

笑着笑着,她突然睡着了

医生说这叫“发作性睡病”,岛城有四成市民有睡眠障碍

文/片 本报记者 董海蕊



今天是世界睡眠日,我国的睡眠日主题是“健康睡眠,幸福中国”。20日,记者采访了解到,临床调查显示,青岛市民有四成以上存在不同程度的睡眠障碍,包括失眠、梦游、不宁腿综合征、发作性睡病等,其中九成睡眠障碍患者是失眠。

四成市民睡不好觉

家住四方的王女士一直被睡眠问题困扰,经常是睡意一起,不分场合时间就会睡着。有一次正在和家人说笑,王女士突然眼睛一闭,全身瘫软在沙发上,家人一看,原来她睡着了。因为经常突然睡去,王女士不得不请假治疗。

青岛市精神卫生中心睡眠科主任高安民告诉记者,王女士所患疾病是发作性睡病,患者在吃饭、走路、看电视时,随时随地都会睡着。虽然王女士经常在白天入睡,但是到了晚上,她还会出现失眠,晚上睡觉时断断续续,时不时就会醒过来,无法一觉到天亮。



在精神卫生中心睡眠门诊,医生正在询问一名老年睡眠障碍患者的情况。

九成睡眠障碍是失眠

“睡眠障碍多种多样,总共有80多种,其中最主要是失眠,近九成睡眠障碍患者是失眠。”万好介绍,失眠在各个年龄段的市民中都有发生。如果市民至少每周发生三次失眠,并持续一个月,就可以确诊为失眠症,需要及时到医院进行治疗,切勿擅自服用安

眠药物。“引起失眠的原因有很多,需要确诊具体病因和哪一阶段睡眠期出现失眠。”万好介绍,人的睡眠可分为浅睡层次、深睡层次和REM层次(即做梦期),不同阶段的失眠治疗方法是不同的。

节奏快,压力大,过度饮酒等不良生活习惯会引发睡眠障碍。调查显示,我国42.7%的人有睡眠障碍。岛城临床调查显示,存在睡眠障碍的市民也不低于四成。睡眠科的主治医师万好告诉记者,每天都有市民因为睡眠障碍来就医,多的时候一天有20多名患者,平均每个月都有近300名睡眠障碍的市民来就医。

停综合征、发作性睡病、不宁腿综合征、梦游、快波睡眠行为障碍、反复发作性睡眠过度等。“快波睡眠行为障碍是最危险的一种睡眠障碍。”万好说,患有这种睡眠障碍的患者会出现一些粗暴行为,如咬人、打人等,但醒后对这些行为毫无印象。

睡眠障碍逐渐年轻化

在某国企上班两年的汲先生,最近感觉特别疲惫,早上不愿起床,到公司上班也没有精神,总感到无精打采、疲倦乏力,时常对着电脑就不自觉地睡过去。“虽然很多白领能保证每天六七个小时的睡眠时间,但是睡眠质量不高。”万好介绍,睡眠不好会导致心理疾病

的增加,而很多心理问题和精神疾病又导致患者出现严重的睡眠障碍。

轻人出现睡眠障碍问题。专家提醒市民,睡前避免紧张刺激活动,如通宵工作、学习或娱乐等,每晚尽量在23点之前入睡。同时,还应加强体育锻炼,如果一旦发现睡眠障碍方面的问题,一定要及时就医,切勿擅自服用安眠药或镇静药物。

11岁男童持续睡十天



“上周接诊了一名11岁的儿童,每隔二十天就会大睡十天。”20日,青岛市精神卫生中心睡眠科主治医师万好介绍,上周一,11岁的明明(化名)被妈妈带到了睡眠科。明明的妈妈告诉万好,明明每隔二十天就会大睡十天,十分规律。“这

十天里,除了吃喝喝水上厕所外,其余的时间他就会躺在床上睡觉。”万好介绍,十天一过,明明就会变得睡眠特别少。

睡眠质量怎么判断?



睡眠也有质量标准,人不仅睡觉时间够,还要睡得好。在日常生活中,睡眠质量可以用以下标准衡量:入睡

快,在10分钟左右入睡。睡眠深,呼吸深长不宜惊醒。无起夜或很少起夜,无惊梦现象,醒后很快忘记梦境。起床快,早上起后精神好,白天头脑清晰,工作效率高,不困倦。睡得好不好,主要以白天的精神状态好坏为标准。

日本护士研修

日本属于发达国家,是全球最富裕经济发达和生活水平最高的国家之一,因日本医院护士的需求,现招聘年龄21-35周岁、护理专业大、中专毕业生,持有中国执业护士资格证书,年薪30万人民币左右。

根治牛皮癣

老军医治牛皮癣 永不复发。 18766396280

中医秘方治结石

拍片证明 疗效永不复发 18764251968

蓝龙电脑设计培训中心

平面设计 室内设计 CAD制图 电脑办公 电脑维修 资格证书 代理中专、大专、本科、国办院校毕业证及各行职业资格证书 (国家认可,网上查询) 对外承接各类设计制图 电脑组装维修

精品女装批发,原单羽绒服

新到到货,真皮品牌鞋、靴、真皮女包厂家直批,皮衣、貂皮厂价 低价直销! 13905320848

青岛8位号无线电话!!!

市话长途全1毛 国际最低3毛 月最低消费:10元 200元直接带200话费 送无线座机或手机 电话:84611156 李经理

开发区网点地角好,540平方三层急售

有意联系18669778267

培训 电工 焊工 《职业资格证书》

《特种工种操作证》 学历教育 职称评审 蓝航教育 13792892055 郑老师

13608974627

商标注册 公司注册 咨询QQ:164173867 专利申请 代理记账

银行信用卡贷款咨询

无需抵押 无需担保 银行签约放款 手续简单快捷 正规安全非民间 联系电话:86800791

个人小额信誉贷款咨询

身份证户口本 1小时放款 咨询 13165030123 顺易行 注册号:37020020003035 海风雅居

10元投入 几十万人关注

中缝广告订版热线 86968288 13210867447 QQ:2430296757 友情提示 请交易前双方验明有效手续及证件,所刊登的广告不作为承担相关法律的依据!

齐鲁晚报·今日青岛

是齐鲁晚报的青岛地方版,2007年11月19日创刊,随齐鲁晚报发行,目前日发行量10余万份,日出版16个版,其中,每天上万份报纸覆盖青岛始发的飞机与高铁。《今日青岛》坚持“全心全意为青岛人民服务”的办报宗旨,经过四年的发展,已经成为岛城党政机关、企事业单位及其他白领阶层的主流读物之一。

因发展需要,寻求有实力的广告公司携手共赢,诚征胶州、胶南、即墨、莱西、平度等市广告代理商。

有意者请致电:0532-68872800 13176870071 联系人:刘先生

或将公司材料发至: jrqd001@126.com

