

远离睡眠困扰,安享健康晚年

睡好觉 胜吃药

记者 王镜



睡眠是健康的基石,对老年人尤为重要。数据显示,50岁以上人群中约40%-50%存在睡眠问题,60岁以上占比更高达50%-60%。失眠、打鼾、睡不醒等问题,正困扰着众多银发族。近日,本报记者采访了青岛市第三人民医院耳鼻喉头颈外科主任杨嵘,围绕老年人常见睡眠障碍、鼾症危害、科学干预等问题进行科普,帮老年朋友远离睡眠困扰,安享健康晚年。

1 打鼾不是睡得香 而是“病”

“打呼噜不是睡得香,而是病!”杨嵘明确说。鼾症,全称阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,核心是睡眠呼吸时上气道狭窄塌陷,气流震动产生鼾声,严重时呼吸反复暂停,身体整夜反复缺、复氧。

专家介绍,这类老人多有短脖子、圆脸蛋、舌体肥大,常伴有鼻炎;夜间鼾声大且间断,白天嗜睡、记忆力明显下降。长期夜间缺氧危害极大:刺激升压物质分泌,引发晨起血压高、低压高、压差小,诱发高血压、冠心病、心律失常,增加猝死风险;损伤脑细胞,加速认知衰退,大幅提升阿尔茨海默病风险;扰乱代谢,加重糖尿病、高血脂,降低免疫力。

杨嵘强调,高血压、心脑血管疾病患者中,约50%病根是鼾症。老人若鼾声大伴呼吸停顿、晨起头晕、白天嗜睡,或慢病控制不稳,一定要尽快到耳鼻喉科或睡眠专科做睡眠监测,早干预、防重症。

2 慢病老人睡好觉,比吃药更关键

对有高血压、糖尿病、脑梗等基础病的老人,睡眠质量直接决定慢病控制效果。杨嵘表示,睡得稳、氧气足,血糖、血压更平稳,脑梗患者恢复更快;长期睡不好,免疫力下降,慢病易加重、并发症增多。

他再次强调,很多老人血压、血糖控制不佳,根源是鼾症导致的夜间缺氧。先解决

睡眠问题,再配合规范治疗,慢病管理事半功倍。

睡眠占据人生三分之一时光,更是老年人健康长寿的基石。杨嵘呼吁,全社会共同关注老年人睡眠,早识别、早干预、早治疗,别让小失眠拖出大毛病,让每一位老人都能睡安稳觉、享健康晚年,真正实现睡个好觉,活得更好。

3 掌握护眼法,从睡姿、作息、运动入手

除鼾症外,老年人还常被失眠、不宁腿综合征、昼夜节律紊乱困扰。杨嵘给出适合老年人、简单易坚持的睡眠改善方案,兼顾鼾症与失眠人群。

患有鼾症的老人,他强调侧卧+忌口是关键。坚决侧睡、拒绝平躺,枕头适当垫高,避免舌根后坠堵塞气道;滴酒不沾,酒精会松弛咽喉肌肉加重缺氧;坚持低盐低脂饮食,控制体重,减轻颈部脂肪压迫。

针对失眠的老人,他提醒规律作息+安静环境。卧室保

持全遮光、安静,一丝微光或噪音都可能影响入睡;固定上床、起床时间,不赖床;白天小憩不超过30分钟,下午3点后不再补觉,避免恶性循环。

针对广大中老年朋友,杨嵘建议要从运动+情绪+治慢病三方面入手。每天25~30分钟中等强度有氧运动,如快走、太极、慢跑,是天然“助眠药”;保持心态平和,避免大喜大悲、过度焦虑;积极控制高血压、糖尿病等基础病,病根去除,睡眠才能根本好转。



延伸阅读

睡不好 肠道或缺“助眠剂”

我们总习惯把失眠的原因归咎于“压力山大”或“想得太多”,但万万没想到,你可能忽略了一个藏在身体里的“睡眠开关”——肠道。

那些在肠道里安家的万亿细菌,不仅管着消化,还悄悄操控着睡眠。科学家们发现,失眠患者的肠道里,一种关键的“助眠菌”严重不足!具体来说,与健康人群相比,长期睡不好的人,肠道中有多达39种能产生“丁酸盐”的细菌数量明显减少,他们血液中的丁酸盐水平也远低于常人。

“丁酸盐”就是我们身体里自带的“天然安眠药”!它是由肠道里的“好细菌”们,在“吃掉”你吃进去的膳食纤维后,产生的宝贵物质。随后,它会随着血液循环一路抵达大脑,精准地抑制住那个让你保持清醒的“捣乱分子”——食欲素神经元。当这些神经元被丁酸盐“安抚”下来,你的大脑才会发出指令:“可以睡了。” 任敏

优质睡眠 美好生活

3月21日是第26个世界睡眠日,为进一步关注全民睡眠健康,青岛大学附属医院睡眠医学中心联合老年保健科、神经内科、呼吸与危重症医学科、内分泌科、耳鼻喉科、麻醉科等多学科专家,于3月20日在崂山院区成功举办大型睡眠健康公益义诊活动。

义诊聚焦群众普遍关注的失眠、鼾症、日间嗜睡等睡眠问题,为市民提供免费睡眠健康咨询、专业查体、物理治疗体验等便民服

务,广泛普及科学睡眠知识,引导公众重视睡眠健康,推动睡眠疾病早发现、早干预、早治疗。

青大附院睡眠医学中心王琳主任表示,此次多学科联合义诊,是医院推进睡眠医学规范化建设、提升多学科协同诊疗水平的重要举措。通过优质医疗资源下沉一线,进一步强化了医院在睡眠疾病预防、筛查、规范诊疗等方面的专业优势,切实提升了公立医院公益服务能力与健康保障水平。

春季养脾胃,这样做

春天阳气生发,脾胃在中医里被称为“后天之本”。吃进去的食物,要靠脾胃运化,才能变成气血。春分这个时候把脾胃养顺,就像给身体的“发动机”做一次调校,为接下来一整年的运转打好基础。日常养脾胃,可以怎么做?

饮食上,尽量清淡一点,少油腻、少暴食;吃饭不要太急,让胃有时间慢慢消化;饭后可以走一走,让气机自然流动。同时也

要注意作息。熬夜、久坐、情绪紧张,都会影响脾胃的运化。

“胃气一顺,百脉皆安。”当脾胃和顺之时,食物更容易消化,身体不容易发胀、发沉;气血运转顺了,人也会更有精神;睡眠、体力,甚至情绪,都可能变得更稳定。

顺应时令,让气机舒展,能把脾胃慢慢养顺,身体就像一棵刚刚回暖的树,根稳了,枝叶自然生长。 长城