



睡不着这样数羊：“一只羊、一只羊……”

心理专家教您科学应对失眠困扰

3月21日是世界睡眠日，据统计，目前全世界有30%的人有睡眠问题，中国人的睡眠问题更高于平均数。宁波市康宁医院的统计显示，睡眠门诊的就诊人群中，女性失眠者高达66%，其中更年期女性的睡眠问题尤其突出。女性失眠人群如此众多的原因是什么？怎样才能睡得好，远离失眠？记者采访了宁波市心理专家，他们结合一些案例进行了专业分析。

记者 鲍云洁 通讯员 郭军 于弢

案例一：一道食材忘买 数落丈夫半小时

今年50岁的蔡女士是一位私企高管，患有失眠症已两年。她原本是一个乐观开朗的人，在公司里是业务骨干，是女强人，在家里是好太太、好妈妈。不管公司压力多大，她不会把情绪带回家，每次晚

餐时光是一家人最享受的放松时间。直到有一天，丈夫忘记买了晚餐的一道食材，她居然对着丈夫激动地数落了半个小时。家里人这才注意到，蔡女士似乎变了，变得容易发怒，容易心烦。宁波市康宁医院心理治疗

师张子零告诉记者，更年期女性失眠患者的一个显著特征是失眠症状经常伴随着焦虑抑郁情绪。他建议蔡女士学会换位思考，让心情得到舒缓，将大大减轻失眠症状。他也提醒其不要过度在意睡眠状况，这样反而不利于优质睡眠。

案例二：睡眠质量很好 却感觉从没睡着过

曾经有一位60岁的女性患者，说自己从来就没睡着过，而睡眠监测显示她的睡眠质量挺好。

宁波市第一医院心身医

学科主任季蕴辛介绍，一般人持续醒着的时间最多坚持两三天。不少失眠者处于浅睡眠状态，睡眠质量低，睡眠时间少，有时候就会觉得自己根本

没睡着。还有一种情况在失眠者当中也很常见，在更年期失眠者当中尤其多见，就是主观性失眠，因为焦虑和多疑，总觉得一直没睡着。

案例三：安眠药吃了个遍 都慢慢失效了

“我把医院里能开到的各种安眠药和助眠药物吃了个遍，慢慢都失效了，而且产生了依赖性，不吃药就睡不着。”有患者焦虑地说。

宁波市康宁医院心身医学科主治医师敬攀告诉记者，合理服用安眠药是不会上瘾的。安眠药对身体的确存在一定的副作用，但失眠者如果不吃药，对身体的危害更大。他提醒，安眠药一定要在专科医生的指导下按需间断服用，减药要慢慢地

减，每隔三五天减掉四分之一的剂量。对于已经形成耐药的患者，他建议一定要到专科医院就诊，“失眠并没有大家想的那么难治，只要合理用药，情绪调节，70%的失眠症都可以治愈。”

失眠在每个人生活中或多或少的出现，达不到失眠症标准的人其实不需要服用安眠药。敬攀提醒：一个人连续一个月以上睡眠不理想，每周有三个晚上以上睡不好，早醒或易醒后半小时以上睡不着，这

才是失眠症。没有达到失眠症标准的失眠者可以通过科学的方法调节睡眠，也可以服用一些中成药，比较流行的褪黑素也不错，不过更适合老年人。

敬攀说，牛奶和药物都是医生比较认可的助眠方式，红酒则不提倡，因为它的作用时间较短。

“一只羊、两只羊、三只羊……有人喜欢这样数数，其实我觉得还是‘一只羊、一只羊、一只羊……’这样数，不用动脑筋，更容易入睡。”

调查

女性失眠患者占三分之二

2014年，宁波市康宁医院特色亚专科睡眠门诊就诊人次数为9130人次，就诊人数为1852人。经统计分析得出，男633人，占34%，女1219人，占66%。年龄分布最小3岁，最大95岁。其中，46~55岁女性处于女性围绝经期（更年期）的女性有278人，占女性睡眠门诊人数的23%，占所有睡眠门诊人数的15%。

市康宁医院2013~2014年也对宁波市市区360名围绝经期女性进行了睡眠状况调查。调查显示，其中有266名围绝经期女性对自己的睡眠质量不满意，占总人数的73.89%。

