

高二女生失眠竟然是因为太准时睡觉

专家:让孩子拥有好睡眠,营造良好的家庭氛围很重要



人一生当中,三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏与人们的健康息息相关。最近一段时间,因为睡眠问题前去宁波市康宁医院睡眠诊疗中心求治的患者有不少,其中三分之一左右是青少年。青少年原本应该是睡眠最好的年纪,为什么还会有失眠的困扰?

A 晚上9点一定要上床睡觉 刻板的规定给孩子造成了负担

如今,家长对孩子的睡眠问题越来越重视,保证孩子充足的睡眠时间是重要的,但如果制定过分刻板的睡眠时间,有时候反而会给孩子造成负担。

在睡眠门诊,宁波市康宁医院睡眠诊疗中心副主任医师刘之旺就接诊了这样一位高二女生,这位孩子在重点高中上学,成绩在班里名列前茅。但最近一两年来她的睡眠质量一直不好,晚上总是无法入睡,这也导致早上醒来精神不好。睡眠不足已经严重影响了她的学习,使得她上课无法集中注意力,家长无奈只得带她来睡眠门诊就诊。

医生仔细追问孩子的睡眠作息时间后才知道,原来为了保证女儿的休息,女孩的妈妈制定了严苛的睡眠时间:晚上9点必须上床睡觉,不管作业做到什么程度都先上床睡觉再说。和孩子沟通后,医生了解到,当按时睡眠成了任务,导致她每当快到晚上9点时,就有些紧张焦虑。孩子晚上9点上床时多半没有睡意,一方面担心自己作业写不完不能按时睡觉,另一方面担心上床后会睡不着,总想着当天没做完的事情。久而久之,失眠情况越来越严重。而一旦孩子很晚入睡,家长又会觉得可能是没有准时上床导

致的,所以这个家庭一到晚上空气都有点紧张。女孩经常是晚上9点上床了,但总是翻来覆去睡不着,常常到晚上十一二点还无法入睡。

“青少年的睡眠障碍原因主要与家庭环境、学习压力、躯体疾病、药物因素等有关。”刘之旺医生说,针对这个孩子的问题,他先和家长充分沟通,建议改变家庭规定,不要一定强调晚上9点上床,减轻孩子的睡眠压力。

意识到对孩子睡眠的关注已经伤害到孩子的睡眠,家长接受了医生的建议。一段时间后,没有采取任何治疗措施,这个女孩的睡眠状况就改善了不少。

B 睡前喝牛奶、热水泡脚加按摩 孩子失眠情况却越来越严重

同样饱受失眠困扰的还有另外一个高中男生。和这位女生一样,他的家庭也十分重视孩子的睡眠。因为上初中以来这个男生的睡眠就不好,为了让孩子睡个好觉,家长想了不少办法。除了为孩子的房间做好良好的隔音措施外,每到晚上睡觉前,家长都会给他喝牛奶或者吃苹果以帮助睡眠,冬天还用热水泡脚。为了让他睡好,爸妈还会一起上阵为孩子做头部按摩和脚部按摩,以放松身体。

到就诊前的几个月,男生的失眠情况越来越严重,每天晚上必须要爸妈按摩很久才能入睡,为此一家人身心疲惫,常常是父母一起按摩了一两个小时,孩子睡着了,大人又累得睡不着了,睡眠问题成了困扰一家的噩梦。

医生仔细了解了孩子的睡眠、家庭和学习情况之后,发现孩子的问题可能还是出在心理上。原来,这位男生的父母对孩子的学习要求比较高,孩子在初中的时候成绩一直很好,到了高中以

后,和很多更优秀的孩子在一起学习,他的成绩就不再那么突出,总是很努力了但考试不能名列前茅,这也给他造成了巨大的压力。每天晚上,父母都会轮番关注他的学习和成绩,虽然没有责备,但看到错题就会反复追问原因。

