨2时的时候,就惊醒了,再也睡不着。要么就是反复惊醒,后来到一整晚上都睡不好,去医院,被诊断为更年期失眠。

“因为睡眠质量不好,情绪起伏特别大,经常因为一点小事,莫名其妙冲着家里人发火。”无独有偶,有失眠困扰的还有一名宝妈林琳(化名),她说,孩子刚出生,晚上需要频繁喂奶、换尿布,自己才睡着,宝宝又哭了,这种经历真是苦不堪言。林琳因产后不久,精神极度紧张、烦躁、焦虑,导致了睡眠障碍,常常憔悴得不成样子。

“朋友们都说我最近皮肤差了特别多,感觉老了好几岁。”林琳结婚一年多,丈夫平时工作很忙很少陪伴她,夫妻俩也时常缺乏沟通,再加上每天晚上一想到孩子未来的教育问题,家里的经济压力,林琳的失眠就更加严重了。

此次网络问卷调查显示,69.64%的女性具有睡眠障碍,女性出现睡眠问题的比率远高于男性。王明祥认为,影响该群体睡眠质量的原因有内部原因和外部原因两种。内部原因可能和生理期、怀孕、更年期各种剧烈的生理及内分泌变化有关,其次是遗传因素和性格因素。外部原因包括对环境的变化更敏感、职业及生活压力、人际关系敏感、情感方面的诸多问题、照看孩子或老人、过度使用手机等电子产品、频繁的主动熬夜等。

专家解读:尝试接纳、识别情绪,以积极的态度解决睡眠障碍

“失眠是一种常见的疾病,表现为经常不能获得正常的睡眠,主要指睡眠深度时长和睡眠周期的不足。”王瑞见表示,症状轻的人表现为入睡困难,或者醒后不能再次入睡,重者甚至整夜不眠。

睡眠障碍是否与压力有关?王瑞见指出,压力是促发失眠的诱发因素,一个良好的睡眠,与个体心理状态有很大的关系。当一个人感到压力大,就会影响睡眠的驱动力,导致失眠,学会缓解压力,才能保证高质量的睡眠。

“要改变对失眠的认知偏差,做到保持合理的对睡眠的期望。”王瑞见说,遇到睡眠障碍,不要把所有的问题都归咎于失眠,不要过分关注睡眠的影响,不要因为一晚没睡好就产生挫败感,培养对失眠影响的耐受性,最重要的是缓解对失眠的预期焦虑和恐惧。

此外,改变睡眠问题,要从改善焦虑情绪开始。王瑞见提醒,调节情绪的目的不是没有情绪,也不是压抑情绪,而是改变与情绪相处的模式,能用更积极的态度接纳并识别情绪,减少情绪的波动,拥有一个好的睡眠。

王瑞见说,睡眠问题不容轻视,严重会造成注意、记忆等能力的损害,同时也增加罹患抑郁症、心血管疾病、卒中等疾病的概率。慢性失眠患者生活质量显著会下降,可伴有不同程度的焦虑抑郁情绪,甚至使原有疾病进一步恶化。

然而,服用安眠药是很多人应对失眠的主要方法,它虽然有效,但较长时间服用往往也会带来很多副作用,如头晕、乏力,长期服用甚至会引起药物依赖。对于失眠障碍的患者,应及时到专业医院接受治疗,王瑞见说,医院的治疗方法有多种,除药物及物理治疗外,目前主要推荐两种非药物治疗方法——失眠的认知行为疗法和失眠的正念治疗。

那么该如何保持良好的睡眠习惯?王瑞见呼吁,保持规律的作息时间,适当户外有氧运动。避免熬夜,重新建立良性的睡眠环境——床只能用于睡觉,因此,不能到床上看书、玩手机、工作等等,有睡意时,才能到床上睡觉,从而重新建立起良性的条件反射——躺到床上就容易入睡。

医卫 YIWEI

努力用最小代价实现最大防控效果

新华社评论员

面对严峻复杂的疫情形势,习近平总书记日前主持召开中央政治局常务委员会会议,部署从严抓好疫情防控工作,强调“努力用最小的代价实现最大的防控效果,最大限度减少疫情对经济社会发展的影响”,为我们统筹好疫情防控和经济社会发展指明了方向。