专家分析，心理应激是引起的失眠最主要原因，如人际冲突、重大生活事件如婚育、工作压力、事业面临重大选择或转变等。失眠就诊人群中女性比例较高可能与女性的一些心理生理特点有关，精神因素导致焦虑、情绪低落、神经系统的功能异常，从而引起失眠；生理因素如乳腺疾病、围绝经期生理改变、月经不调、孕期等，由于体内激素水平的变化导致失眠；女性应对能力相对较差，也与失眠发生率较高有关；还有部分人因睡眠环境适应能力差而造成短暂性失眠。

筛查数据显示

近八成中老年人心率失常异常

商报讯（记者 鲍云洁 通讯员 于弢）记者从昨天的宁波市慢病远程医疗服务启动会上了解到，我市心脏疾病万人筛查活动的第一阶段数据已出炉，参与筛查的2000多名中老年居民中，有心律失常异常的占77.53%，需要马上就医的占12.75%，未发现异常的占9.72%。

去年7月，由宁波市心脑血管病防治临床指导中心组织的宁波心脏疾病万人筛查活动正式启动，活动计划对宁波地区的社区（慢病建档比例高的社区优先）居民进行为期6个月的心脏疾病筛查，筛查人群以已在社区医院慢性病建档的居民用户为优先，年龄在50岁以上。

“在这些居民中，早搏的比例非常大，房颤患者占10%以上，其中有些人偶尔会有心悸等不适的症状，有些人甚至并无症状，这些心率方面的些微变化在就诊时很难捕捉到，即使是24小时心电图也不一定监测得出，不少心率失常异常者佩戴远程监测仪三次以上，才捕捉到异常的心率。”宁波市第一医院心内科主治医师丰明俊告诉记者，“一般来说24小时内，房型早搏达1000次以上，室性早搏300~500次以上，并且有胸闷等躯体症状，就需要接受治疗了；而房颤的危害性也是很大的，它会让脑中风的危险增大6倍以上，因此早诊早治这些疾病的意义是非常重大的。”

记者了解到，本次会议中，西门、望春、白云、江夏、段塘、孔浦、甬江、白沙等街道社区卫生服务中心现场与市心脑血管病防治临床指导中心远程诊疗项目部签署了合作协议，将开启社区远程医疗新模式。同时，二期公益活动已经启动，接下来将陆续在段塘、江夏、白沙、孔浦、姜山、姚江、洪塘和慈城的社区卫生服务中心开展心脏筛查公益活动，下周起可到属地的社区卫生服务中心预约报名。

3·21世界睡眠日 倡导健康睡眠

6F 2015婚庆系列第一篇：
春韵·春意--2015床品精品套件展

床上用品 **5折** + 折后 **85折**
再享 **贵宾卡折扣** (特例除外)

另有众多婚庆套件组合/特推款床品 邀您甄选畅购!

1F 中国黄金：
“花的季节 爆款映春色”
中国黄金特设金镶和田玉
爆款4折专柜 金玉相逢 福财双至!
购中国黄金镶嵌/翡翠/琥珀
折后满800元赠包装米1包 / 满2000元赠银饰券30元
满5000元赠银饰券80元 / 满8000元赠银饰券150元
(银饰券不拆分, 不兑现金, 爆款产品不赠券)

五楼男士服饰
冬装最后出清 1-35折

“鞋艺术节” 春鞋抢鲜

1F 男女春鞋 **5折** 折起
思加图/百丽/他她/森达/千百度/怡森/星期六/奥康...

冬鞋出清 **2折** 折起

温馨服务：2015年起凡在二一零男女鞋部购鞋
均可免费享受抛光等保养两次(凭发票日期)

春暖花开美肤节--化妆品惠享今春

欧珀莱/欧莱雅/玉兰油/自然堂/美伊娜多/秀雅韩...

4F 春季户外旅游服饰节
户外服饰 **5折** 折起
休闲服饰 **45折** 折起 / 运动服饰 **55折** 折起
多重优惠 千载难逢 (个别品牌除外)
购物中奖喜得红包 微信转发满额立减 购物送礼喜送连裤

羊绒衫/羊毛衫春季特卖会正在热卖中
规模空前/厂商联手/共同让利/超低价格/物超所值

6F 名/品/童/装/购/物/有/好/礼
春季新款全面上市 **68折** 起+满就送
新春滋补名品8折 起惠宾

二一零网: www.nb200.com 二一零淘宝店: nb200.taobao.com 本次活动个别商品除外 如有刊误, 以现场明示为准。