



查找老人失眠原因 采取正确照护方法

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是：“良好睡眠 健康之源”。据美国睡眠基金会推荐的睡眠时间，65岁以上老年人推荐最佳睡眠时长在7~8小时，5~9小时是可以接受的范围。调查显示，每天保持7~8小时睡眠的老年人比睡得过多或过少的老年人，更能保持身体和精神的健康。

睡眠不好可导致老人白天精神不振、食欲减退，甚至精神恍惚。照护时要查找老人失眠的原因，以便采取正确的照护方法。



一 为什么会引起失眠?

(一) 生理性因素：随年龄逐渐增高，生理激素水平会逐渐下降，无法维持较长时间的睡眠。老年人的睡眠就呈现出支离破碎的现象，此为生理现象。

(二) 病理性因素：老年人失眠也可继发于较多疾病，如心肺异常、心脏病、肺部疾病、躯体疼痛、骨关节病的疼痛或皮肤瘙痒等，此类因素都为引起老年人失眠的主要原因。

(三) 不当的饮食、不舒适的环境以及心理因素等，也可以造成老人失眠。

二 如何改善?

(一) 睡眠卫生

1. 室内清新的空气有利于睡眠，睡前最好一小时开窗通风。
2. 睡前4~6小时内避免喝咖啡、浓茶，吸烟。
3. 睡前不要饮酒，不要利用酒精帮助入睡。酒精如同镇静剂，不能促进自然的睡眠，还会让睡眠碎片化，并阻断快速眼动睡眠。
4. 晚餐不宜过饱或者不吃，宜进食清淡易消化的食物。睡前喝一杯热牛奶或糖水、吃点水果，可加速入睡。
5. 每日规律安排适度体育锻炼，睡前3~4小时内应避免剧烈运动。
6. 睡前1小时不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书刊和影视节目，手机屏幕、电视屏幕等会发出蓝光，妨碍褪黑素的分泌，减弱睡意。
7. 睡前帮助老人做好身体清洁，使其身体舒适。可行温水沐浴或热水泡脚，促进睡眠。协助老人取舒适的卧位，一般以右侧卧位为好。
8. 卧室环境应安静、舒适，保持适宜的光线和温度，室温以20℃~22℃为宜，过冷过热均会影响睡眠，入睡时应使灯光尽量暗淡，使用深色窗帘。
9. 保持规律的作息时间，即使前一天睡得不好或当天是休息日，也要尽量保持每天同一时间段睡觉和起床。
10. 经常清洗被单及日光下暴晒被褥，也会使老人感到舒适，而利于睡眠。

(二) 放松疗法

应激、紧张和焦虑是诱发失眠的常见因素，放松治疗可缓解这些因素带来的不良效应，其目的是降低卧床时的警觉性和减少

夜间觉醒，主要包括：

1. 渐进性肌肉放松。
2. 指导性想象。
3. 腹式呼吸训练。

初期应在专业人员指导下进行。

(三) 认知疗法

失眠患者常对失眠本身感到恐惧，过分关注失眠的不良后果，常在临近睡眠时感到紧张，担心睡不好。这些负面情绪使失眠症状进一步恶化，失眠加重又反过来影响患者的情绪，形成恶性循环。

认知治疗的目的是改变患者对失眠的认知偏差，改变对于睡眠问题的非理性信念和态度。主要包括：

1. 保持合理的睡眠期望，不要把所有的问题都归咎于失眠。
2. 保持自然入睡，避免过度主观的人睡意图，即强行要求自己入睡。
3. 不要过分关注睡眠，不因为一晚没睡好就产生挫败感，培养对失眠的耐受性。

(四) 行为疗法

1. 睡眠限制：通过调整（缩短）卧床时间，使其和实际睡眠时间相符，增加入睡驱动力以提高睡眠效率。
2. 刺激控制：
 - (1) 有睡意时再上床，如果卧床20分钟不能入睡，应起床离开卧室，从事一些简单的活动，等有睡意时再返回卧室睡觉。
 - (2) 不要在床上做与睡眠无关的活动，如进食、看电视、听收音机及思考复杂问题等。
 - (3) 不管何时入睡，应保持规律的起床时间。

北京中医药大学东方医院心身医学科副主任医师 邢佳

养生之道

春季养生 避开五个误区

春季，是养生的好时节，要提醒大家的是，要避开以下五个误区：

误区一 一上火就吃解毒丸 春天很多人易上火，有些人一上火就吃解毒丸，乱用降火药，这是最大的“灭火”禁忌。

要提醒大家的是，有些看似“上火”的症状，并不是上火，例如便秘，或许是体虚的表现。所以，要弄清是身体上的心火、胃火、肝火、肺火还是肾火，再对症去火。

误区二 “春捂”不当 很多人都知道春捂秋冻，做起来却容易走两个极端：年轻人不捂，早早就穿起单衣和单鞋；老人、小孩却容易捂过头，捂出了汗还“顽固”地不脱衣服。

从养生角度来说，春季捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病，减少感冒几率；腹部保暖是保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”，脚下神经末梢丰富、敏感，脚部保暖才能使身体适应气候变化。

误区三 一困就睡 在春天阳光照射下，人体血管扩张，血流速度加快，容易导致大脑缺氧犯困。但一困就睡，对健康很不利。睡得时间太长会进一步减少脑部血流量，抑制大脑皮层兴奋度，可能越睡越不醒。

解决春困不能想睡就睡，要抓住两个黄金时间点：一是起床后；二是午饭后。《黄帝内经》提到：“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡（晚11点），但要早起（早6点半）。

误区四 吃得太酸、太辣 “春夏补阳”是《黄帝内经》等医学经典推崇的养生准则，在五脏和五味的关系中，酸味有收敛作用，不利于阳气生发和肝气的疏泄。故吃得太酸、太辣，都会损伤阳气。

中医讲春为肝气当令，而酸味入肝、甘味入脾，因此春季应少吃酸以防肝气过旺，多吃香辛的食物可疏发肝气而补益脾气。

韭菜是春季最好的蔬菜，可多吃但不宜过量；而香菜、葱、蒜、莲子等也适合春季吃。同时，应告别冬季养生式温补，改以健脾胃。少吃发物和易引起“上火”的食物，如鱼、虾等，患慢性病的人群尤其要注意。

误区五 门窗紧闭 春天气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒等开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭，或空气流通不好，很容易导致感冒流行、传染性疾病高发。

为防范各种传染病，不论家里还是办公室，都要保证每天开窗通风两次，每次至少10分钟，最好能形成空气对流，最佳的通风时间是在日出后和日落前。

山东 刘焕荣



晒作品



迎春花开 (摄影)

安徽 李陶