

老年人为什么总失眠

3月21日是“世界睡眠日”。对中老年朋友来说,怎样才能睡个好觉,成为许多人热议与头疼的话题,失眠问题在中老年人群中尤为严重。医学专家提醒,老年人失眠非必然,应尽早求助专业医生进行干预。

为什么老年人总失眠

随着年龄的增长,人的器官功能开始下降,体内的生长激素、性激素和褪黑素的生成亦开始下降。受诸多因素影响,衰老是导致人体睡眠质量下降的常见原因。有基础疾病的老年人更容易失眠,因为基础疾病会影响身体机能,最终导致失眠,而失眠又会加重基础疾病,形成恶性循环。

失眠的临床表现以不易入睡、睡后易醒、醒后不能再寐、时寐时醒,或彻夜不寐为主要特点。失眠的人由于长期处于睡眠不足状态,轻则会引起感知方面的变化,如视野变化、幻视、免疫功能降低、消化功能减退、记忆力下降、脾气暴躁、性格改变等症状;严重的还会诱发心血管系统、消化系统、内分泌系统甚至癌症等疾病。

在现阶段的失眠诊疗过程中,安定类药物往往占有较大比重。但药物治疗失眠,效果普遍欠佳,不应作为首选。临床中常有老年人因为失眠就医时,往往希望医生能为其开“安眠药”。实际上,“安眠药”绝大多数都有一定的副作用,临床上专业医生大多不主张长期服用这些药物治疗失眠。

晚上不睡白天不醒算失眠吗

和整晚睡不着的老年朋友不同,45岁的高女士是每晚都要凌晨两三点钟才能入睡,次

日要睡到中午十一二点才会起床,这样的情况算不算失眠?

专家表示,这样的情况在中年人中比较普遍,这不算是失眠,属于节律紊乱。中医讲究日出而作日落而息,认为这是正常的人体生物节律。单纯从人体睡眠保证上讲,只要睡足了8小时,就不算是失眠,但中医对此极不认可。

中医认为,睡眠是阴阳交替的结果,在睡眠的过程中,身体所有的精气都会守在五脏中,气血流动速度比较慢,而且体温下降,新陈代谢速度减慢。保证充足的睡眠能够让精气神得到补充,五脏六腑得到充足的休息,让阴阳达到平衡状态。比如晚上11时,正是人体胆经肝排毒的时候,长期不让胆经肝经在这个时候得到良好的代谢,这两个脏器就会引发各种疾病,影响健康。所以如非必要,尽量在晚上11点以前入睡。

辨证施治 中医有讲究

如一周只有一两次睡不好,不需要太担心;但是如果持续两个月,且每周有2—3次以上睡眠质量不好的情况出现,就很可能是患病了,需要到医院就诊。

一般来说,老年人每天睡6~7个小时就可以了,当然这也跟个人体质有关。睡眠时间的长短,跟睡得好不好有很大关系,但不是绝对的关系。如早起感到精神百倍,那睡的就是一个好觉。但如果长期整晚睡不着、一天睡不足五至六个小时,就建议找专业医生治疗。

专家表示,中医称失眠为不寐,《黄帝内经》称为“不得卧”“目不瞑”。失眠是“阳不入阴”所致,夜间本该是阳气内敛安然入睡的,但有些患者由于种种原因导致阳气外张,不能内收,于是就出现了失眠

的情况。基于这样认知,中医认为阳入于阴则能安眠,理论上大致把失眠分为“郁”和“虚”两部分:所谓郁,是气血运行的通路出现了障碍以致阳不入阴;所谓虚,是由于阴血亏虚不能束敛阳气,从而导致阳气外越而不能内收,如火旺型、气血虚型、气滞型、阴虚型。中医在治疗上,需根据病情辨证施治。如气虚所至失眠,可选用补气的黄芪、当归、枸杞;阴虚所至,可选用阿胶、五味子、酸枣仁;肝火旺盛所致,可选用菊花、决明子;气滞型,则可选用玫瑰花、合欢花等。由内至外,再配合中医治疗方法的调理,使人体阴阳平衡,阳入于阴,自然睡眠就好了。据《遵义晚报》

小贴士

出现失眠时会变得心烦意乱,越强行入睡,越睡不着觉。失眠时其实不必太担心,调整好心态,保持顺其自然的态度。寻找出引起失眠原因,并且对症治疗,若是因为疾病所引起的,积极治疗原发疾病。学会释放压力,避免有太大心理负担。

如不是生理因素、疾病因素、药物因素引起,只是气血失和所致,可尝试自我疗法。建议试试音频诱导法,睡前不要收听、观看情节激烈或令人不安的音视频,而是听一些舒缓的音频,逐渐建立诱导睡眠的条件反射;如没乳糖不耐受问题和糖尿病,可睡前饮一杯热牛奶,有助促使人脑分泌睡眠血清素,牛奶同时具有镇定安神的作用,能帮助安稳入睡;适当调整睡姿,选择最舒适的姿势入睡。

