

冬季失眠扰人咋应对

专家建议:科学调节作息、情绪、运动、饮食

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

冬季来临,昼短夜长。本应在漫长夜中安享睡眠,却有不少人深受失眠困扰。冬季不仅是失眠高发期,其带来的不适感也更强烈。连日来,烟台毓璜顶医院神经内科门诊就接诊了多名被失眠问题折磨的患者。

针对这一现象,烟台毓璜顶医院神经内科副主任医师赵裕君解释,冬季失眠高发主要源于四个方面的原因。首先是冬季日照时间缩短,光照不足会改变大脑松果体褪黑激素的分泌,导致节律失调,对人的睡眠周期产生很大影响。同时冬季也会增加季节性情绪障碍的发生率,人们容易把负面情绪带到床上,它们会干扰晚上睡个好觉。

其次,冬季天气寒冷,人们的户外活动和日常运动量减少,身体没有积累足够的睡眠压力(困意),这也是导致失眠的原因之一。

另外,有些人由于体质敏感、虚弱,对外界天气变化感受反应强烈,导致气血循环不畅,从而出现失眠现象。

最后一点,冬季人们倾向于进食高热量、油腻、辛辣刺激性食物,如火锅、麻辣烫等,或者喝酒、浓茶、咖啡等刺激性饮品,导致中枢神经兴奋性增高,从而出现失眠。

如何应对冬季失眠?赵裕君建议,冬天日照时间减少,人们可以在太阳出来的时候,尽量到户外活动几分钟,适当地晒太阳,能帮助阳气变得更加充足,减轻疲劳感,对提高睡眠质量有很大的帮助。另外要注意调节情绪,冬季容易出现紧张或愤怒的负面情绪。“我们应当避免产生抑郁、焦虑,保持轻松以及舒畅的心情,对缓解失眠有一定的帮助。”赵裕君说,“生活要有规律,每天至少运动30分钟,多参加一些



文艺活动,不仅帮助消耗额外的能量,还能够缓解压力,陶冶情操,使情绪变得平和,对失眠有一定的缓解作用。”

赵裕君强

调,晚餐要适量。由于日落过早、天气寒冷的原因,晚餐可能会吃得更多,造成胃肠道超负荷工作,最终会影响睡眠质量。因此晚餐不宜过饱或过晚,建议适量吃清淡且比较容易消化的食物,以七八分饱为宜,睡前3小时内避免进食。

失眠虽常见,却非无解。通过科学地调节作息、情绪、运动与饮食,多数人都能找到与自我和解、与睡眠相拥的方式。



寒潮对健康 有哪些影响?



天气转冷,寒潮又来袭。强冷空气不仅会带来“断崖式”的降温,还常常伴随着大风和雨雪,对我们的健康是一次不小的考验。提前了解风险,做好科学防护,才能和家人一起温暖、安全地度过这个冬天。

1 呼吸道更脆弱, 呼吸道疾病传播风险加剧

寒潮来袭时,气温骤降,寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜,使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时,为抵御严寒,人们常采取长时间紧闭门窗的方式,致使室内空气流通不足,增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

2 心脑血管面临“压力考验”, 急症发作风险升高

寒潮导致的气温下降,同样会引起人体血管收缩、血压升高,心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化,对于本就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险,容易诱发心梗、脑梗等急症,危及生命安全。

3 寒冷与少光双重影响, 情绪“低温”不容忽视

寒潮往往伴随雨雪天气,日照时间缩短,人体内与情绪相关的激素分泌受到影响,容易引发情绪低落、乏力,导致季节性情感障碍。此外,户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱,进一步加剧了情绪和心理波动。

4 特殊人群健康风险加剧, 需重点关注

老年人体温调节功能衰退,对寒冷感知迟钝,易发生意外;户外工作者长时间暴露在寒冷环境中,面临冻伤与意外伤害的双重风险;而慢性病患者(如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等)的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱,容易导致病情加重。

大众网

流感高发,孩子出现高热惊厥怎么办?

当前流感已进入高峰期,面对孩子高热、咳嗽等症状,家长怎样科学护理?如果孩子出现高热惊厥等紧急情况,又该如何处置?

国家儿童医学中心、北京儿童医院急诊内科副主任医师赵光远表示,给孩子服用退热药的主要目的并不是立刻将体温降至正常,而是在一定程度降温的同时增加孩子的舒适度,让孩子舒适安全地度过发热期。

首先需要注意的是,不能同时给孩子服用两种退热药,会增加孩子的肝肾负担,造成不良反应;也不建议两种退热药交替使用,因为并不能增

加退热效果,反而可能因用药时间问题导致药物过量。

其次,家长为孩子选择退热药时,既要选择适合年龄的药物,也要认真阅读说明书,严格按照说明书的要求规范地给孩子服用,注意剂量和时间间隔,切记不能因为孩子的体温没降到正常而随意增加服用剂量或次数。如果同时给孩子服用复方感冒制剂,一定要阅读药物成分表,避免与正在使用的其他药物的成分重复,如有重复应慎用,以免药物过量。

第三,出现高热时,不少患儿可能出现高热惊厥。对此,国家儿童医学中心、北京儿童医院重症医学科主任王荃表示,如果孩子发生了热性惊厥,家长一定要保持冷静,不要慌张。首先要让孩子侧卧或者头偏向一侧,清理周围有尖角的物品,保证孩子在惊厥发作的时候不被伤害。

在惊厥发作时,不要给孩子口中塞入任何东西,也不能喂食任何东西,更不要尝试通过按压肢体而阻止抽动。另外,要记录孩子的惊厥持续时间和发作特点。“多数情况下,高热性惊厥会在5分钟内停止。如果惊厥持续时间超过5分钟或既往有过惊厥持续状态的发生,应呼叫救护车

并尽快就医。”王荃说。

专家表示,年龄小于5岁,尤其是2岁以下的儿童是罹患重症流感的高风险人群,同时,存在基础疾病,比如哮喘、肿瘤、肾病、免疫缺陷或正在服用抑制免疫药物的儿童,以及肥胖儿童也是高风险人群。

王荃表示,绝大部分流感儿童都是轻症患者,可以居家护理,但家长也要注意早期识别重症危险信号。如果孩子已经确诊流感,出现超高热、高热不退或发热时间超过三天,精神差甚至出现意识障碍、呼吸急促/呼吸困难、胸痛、胸闷、乏力、口唇发青、面色差、频繁呕吐或腹泻、抽搐、拒食、尿少或尿色变红等症状,或者症状反复,比如流感症状缓解后再次发热等,均需要及时就医,以免病情加重,甚至发生危险。

“绝大多数儿童感染流感后不会遗留后遗症,但咳嗽和流涕可能还会持续一周甚至更长时间,治疗方面还是以对症为主。”赵光远说,部分儿童可能久咳不愈,尤其是有湿疹、喘息病史的孩子,可以在医生的指导下给予药物治疗。

据新华社