疫情防控和经济社会发展相互联系、相互影响。做好疫情防控工作是经济社会发展的重要前提,抓好经济社会发展关系到为疫情防控提供有力物质支撑,关系到民生保障、大局稳定和发展目标任务实现,必须统筹推进疫情防控和经济社会发展。这是我们在抗疫斗争中形成的重要经验。当前,全球新冠肺炎疫情已进入第四波流行,至今仍保持在高位水平。进入3月,疫情波及我国28个省份,本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发的特点,对经济社会发展带来困难和挑战。越是关键时刻,越要保持战略定力,坚持稳中求进,采取更加有效措施,保护好人民生命安全和身体健康,促进经济社会平稳健康发展。

抗疫实践启示我们,科学防控、精准防控才是最有效果、代价最小的防控。统筹好疫情防控和经济社会发展,必须坚持科学精准、实事求是、求真务实。各地疫情形势不同,不能搞“一刀切”,要从实际出发、尊重规律,做到因地制宜、精准施策。做好精准的文章,关键是提高科学精准防控水平,优化疫情防控举措,加强疫苗、快速检测试剂和药物研发等科技攻关,使防控工作更有针对性和实效性,使“动态清零”迅速有效,为经济社会发展创造更多时机和条件。

当前,境外疫情依然严重,境内反弹压力不小,“外防输入、内防反弹”容不得任何懈怠疏忽。各地各部门必须强化底线思维和风险意识,坚定“坚持就是胜利”的信念,时刻绷紧疫情防控这根弦,积极主动做好各项工作。要下好先手棋,打好主动仗,扩大重点人群监测覆盖面,做实做细防控措施和应急预案,尽快补短板强弱项,全面提升疫情监测预警和应急反应能力,不断筑牢群防群控防线,努力把问题解决在萌芽之时、成灾之前,尽可能减少疫情对经济社会发展的不利影响。

民生无小事,枝叶总关情。疫情反复冲击之下,部分群众生产生活受到影响,一些企业尤其是中小微企业生产经营面临困难。越是这个时候,越要把人民群众的安危冷暖放在心上,解决好老百姓的“急难愁盼”。要保持群众正常生产生活平稳有序,做好生活必需品生产供应,保障好群众就医需求,做好对困难群众的救助和帮扶。要加强政策支持、不断优化营商环境,为企业雪中送炭、排忧解难,帮助企业坚定信心、渡过难关。广大党员、干部积极行动起来,深入防控一线,深入广大群众,着力办实事、解难题、求实效,就能以扎实工作彰显防控力度、民生温度,为经济社会发展夯实基础、增添动力。

邵阳学院附属第二医院中医科住院部开科

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 申伟红 朱飞凡)3月17日,是第93个中国国医节。为弘扬国医精粹,传承中医文化,提升医院综合医疗服务能力,邵阳学院附属第二医院中医科住院部正式挂牌开科运行。

邵阳学院附属第二医院中医科由住院部和门诊组成,科室医师均为中医类别执业医师,具有”双师型“职称,在中西医治疗方面均有各自的专长。科室现有编制病床15张,医护人员18名,其中副主任医师2名,主治医师2名,护理人员14名。该院中医科住院部设有多个病房,并开设有中医特色治疗室2间。科室坚持“弘扬中医文化,创新中医服务“的理念,在现代医学基础上,挖掘国医瑰宝,对临床常见病如:心脑血管疾病、慢性阻塞性肺气肿、颈肩腰腿痛、中风康复等可进行中西医结合治疗。将西医诊断与中医辨证密切结合,可开展中药、针灸、推拿、火罐、刮痧、小针刀、穴位注射、中医外治等中医特色疗法。中医门诊常年有专家坐诊,可开展内外妇儿及各种疑难杂症的中医治疗。

该院中医科负责人邓成明表示,科室全体医务人员将秉承“忠于使命,精于技术,甘于奉献,敢于超越”的精神,以全新的面貌开展工作,为医院的发展做出应有的贡献,为邵阳百姓的健康保驾护航。

当日,该院还举办了中医义诊、中医特色诊疗“满就送”等系列中医惠民活动。

开科义诊活动现场。