科学饮食抗衰老



有时一些环境因素、饮食或疾病会促进衰老进程,如能关注或很好地把握这些细节,就可延缓衰老。除不暴饮暴食、酗酒抽烟、少吃腌制食物外,饮食上还要做到以下几点。

多吃蔬菜、菌藻类食物 新鲜的蔬菜和水果中富含抗氧化物,比如维生素C、胡萝卜素、花青素、叶黄素等营养物质,可以增加血管弹性,促进胶原蛋白合成、清除体内自由基,减少氧自由基对细胞和DNA的攻击,从而延缓衰老和疾病。菌藻类食物中富含多糖,对控制“三高”和预防癌症有积极作用,经常吃还可及时清除肠道代谢“垃圾”,保持身体轻松和健康。

经常吃深海鱼 欧米伽3多不饱和脂肪酸,对预防癌症和冠心病、保护视力有积极作

用,深海鱼中富含这种珍贵的、但容易氧化的脂肪酸。此外,虾蟹贝类中还含有丰富的抗氧化物,对延缓衰老、预防癌症都有积极作用,推荐经常食用。

多用杂粮和薯类作为主食 杂粮中富含黄酮类物质,是预防心血管

管疾病的重要营养物质。薯类中富含膳食纤维、维生素和矿物质,相对于精米白面而言更有利于控制血糖、保护心血管、预防“三高”和癌症。

多吃富含膳食纤维的食物 不溶性纤维能促进肠道蠕动,预防便秘,可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合,减少高血脂、脂肪肝的发生风险。前者存在于蔬菜和粗粮中,后者在海藻、蘑菇、豆类当中含量丰富。

经常吃奶类和豆制品 骨质疏松是衰老的一个典型特征,多从饮食中摄入一些含钙、磷、镁等矿物质丰富的食物,对预防中老年骨质疏松、缺钙有积极作用。而且豆制品中还富含大豆甾醇,对预防控制高血脂、高血压和糖尿病有利。奶类中也富含钙质,是补钙首选的食物之一。据《生命时报》

看书跳字 当心是青光眼

医学上,将眼睛余光能看到的范围叫作“视野”。损害视野的疾病很多,青光眼就是其中最常见的一种。青光眼早期比较隐匿,很多时候,即便单只眼睛出现严重问题,也不容易发现,但难发现并不代表完全没有征兆。

最容易发现的方法就是阅读看书或看屏幕时,若总是“跳字”或者“跳行”,就要注意了。虽然普通人偶尔也会出现这种情况,但如频繁发生,可能就与视野缺失有关了,要警惕是否青光眼作怪。另外,一些生活中常见的情况也要重视。比如,进出总会撞到门

框;逛超市,货架上东西一多就找不清;开车时,经常注意不到两边的情况等等。

许多患者出现症状时,视力已难以挽回。建议50岁以上人群,尤其出现眼痛、偏头痛者,每年体检时要加入青光眼方面的检查。青光眼好比是一辆没倒车挡的车,虽不能倒回来,但可以刹车、减速,及时、正确的干预完全可以让疾病停止下来,保存残余的视力。早期患者或开角型青光眼早期,可以使用眼药水治疗,已出现症状的患者如尽早采取手术治疗,也能争取可贵的残余视功能。据《快乐老人报》

按摩三穴位 提升免疫力

春季做好养肝护脾工作,才能提升人体抵抗力、免疫力,最简单的方法是按摩穴位。

按摩大敦穴 (位于大脚趾靠第二趾一侧的甲根边缘约二毫米处),有清肝明目的功效。

点按行间穴 (位于大脚趾第二脚趾缝上),具有清泻肝火、凉血安神的功效,对于调畅气机、疏肝理气非常有帮助。



按摩太冲穴 (位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处),能很好地调动肝经的元气,从而达到疏肝解郁、调整气血的功效。晚综

英国89岁举重选手



英国老人泰德·布朗现年89岁,却依然活跃在举重台上,号称英国年龄最大的举重选手。

英国广播公司报道,布朗来自白金汉郡布莱奇利地区,自20世纪40年代开始举重以来,在英国举重界历史超过70年。

虽然老人近年身体状况频出,做过髋关节手术和心脏搭桥手术,心脏内安装起搏器,但举重热情不减,每周仍坚持

去健身房三次,还参加多场举重比赛。他数十年来9次获得世界冠军,30次夺得英国冠军。

“只要有能力,我将继续坚持。”布朗说,“它(举重)是我生命的重要部分。”

英国《每日邮报》报道,老人当过工程师,在邮局工作过,平时喜欢钓鱼。他81岁时就成为英国年龄最大的举重选手。据新华社

简单几步 教你轻松玩抖音

现在很多中老年人也加入了抖音大军,但也有很多不会使用抖音,下面就为大家介绍一下,怎样简单几步就能轻松玩转抖音。

1.在手机应用商店下载“抖音”APP,然后打开应用。进

入抖音推荐页面,上下滑动视频,就可以浏览视频。

2.注册账号,就可以在抖音内进行其他操作,比如关注、点赞、上传视频等。

3.只需手机号,即可在弹出的注册账号界面注册,输入手机

号码,然后点击获取验证码;手机短信收到注册验证码后,输入验证码,再点击下面的√即可。

4.注册登录后,老年朋友就成为抖音短视频社区的一员了。可以给他人作品点赞、评论或分享转发,也可上传自己的作品。晚综