

老年人如何应对睡眠障碍

老年人睡眠障碍的成因复杂多样,主要包括生理与病理因素、环境因素及心理因素几类。

生理与病理因素。包括神经精神疾病,如脑血管病、帕金森病、抑郁症等,这些疾病直接影响大脑的功能,进而影响睡眠;全身性疾病,如心衰、慢性阻塞性肺气肿、疼痛、肝肾疾病等,这些疾病带来的身体不适会干扰睡眠;此外,老年人常因多种疾病而服用多种药物,某些药物(如安眠药、兴奋剂、激素等)会直接影响睡眠结构和质量。

环境因素。睡眠环境不佳或频繁变化,如噪音、光线、温度等,都会干扰老年人的睡眠。

心理因素。老年人在面临退休、子女离家、亲友离世等生活事件时,常会情绪波动而影响睡眠。

此外,不良的睡眠习惯,如睡前过度兴奋、饮用刺激性饮料等,也会导致入睡困难。

老年人睡眠障碍主要有以下几种症状,可以根据自身情况自查。一是入睡和维持睡眠困难,表现为长时间难以入睡,或在睡眠过程中频繁醒来,难以再次入睡;二是睡眠呼吸障碍,如睡眠呼吸暂停综合征,表现为睡眠中呼吸暂停、打鼾、白天嗜睡等症状。还有一种是嗜睡,表现为无论何时何地都容易入睡,且难以被唤醒,这也可能与脑部疾病、全身病变或药物因素有关。

要改善自己的睡眠质量,可以结合其成因,从改善睡眠环境、培养良好的睡眠习惯、适当进行心理调适和运动等方面进行调整。在生活中,保持卧室干净、床品舒适,睡觉时避免强光照射和噪音干扰。睡前不吃



刺激性食物,养成早睡早起的作息习惯。遇到困扰自己的事时,主动与亲人朋友交流,保持积极乐观的心态。此外,因身患疾病影响到睡眠,要积极治疗疾病。

四川南充精神卫生中心老年疾病科 刘巧倩

专家提醒

高脂血症首选生活方式干预

生活方式干预是治疗高脂血症的首选。血脂异常明显受饮食及生活方式的影响,因此,改变生活方式是治疗血脂异常的基础措施。对于轻度血脂升高的患者,通过控制饮食、增加体力活动、改变不良生活习惯等生活方式干预,往往能够有效降低血脂水平。即使是遗传性的高脂血症,健康的生活方式同样可以在一定程度上降低血脂水平。

高脂血症患者在何种情况下需要服药呢?首先是遗传性的高脂血症,这类患者通常比较年轻,为顽固性的高脂血症,如果一般的口服药物治疗效果欠佳,还可以使用降脂针剂治疗。其次是患者已经通过几个月甚至更长时间的饮食和运动调整,血脂水平依然明显超过正常范围,这时也需要口服用药。再者就是已经合并了心脑血管疾病的,此类患者即使血脂水平不那么高,也需要使用降脂药物,严格控制血脂水平。

他汀类药物是降脂药物治疗的基石,适用于高胆固醇血症、混合型高脂血症和动脉粥样硬化性心血管疾病的防治。临床上主要采用洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀和匹伐他汀等药物。

药物治疗与健康饮食和适当运动相结合才能达到最佳治疗效果。长期依赖药物治疗可能会带来一定的副作用和风险。因此,即使在使用药物治疗的情况下,也应该注意健康饮食和适量运动,以维持良好的血脂水平和整体健康状况。

陆军军医大学西南医院药剂科副主任医师 谢林利



预防为主

四大“懒惰行为”影响健康

懒得运动 心脏会“缩水”

长期规律锻炼能使心脏的重量、容积增大,安静时心率变缓,心肌的室壁增厚,使其每次收缩变得强韧有力。相反,长期不运动的人心脏不但会变小,还会更僵硬。

运动可逆转中年人的心脏衰老问题,提高心脏的舒张收缩功能,心脏的泵血能力由此变强,心肌也会更有活力。45岁至64岁是增强心脏功能的关键锻炼期。刚开始运动或体质较弱者,可选择散步等强度较小的运动,步速控制在110~120步/分钟为宜。具有一定运动习惯、体质较好的人,可选择健步走、慢跑、骑自行车等中等强度运动。

