

睡不好招百病

40岁男子血压怎么都降不下来 竟是失眠惹的祸

人生约有三分之一时间处于睡眠中，睡不好还会生病。

“睡眠不好会使人的认知、注意力、记忆力、学习能力等下降，同时脾气变得暴躁，情绪变得无常，这些在业内都得到了证实。”童茂清说，有名40岁的男患者，血压很高，最高达95/150毫米汞柱。奇怪的是，别人这种情况，吃降压药一段时间，血压就控制得比较好了。这名患者同时吃四五种降压药，一段时间后血压还是居高不下，被诊断为顽固性高血压。

医生为这名患者进行了全身检查，没发现什么器质性病变。在一次门诊时，心血管内科医生无意间听患者家属说起，这名患者晚上睡觉呼噜震天，怀疑睡眠有问题，于是把他转到了睡眠障碍诊疗中心。果然，监测发现，这是一名重度呼吸暂停综合征患者，睡眠质量很不好，医生建议他戴着呼吸机睡觉，以改善睡眠质量。

睡眠问题还可能会致命

37岁男子睡梦中将自己“憋死”

睡眠问题不止会致病，还可能会致命。宁波大学医学院附属医院睡眠医学专家于剑扉，向记者讲述了一个让他印象深刻的病例，一名37岁男患者在睡梦中将自己“憋死”了。

大概五六年前，37岁的胡先生在妻子的陪同下来看病，原因是白天嗜睡，整个人昏昏沉沉、浑浑噩噩的。“当时他也就30岁出头，很胖，1.75米的个头，体重超过130公斤，BMI指数达42.5，属于极重度肥胖。”于剑扉说，这名男子无法躺下睡觉，经常会憋醒，只得坐着睡。妻儿则抱怨胡先生呼噜声太大，让他们都没法睡了。

最后，胡先生被诊断为阻塞性睡眠呼吸暂停，伴随严重高血压、心律失常，医生建议他佩戴呼吸机，并且定期随访。

但胡先生之后再未出现。一晃几年过去了，上周，于剑扉整理资料时看到了这名患者，试着打了个电话过去了解近况，接电话的是胡先生的妻子。她

“睡眠不足或睡眠质量过差，都会造成交感神经过度兴奋，导致血压增高。”童茂清说，这名患者之前的顽固性高血压跟睡眠不好有直接关系，戴上呼吸机睡觉后，睡眠质量大为好转。出院后，这名男子就没吃降压药了，血压一直保持稳定。

“睡眠障碍会直接影响到一个人的血压水平，每天有效睡眠不足6小时的人患高血压的风险是常人的2倍。”童茂清提醒，如果高血压患者发病过早，比如40岁之前就出现了高血压，在排除肾脏等方面的躯体疾病之后，需要找一找睡眠方面的原因。

“长期睡眠不足会使人体免疫力不断降低，可能加剧其他疾病或引发原有疾病发作，如心脑血管病、高血压病、糖尿病、胃肠道疾病等。”周男华介绍，长期睡眠不足还会诱发内分泌失调，使人体生物钟发生紊乱，加速衰老。严重者更会发生抑郁、焦虑、植物神经功能紊乱等。

哭着告诉于医生，就在今年年初，她丈夫走了，是睡梦中一口气憋住了。

原来，胡先生从医院回来后不肯再就医，而且搬去与父母同住。他开始长期坐着睡，起初情况稍微好了一些。但后来发展到人必须坐得很正，不能偏斜，一旦偏斜，呼吸就又不畅了。于是每晚睡前父母会用靠枕帮他固定身体。夜里如果他的呼噜声停了，他的父母就会起来查看，发现儿子睡偏了就把他扶正或摇醒，生怕他一口气上不来，危险。

今年年初的一个午后，胡先生的父母出门办点事，他一人靠在沙发椅上睡着了。等父母两小时后回家，他已经没了呼吸。

在胡先生生命最后两年，他变了一个人，辞职在家啃老，不关心妻子和孩子，对父母的态度很差，很少出门，不爱说话，像是得了抑郁症。

最后，胡先生被认定是心源性猝死，直接诱因就是睡眠呼吸暂停。

打呼噜不一定是睡得香

重度打鼾者鼾声超过80分贝

睡觉打鼾在生活中不少见，当看到身边的人睡觉打呼噜，大家都会觉得是睡得香的表现。

在医生看来，有些打呼噜并不是睡得香，反而是疾病的信号。严重的打呼噜在医学上称为睡眠呼吸暂停综合征，在夜间睡眠时，由于上气道塌陷，导致通气不畅，当气流通过狭窄部位时，便引起了振动而出现我们听到的鼾声。当呼吸道狭窄程度越来越严重，甚至变得完全堵塞时，则有可能导致呼吸暂停。

