

睡眠浅,醒得早——

老年人如何提高睡眠质量

□阿康

今年世界睡眠日的主题是“规律睡眠,健康未来”。“睡不好、睡不饱”是年长者睡眠障碍中常见症状。为什么老年人会出现睡得少,起床早这种表现呢?下面就来详细了解一下。

产生失眠的原因

1、褪黑素产生量少

老年人睡得少,起床早,有可能是身体衰老过程中的一种变化。正常人想要保证充足的睡眠,入睡速度快,睡眠质量佳,需要身体产生褪黑素,这种物质能够提高睡眠质量。而上了年纪的人,身体褪黑素的生成量减少,可能就会出现睡眠质量下降的情况。

特别是更年期之后的中老年人,经常有这种表现。在褪黑素减少的时候,很多人就会出现睡眠质量下降,睡眠时间减少的情况。而且早上也比较容易醒来,这些都和身体衰老褪黑素分泌量减少有关。

2、习惯养成

老年人之所以睡得少,起床早,很有可能是个人习惯引起的。部分老人已经养成了规律的睡眠。一般晚上都是比较早睡,虽然睡眠质量不高,但是早睡这种行为对健康有帮助。早上也习惯很早就醒来,可能是生物钟已经养成了,这是个人习惯养成就有的表现。如果身体一切正常,不需要太过担心,属于正常的习惯养成。

3、慢性疾病影响

老年人之所以起床早,睡得少,有可能是某些健康问题引起。大脑系统神经变化的过程中,睡眠质量也会降低,出现睡眠少这种情况。部分老年人受到慢性疾病的影响,可能就会出现这种表现,常见的冠心病、高血压、



糖尿病等都可能会导致睡眠质量下降,睡眠时间减少。而且夜间睡眠质量低,可能早上就很早起床。

4、平时缺乏运动

老年人之所以睡得少,起床早,有可能是缺乏运动引起的。想要保证合理的睡眠,需要有一定的运动量。而老年人在身体衰老的过程中,身体机能下降明显,平时的运动能力变得薄弱,基本上不会经常运动,这样睡眠质量也会降低不少。

夜间睡眠时,很难进入深度睡眠,容易出现过早醒来的情况。因此,早上也会起得比较早。如果是这种原因引起,平时需要适当运动调节好身体,才能提高睡眠质量。

失眠该怎么治疗

1、尽可能明确病因

失眠诊断一旦明确,应积极寻找、分析原因进行病因治疗,病因解决后

失眠往往不治而愈。

2、纠正不良睡眠卫生习惯

环境的变化和生活方式常干扰人们的睡眠,成为诱发失眠的重要因素之一。因此,纠正不良睡眠卫生习惯不仅是治疗失眠的基础手段,也是预防失眠的有效方法。对所有失眠者来说,培养良好的睡眠卫生习惯是关键。要有规律的作息时间,良好的休息环境,睡前不做剧烈运动,不喝茶、咖啡,不吸烟,保证按时、安心入睡。当然,睡眠卫生疗法不能作为独立的失眠治疗方式,仍需要选择非药物治疗和(或)药物治疗方法治疗失眠。

3、非药物治疗

失眠的非药物治疗的方法众多,如心理治疗、光照疗法、中医针灸治疗等。其中心理和行为治疗是首选的失眠治疗方法,适用于所有失眠患者。

4、药物治疗

在病因治疗、行为认知治疗和睡眠健康教育的基础上,可酌情给予催眠药。

春季养肝五步法

□王春林



肝脏是人体非常重要的器官,具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。今年全国爱肝日的主题是“维护肝脏,增进健康”。

熬夜、酗酒、过度用眼、情绪郁结等不健康的生活方式可能导致现代人肝脏受损,而肝脏一旦受到损伤,在发病早期几乎无明显症状,极易被忽视,错过最佳治疗时机。专家提示,平时就要注重养护肝脏,春季万物复苏,由寒变

暖,正是养肝、护肝的好时节。

养肝第一步要充足睡眠。中医讲究夜间11点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间。睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,如果经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,影响肝脏夜间的自我修复。60岁以上老人应睡7小时左右;80岁以上老人应睡8到9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

养肝第二步要适度饮酒。长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

养肝第三步要保护眼睛。中医上讲,肝藏血、开窍于目,眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或者长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很容易使肝血不足。

对于需要长时间面对电脑工作的

人来说,工作一段时间后,应适当休息一下眼睛,可以通过闭目养神、远眺,做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,从而达到养肝的目的。

养肝第四步要合理搭配饮食。黄曲霉毒素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉毒素,不要吃这类食物。此外,胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、荠菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,应常吃、多吃。

养肝第五步要心态平和。现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。

专家建议,要合理安排自己的生活和工作,学会疏导不良情绪。多交一些天性乐观的朋友,遇到不顺心的事多与朋友交流,培养多方面的兴趣爱好,多参加集体活动。



牙隐裂怎么办

□成秀玲

牙隐裂又称牙微裂或者不全牙裂。是指牙冠(能从口内直接看到的牙齿部分)表面的非生理性细小裂纹。不容易被发现。牙隐裂的裂纹常渗入到牙本质结构,是引起牙痛的原因之一。

牙隐裂是怎么发生又如何治疗呢?

南通市老年康复医院口腔科主任、主任医师蔡冬裕介绍:牙隐裂是由于过度的咬合力直接作用于健康牙齿,或者生理性咬合力作用于牙齿结构受损的牙齿。一般牙隐裂发生于磨牙和前磨牙咬合面的窝沟,有时候会与窝沟重叠,向一侧或者两侧延伸。

如果牙齿结构存在薄弱环节,比如牙齿承受正常咬合力时应力集中的部位存在牙齿发育遗留的缺陷区,其抗裂程度低,也就容易发生牙隐裂。牙尖斜面也是引起隐裂的因素。正常后牙存在2个以上牙尖。牙尖斜度愈大,咬合力时产生的水平分力愈大。隐裂发生的机会也就随之增加。

此外,如果病理性磨损出现高陡牙尖时,牙尖斜度也明显增大。正常咬合时所产生的水平分力增加,形成创伤性合力,使窝沟底部的釉板向牙本质方向加深加宽,这就是裂纹的开始。在合力的继续作用下,裂纹逐渐向牙髓方向加深。

牙隐裂有哪些症状呢?

早期表浅的牙隐裂常无明显症状,多在检查其他牙齿病变时,偶然发现。较深的牙隐裂对冷热刺激敏感。进食冷食、咬硬的东西或者咀嚼时发生疼痛。去除刺激因素后,症状消失,但是不能够准确定位疼痛的部位。吃糖或者磨牙和下颌骨移动时也能够引起疼痛。

当裂纹继续加深,达到牙本质深层时,细菌感染波及牙髓或根尖周围组织时,会出现相应的牙髓炎或根尖周围炎的症状。此时医生在诊疗时,如果出现上述症状,而未能发现患牙有较深的龋洞或者深的牙周袋,牙面上又探不到过敏点时,会考虑存在牙隐裂。牙隐裂较深或已伴发牙髓炎症时,则需要及时进行根管治疗(治疗牙髓坏死和牙根感染的一种治疗方法),调和进行全冠修复。牙隐裂患牙治疗过程中和治疗后,应避免咀嚼硬物。

牙病的防治也在于早发现,早诊断,早治疗。蔡主任提醒大家,要定期看口腔科医生,以提高自己的生活质量!

