

你适合哪种睡眠姿势

人到中老年容易生病,除了对饮食、作息与活动进行适当调整外,改改睡眠姿势也很重要。那么,你的睡眠姿势需要调整吗?哪种姿势适合你?

脑梗塞患者

最佳姿势:仰卧,枕头高低适中。

不佳姿势:侧卧。侧卧可减慢颈动脉的血流速度,加重脑部血流障碍,影响大脑氧气供应,不仅不利于疾病康复,还可因血流缓慢而在动脉内膜损伤处凝聚,有形成新的血栓、诱发再度梗塞的可能。

高血压患者

最佳姿势:平仰或侧卧。枕头高15厘米左右为宜。因为高血压往往伴有脑血管硬化,枕头过低可致脑血流量增加,脑血管负荷过重,引起脑水肿或出血发生;而枕头过高,又可使脑血流灌注不足,大脑就会因缺血、缺氧而加重病情。

不佳姿势:俯卧。俯卧有促成高血压形成与诱发噩梦或磨牙的危险。

冠心病患者

最佳姿势:右侧卧。右侧卧可使较多的血液流向右侧,相

应减轻左侧的心脏负担。以10~15度倾斜的床为好,上半身高,下半身低,使下腔静脉回流的血液减少,利于心脏休息。若已出现心衰,宜采用半卧位以缓解呼吸困难。

不佳姿势:左侧卧或俯卧。左侧卧或俯卧可压迫心脏,增加心脏的负荷。

食管反流患者

最佳姿势:左侧卧。枕头高置,不要低于15厘米,以减轻胃液反流。

不佳姿势:右侧卧。右侧卧可使反流加重,引起胸骨后灼痛。

肺气肿患者

最佳姿势:仰卧。仰卧并抬高头部,同时双手向上微伸,以保持呼吸道通畅。

不佳姿势:俯卧。俯卧压迫肺部,妨碍呼吸。

胃病患者

最佳姿势:右侧卧。胃大弯以及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧。因此,右侧睡不会压迫这些器官,有利于消化食物,使之由上到下顺畅运行。另外,食物较容易借重力进入十二指肠内,对消化不良也有帮助。

不佳姿势:俯卧。俯卧会使胃部受压。

胰腺炎患者

最佳姿势:俯卧。胰腺位于腹腔的深部,俯卧可以减轻不适感。

不佳姿势:仰卧。仰卧可加重腹胀、腹痛等症状。

胆结石患者

最佳姿势:平卧或右侧卧。胆囊像一个瓶子,右侧睡时瓶颈口朝上,结石不容易掉进胆囊管内而诱发胆绞痛。

不佳姿势:左侧卧。左侧卧时,结石因受重力作用易脱落到胆囊颈部,引起胆绞痛。

糖尿病患者

最佳姿势:仰卧。仰卧手、脚全部展开、放松。

不佳姿势:蜷缩身体入睡。这样睡有引起神经麻痹的可能。

颈椎病患者

最佳姿势:右侧卧。最好睡硬床。枕头高低软硬适宜,以保持颈部自然放松。

不佳姿势:仰卧。仰卧可使颈椎的生理前凸与床面之间出现凹陷,加重病情。

腰椎间盘突出患者

最佳姿势:仰卧。因为仰卧

能把身体的重量分配给一个比较大的承托面积,使得腰椎局部受力减少。

不佳姿势:俯卧。俯卧可增加腰椎弧度,导致脊椎后方的小关节过度受压,并可能拉伤前方的软组织,如韧带等。

不论病人或是健康人,以下两种睡觉姿势都要避免。

1.伏案而卧。有些人喜欢中午伏案小睡片刻,可伏案睡觉会给身体多个部位带来麻烦,如头部长时间枕在手臂上,导致手臂血液循环受阻,神经传导受影响,极易出现手臂麻木、酸痛等症状;伏案过程中眼睛受压,可造成眼压升高,时间一长还有促使眼轴增长的风险。

另外,伏案睡觉不能使身体得到彻底放松,身体的某些肌肉群、汗腺、皮肤仍处于紧张状态,导致睡完后不仅没有精神饱满的感觉,相反可能会感到更加疲惫。

2.坐着打盹。“坐睡”由于姿势关系,供给大脑的血液将会更少,不仅不能消除疲劳,反会使人醒后出现头昏、乏力等一系列大脑缺血、缺氧症状。

何丙华/文

血压、血脂、血糖多久测一次

及时监控血脂、血压和血糖,无论对健康人还是已经确诊的患者都非常重要。那应该多久测量一次,测量时又需注意哪些问题呢?