近日，宁波大学医学院附属医院一项针对100名重度睡眠呼吸暂停人群的调查显示，这种病正严重威胁着大家的健康，却鲜为人知。

这100名患者来自各行各业，其中男性74人，女性26人，年龄跨度从23岁到68岁不等。他们都是重度打鼾者，多数人鼾声超过80分贝。

“我们一般说话都不超过四五十分

贝。80分贝就相当于一辆大卡车在你身边开过。”于剑扉介绍，这组患者的一大特点是，慢性疾病的发生率大大超过普通人群。其中一半以上伴有顽固的高血压，有40人同时患有两种以上慢性疾病，如心脏病、糖尿病、高血压、脑中风及抑郁症。

记者从宁波市医学会呼吸分会获悉，根据国内外最新流行病学调查数据推算，我市约24%的成年男性和约9%的成年女性患有睡眠呼吸暂停。另据不完全统计，中重度患者占比约为三分之一，其中得以确诊的不足2%，得到有效治疗的人则不到诊断人数的一半。

睡眠呼吸暂停好发于中老年人和肥胖人群。在老年人中的发病率为50%，在肥胖人群中的发病率更高。

针对这类患者，医生建议佩戴呼吸机以改善夜间通气状态。此外，减重、戒烟限酒、避免过劳、侧睡，这些方法也有助于减轻睡眠呼吸暂停。

睡不好怎么办

56岁中医对付睡眠困难有一套 睡不着不着急也不补觉

睡不好该怎么办？周男华说，从中医角度看，健康的睡眠，不仅有赖于正常的作息规律，还要顺应四季变化，适应四季生、长、收、藏的规律。《皇帝内经·素问》指出，春三月、夏三月都要夜卧早起；秋三月，要早卧早起，应养收之道；冬三月，要早卧晚起，应养藏之道。

“我今年56岁，平时因为工作上的一些问题，也常常会睡眠不好，这时候自我调节很重要。”周男华说，正常人的睡眠中，会有3~5个周期，每个周期的交替约有6秒左右的觉醒时间，一般也就是翻个身的过程，接着又入睡了。而当人们白天遇到问题有心事的时候，短暂醒来时，让你挂心的事情会从脑子里跳出来，这时候就容易失眠。

周男华说，她在睡前不玩手机，常年是晚上9点半左右入睡，早上5点半起床。“如果遇到失眠的情况，我不着急，也不去补觉，仍按正常作息时间来。中午有空就打个盹，头一天没睡好，第二天就早点睡。”周男华说，不同年龄段对睡眠时间有不同的需求，对于成年人来说，7小时左右睡眠是够了。一旦遇到失眠不要紧张焦虑，自我调节作息时间，一般3天左右能调整回来。

睡眠枕+足浴汤

还可以学做安神养生汤

祖国医学博大精深，一些平肝安神的中药，能起到有助睡眠的作用。今年睡眠日当天，宁波市中医院神经内科医护人员准备了睡眠药枕、足浴包和养生茶，帮助大家睡个好觉。

其中，由市中医院脑病科医护人员研制的中药安神药枕，是根据古代医家“闻香祛病”的理论，通过药枕来起到安神保健、祛病延年的作用。这种药枕可根据患者病情，进行辨证分析后开具中药方，并手工制作而成。在人体枕部有丰富的穴位，比如安眠穴、风池穴、大椎穴等，通过中药材颗粒的味道和质感刺激皮肤、穴位等，发挥宁心安神、平肝潜阳的作用。

安神足浴包，不同人群有不同配方，在每晚睡前泡脚，可以改善血液循环，有助睡眠。

周男华还介绍了一款能有助睡眠的养生汤：枸杞子10克、百合10克、酸枣仁15克、茯苓10克、制黄精10克、女贞子10克、红枣6颗、早莲草10克，把这些药材煎汤之后喝，可以起到帮助睡眠的作用。

晚上睡不着就数羊羊？

建议还不如离开床活动一下

晚上睡不着就数羊羊？喝杯牛奶？童茂清从西医角度给出五条建议：

1. 正常人的睡眠潜伏期是30分钟，如果意识到自己入睡难，睡眠浅，那么在平时尽量避免喝咖啡、奶茶、红牛等容易导致神经兴奋的饮料。要喝，也要尽量在上午10点前喝完。
2. 夏天到了，很多人又恢复了午睡的习惯。建议午睡时间尽量不要超过30分钟，以免影响晚上的睡眠质量。
3. 每天运动40~60分钟，建议在下午5点前进行。如果睡眠不好，尽量避免在睡前2~3小时进行剧烈运动。
4. 睡前泡泡脚，来一曲冥想的音乐，有助于入睡。晚上睡不着，最好能穿衣起床，到客厅去，看看书或是听听音乐，比一直在床上辗转反侧好。换个空间，有助于养成好的睡眠习惯，形成一种“床就是睡觉的地方”的心理暗示。
5. 坚决反对在床上玩手机，因为电子产品发出的蓝光是抑制褪黑素分泌的最强因素。如果睡前一定要用手机，建议坐在客厅里用，不要带手机上床。睡前有阅读习惯的人，建议读纸质书。

记者 孙美星 贺艳 童程红 通讯员 陈君艳 孙梦璐