懒得洗牙 牙龈萎缩加快

发现自己的牙齿“变长”,部分牙根外露,牙缝逐渐变

大,牙齿变得容易敏感,那就要注意了,您的牙龈可能已开始萎缩。

牙龈萎缩不是中老年人的专利,现在越来越多的年轻人开始出现牙龈萎缩问题,牙周炎是导致牙龈萎缩最常见的原因。针对牙周炎引起的牙龈萎缩,重要的是预防。建议定期洗牙,将牙结石去除,避免对牙龈产生较大刺激而形成牙龈萎缩或牙龈炎。

懒得晒太阳 脊柱会缩短

随着年龄增加,身高也慢慢“缩水”。人老了以后越来越矮,主要原因是骨质疏松使得脊柱缩短了。老年人骨质疏松时会导致椎体压缩,每节椎体会压缩2毫米左右,身高因此平均会缩短3~6厘米。

保骨量离不开补钙和晒太阳。尤其是女性在绝经后,雌激素分泌减少,容易骨质疏

松,此时应在医生指导下适当地服用维生素D和补钙。另一种预防骨质疏松的简便方法是晒太阳。阳光中的紫外线有助于维生素D的合成,从而养护骨骼健康。晒太阳时,不要隔着玻璃晒,每天晒半小时即可。

懒得起身 肌肉会萎缩

那些经常久坐玩手机、看电视的人,很可能出现肌肉流失、萎缩、功能退化等情况,这些都是导致肌肉不足的原因。对老年人来说,肌肉减少、肌肉无力,会加大跌倒、骨折的风险。在无肾脏疾病的情况下,建议肌肉不足的老年人适当多吃鱼、肉、蛋、奶等富含优质蛋白的食物。在日常锻炼的基础上,可适当增加一些抗阻锻炼,如举哑铃、拉弹力带、提瓶装水等。

张筱悦/文

甲功有问题 心脏也受损



心血管系统是甲状腺激素的靶器官之一,心脏心肌收缩力强弱、心跳快慢、血压高低等都会受到甲状腺激素的调控。由于两者之间的关系紧密,一旦甲状腺功能出现异常,往往会累及心脏,诱发甲亢性心脏病或甲减性心脏病。

甲状腺功能出现异常的老年患者,同时还伴有心慌、气短和胸闷等症状时,不仅需要甲状腺功能、甲状腺超声等检查,还需评估心脏功能。重点检测血清B型利钠肽(脑钠肽)或N末端B型利钠肽前体,并通过心电图、超声心动图、动态心电图等数据,通过内分泌科医生和心血管医生的共同诊断,对甲亢或甲减合并心血管疾病进行针对性地治疗。

甲状腺疾病患者要警惕心脏是否出现异常,而患有心脏病的患者,同样也要警惕是否合并甲状腺疾病。只有从两方面综合判断,才能及早发现病因,减少误诊漏诊的风险,并通过干预治疗,避免或减轻甲功异常所导致的心脏损害。

成都市第二人民医院内分泌科主任 魏东

眼皮跳动频繁警惕面肌痉挛

眼皮跳动频繁发生,嘴角甚至同侧面部肌肉都开始抽搐,要引起重视。这或许是面肌痉挛,需及时就医。

面肌痉挛又称面肌抽搐。面肌痉挛的异常神经冲动可能是面神经上某些部位受到病理性刺激的结果。表现为一侧面部不自主地阵发性抽搐。面肌痉挛起病多从一侧下眼睑开

始,以后逐渐扩散至面部,痉挛初期为间歇性,逐渐频繁,特别是在情绪紧张、疲劳等情况时面肌抽搐明显,抽搐严重时影响视觉、言语和睡眠。

该病多在中年后发生,常见于女性,其发病诱因可能与忽冷忽热的天气有关。面肌痉挛最常见的病因是血管压迫面神经根部,引起面神经脱髓

鞘变、面神经核团兴奋性异常增高所致。

那怎样预防面肌痉挛呢?

1.生活有规律,劳逸结合,避免过度劳累。

2.保持良好情绪,避免精神紧张、焦虑、烦躁等不良情绪的发生。

武汉市第一医院神经外科副主任医师 何主强

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台