1.血压。健康的成年人,建议每年至少测量1次血压。肥胖、长期过量饮酒、吸烟、有高血压家族史的人,应每半年测1次血压。糖尿病及血脂异常患者最好每月测1~2次血压。血压控制稳定的高血压病患者每周测1~2天,早晚各测量1次血压。血压未得到控制、波动较大或不规律服药的高血压病患者,应每天早晚各测量1次血压。

测量血压时,首先确保测血压前三十分钟不做剧烈运动,禁食,避免喝热茶、咖啡,避免抽烟和情绪波动。测量血压前,身体要坐正,手臂平放,手心向上,上臂和心脏在同一水平位上,肌肉要放松。老年人及糖尿病患者容易出现体位性低血压,建议测量卧位或站立位血压。

2.血脂。一般建议20岁以上的健康人每3~5年检查1次血脂。另外,正在吃降脂药的高血脂症患者应每3~6个月检查1次血脂。

3.血糖。对于II型糖尿病高危人群,应及早去医院进行糖尿病筛查(检查空腹血糖和糖耐量实验)。II型糖尿病高危人群包括有糖尿病家族史、超过40岁、超重、高血压、血脂异常、冠心病等人群。首次筛查结果正常者,至少每3年筛查1次血糖。对于新诊断的糖尿病患者、血糖控制不佳以及血糖波动大的患者,每天需要测7次血糖,包括三餐前各一次、三餐后2小时各一次,以及睡觉前一次。

作军/文

经常犯困或是高血脂

犯困主要是大脑供血不足、相对缺氧所致,除了与肥胖、肺功能不全、过度疲劳、睡眠不佳等有关,还与血脂有关。高血脂的人,体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携氧能力,而且高血脂会在体内动脉形成粥样硬化斑块,造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。

如果存在高血脂家族史、肥胖、高血压、皮肤黄色瘤,或已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病,或有长期大量饮酒等危险因素,或是中老年、绝经后女性,经常犯困的话,应及时到医院进行血脂检测。

罗茜/文

夜间低血糖比高血糖还危险

高血糖或许短时间内不会危及生命,而严重的低血糖却有可能造成致命打击,尤其是夜间低血糖。

夜间低血糖一般出现在凌晨1~3点,往往在睡梦中发作,轻则出汗、震颤,重则痛觉过敏(即轻微触摸皮肤感到疼痛难忍),兼有阵挛性及舞蹈样动作,继而瞳孔散大,甚至出现强直性痉挛和阵发性惊厥,逐渐昏迷、呼吸渐弱、血压下降等状况。



这些低血糖症状不一定每位糖友都会出现,通常可能只出现一两种,有些甚至不出现任何先兆就直接进入昏迷阶段。还有的糖友短时间内血糖下降过快,也会出现低血糖反应。此外,做噩

梦、晨起头痛乏力也可能是夜间低血糖的表现,但往往容易被糖友忽视。

较轻的低血糖虽然可以随着血糖的恢复而很快消失,但其脑功能障碍症状的消除则需要数小时、数天或更长时间。严重持久的低血糖症状甚至会导致永久性脑功能障碍或死亡。发生于老年人的低血糖还容易诱发心律失常、心绞痛及脑卒中等。

冠华/文

老人倒着走 易增加心脏负担

倒着走这项运动非常不适合老年人,因为倒着走会导致心率加快,增加心脏负担。多数老人还存在不同程度的

心脑血管问题,倒着走容易造成大脑或心肌缺血,出现头晕或摔倒等。

此外,不少老人患有颈椎

病,倒着走时要经常转头注意后方,易出现大脑供血减少,严重者甚至出现晕倒。

张永岗/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国