

了解睡眠，助您睡个好觉

健康中国

作者 | 北京大学人民医院呼吸内科主任医师 韩芳

人一觉醒来精神百倍你一觉醒来身心疲惫每天喊着想睡觉，可总也睡不好。不是想等等，就是想静静。哎，被快节奏生活和工作绑架的打工人，心里苦……，到底怎样才能睡个好觉？

一、“该睡睡”讲规律

对现在的年轻人来说，熬夜的理由似乎千千万。不熬到凌晨1点以后，不会想到人还需要睡觉这码事。总是陷入“晚上不想睡，早晨不想起”的泥潭不能自拔，舍不得结束这一天，又似乎舍不得开启新的一天。这其实就严重打破了睡眠的规律性！那怎样才算规律的睡眠呢？如果你白天频繁“补觉”，减轻了“睡眠压力”，就容易导致晚上“该睡不睡”。

二、打呼噜不是睡得香

听，隔壁老王的呼噜声又响起来了，睡得可真香！还真别羡慕！打呼噜真不是睡得香的表现。它是一种呼吸暂停综合征，不仅影响睡眠质量，还有猝死的风险。如果你听到的鼾声有下面几个特点，那就是呼吸暂停无疑了！

1. 鼾声高，高到隔壁房间都能听到；
2. 鼾声高低不均，会在打鼾期间突然停止，过几十秒后，出现带勾的鼾声；

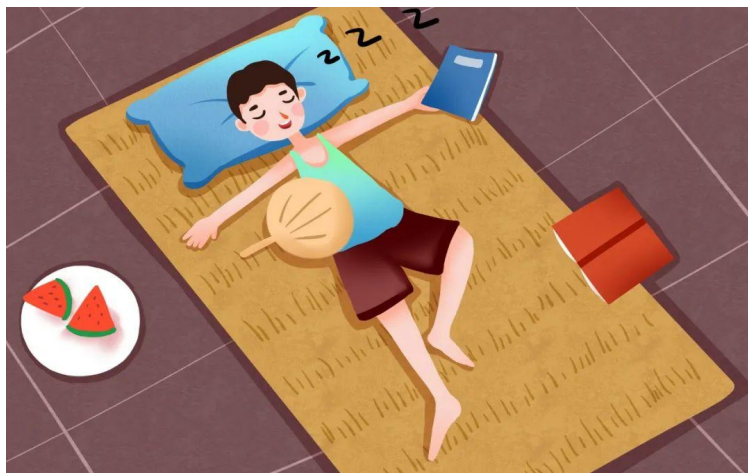
3. 打鼾者的家属会有这样的描述：“憋得满头大汗，还伸胳膊蹬腿”，但翻个身，马上又鼾声如雷。

4. 如果睡眠期间总感觉口干舌燥，床头需要备一杯水，那就是打呼噜张口呼吸造成的，也要提防呼吸暂停。

三、爱做梦是好是坏

一睡觉就做梦！睡醒比睡前更累！这样的睡眠状态，真是让人烦恼！很想摆脱做梦，一夜深睡多爽啊！

我们每个人每天晚上都在做梦，做梦本身是保护睡眠的机制，只是有些人醒后没印象，有些人却记得特别清楚。这样的人通常睡得不踏实。但不是说做梦影响了睡眠质量，而是你身体或精神上紧绷的原因影响了睡眠质量。也确实有些“爱做梦”就是坏事！临床上经常见到老年男性，描述夜里有时候折腾来折腾去，甚至掉到床下，或者把老伴打得鼻青脸肿。这种情况要特别小心，可能提示有某些严重疾病。老年神经系统疾病，如帕金森病、阿尔茨海默病等，可能就有这样的早期征象。



四、健康睡眠放大招

1. 相对固定的睡觉时间和起床时间。
2. 如果你有小睡习惯，白天的睡眠时间不要超过 45 分钟。
3. 睡前 4 小时避免过量饮酒，不要吸烟。
4. 睡前 6 小时避免摄入咖啡因，包括咖啡、茶叶和各种苏打水，还有巧克力。
5. 睡前吃点小吃是可以接受的，睡前 4 小时避免吃重口味、辛辣或含糖的食物。
6. 有规律地锻炼，但不要在睡前剧烈运动。
7. 使用舒适的被褥。
8. 为房间设置一个适宜睡觉的温度，保持房间通风良好。
9. 排除所有的干扰噪音，并尽可能消除光污染。
10. 床只用来睡觉。不要用作办公室、工作间或娱乐室。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院