了解到孩子的情况以后,刘之旺医生和家长充分沟通,希望家长先降低对孩子学习的要求,每天晚上对孩子的学习成绩和作业少一些关注,给孩子营造宽松的睡眠环境。

C 对孩子睡眠要保持良好心态 偶尔一两次晚睡不要太过焦虑

“青春期是个体生长发育以及学习积累的重要阶段,充足的睡眠不仅能促进身体生长发育和免疫功能的调节,还能促进学习记忆功能,青少年睡眠不足还可能导致肥胖等问题。”刘之旺说,医院睡眠诊疗团队已经连续多年关注学生睡眠问题,经过连续的调查发现,宁波市青少年睡眠时间不够理想,存在明显的睡眠补偿行为,这样的睡眠状况可能影响白天精神状况。青少年的失眠

大多数是轻度,如能够早期干预,包括健康教育以及认知行为治疗等,可能对孩子之后的睡眠状况有帮助。

刘之旺建议,家长除了关注学生睡眠时间,还要关注孩子的睡眠质量,建议合理安排孩子的作息,尽量缩短家庭作业时间,减少电子产品使用时间。

如何让孩子拥有好睡眠?刘之旺说,家长对孩子睡眠要保持良好的心态,虽然保持规律的睡

眠很重要,但偶尔一两次晚睡也不要太过焦虑。注重睡眠卫生,要知道保持和谐的家庭氛围、调整对孩子学习的预期、降低对成绩的过分关注、注重亲子关系维护等,都对孩子的睡眠有利。此外,睡前少做一些以有利于睡眠为名,却可能提示孩子睡眠障碍的事,比如按摩等,这样反而容易暗示孩子,让即将来到的睡眠出现问题。

记者 孙美星 通讯员 孙梦璐

春分时节容易春困 可适当增加运动量

3月20日是二十四节气中的第四个节气,春分。经历立春、惊蛰,气温开始明显回升,昼夜时长变得相等,到了春分,也就意味着春天已经过了一半。宁波市中医院主任中医师龚文波提醒广大市民:春分时节,身体调护需注意以下几个方面:

阳气升达,小心旧疾复发

如果说立春是春寒料峭,惊蛰是阳气初升,那么春分便是阳气升达的时节。经历长达一整个冬季蛰伏闭藏,体内囤积的能量、湿气,会随着阳气的生发、毛孔的打开,向外宣发。身体机能、脏腑气血、激素水平都将处在活跃阶段。此时是一年中调理身体、祛除隐患的好时节,中医中药可以达到更好的调理效果。然而春季阳气生发也可能带来负面影响,《黄帝内经》中说:“春三月,此谓发陈。”意味着在利用春阳发泄之机,退除冬蓄之故旧时,旧疾也应多多注意,特别是免疫性疾病复发、血压血糖升高控制不稳,过敏性疾病增加等与中医肝气有关的疾病。如果身体气机不利再加上阳气升动,则容易出现气郁化火,甚至肝阳上亢的情况,此时应用中药及时处理,疏风清热,平肝息风。

昼夜温差较大,要做好保暖

春分以后,气温上升,阳气向外宣发,也将体内的湿气一同蒸腾出来,此时可能会出现偶尔的脑缺氧状态,过多的气血发散到了体表,供应到大脑的部分便减少了,容易出现频繁的春困。龚文波建议,可以适当增加一点运动量,稍微出点汗。但是在运动或外出活动时,要注意防风避风,尤其是阳气不足或免疫力比较差的患者,被风连续吹到肚子,容易引发腹泻。

此外,虽然春分以后气温回升明显,但也有不少倒春寒的情况出现,平日昼夜温差较大,建议穿衣时仍要做好保暖。

在时令蔬菜中,推荐食用香椿

在饮食方面,龚文波建议,同样要顺应春分阳气生发的特性,烹饪时可加些香辛料,多放点葱、姜、蒜,还有香菜等帮助阳气向外发散的食物,为后续一年的身体状态打好基础。

在时令蔬菜中,推荐食用香味浓郁、鲜嫩清脆的香椿,春分时节香椿口感和营养都是最好的。中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。由于香椿所独有的芳香味道,能起到很好的醒脾、开胃作用。经过现代医学研究发现,在香椿中含有大量丰富的维生素E,因此香椿还有着很强的抗衰老的功效。但要提醒大家,由于香椿中含有的硝酸盐和亚硝酸盐含量要高于一般的蔬菜,因此在烹制香椿时最好能放进热水中先焯一下,这样吃才最健康。

记者 任诗妤 通讯员 陈君艳