

每天忙于带孙子 想睡时不能睡 退休老人把自己的睡眠弄丢了

专家:老年人是睡眠问题高发人群
注意睡眠卫生很重要



吴向平医生

老年人是睡眠问题高发的群体,在宁波市康宁医院的睡眠指南诊疗中心和老年医学科,经常能遇到各种因为睡眠问题前来求助的老年患者。同样是睡不好,他们的症状不一样,背后的故事也各不相同。宁波市康宁医院副院长、老年医学科带头人吴向平主任医师向记者介绍了几个他印象深刻的典型案例。



2 每天睡却睡了个寂寞? 睡眠认知的差异会导致假性失眠

老年人的睡眠问题多种多样,除了真的睡不好的,还有一种比较典型的是,老年人主观感受的睡眠质量和实际睡眠质量不匹配。

有一位72岁的老年人自述失眠有十几年了,她觉得自己的睡眠总是又浅又短,前些年她害怕药物对自己有影响,一直没有用药。最近半年来,她感觉一定要想办法改善一下自己的睡眠,于是在当地医院就诊后,使用了安眠药物。药吃下去虽然觉得睡眠质量好了一点,但她还是觉得睡不够,这让她心情烦躁。用她的话来说,自己每天睡,但感觉就是睡了个寂寞。睡眠的问题已经影响到了这位患者的健康,她常常感觉浑身都不舒服,火烧火燎的。

老人慕名来到市康宁医院求助,吴向平医生在问诊的时候发现,虽然患者自己觉得睡不好,但和她一起同床的老伴

却觉得她睡得很香,每天晚上睡够六七个小时,中午也能睡。每次都睡得沉沉的,叫都叫不应。从家人的描述来看,老人无论是睡眠时间和睡眠质量,应该能够满足这个年纪的睡眠要求,但是她就是觉得自己没睡好,医生怀疑她是因为认知偏差导致的假性失眠。于是建议她的家人做一个小实验,当老人在睡熟的时候,让家人在她脸上画一个圈圈,看看她是不是会有反应。

果然,几天以后老两口又来到了吴向平的门诊,老人说老伴在自己脸上画圈时她竟然一点不知道,睡醒了才发现。由此可以判断,其实她的睡眠是很不错的,这就验证了医生的猜测。

最后医生为她进行睡眠认知治疗,再配合一些综合治疗的方法,调整生活方式,增加户外活动。一段时间后,老人感觉即使不用药睡眠也好多了。

3 睡得少影响健康 睡得太多同样对身体不利

老年人睡得太少会影响健康,同样,如果睡得太多也对健康不利。“研究表明,睡得太少或太多同样会增加死亡风险。”吴向平接诊过一位60多岁的男患者,就是因为睡得太多而来到医院就诊。

原来,老人的家人发现,他自打退休以后越来越会睡了,不但晚上睡,白天也常常坐着就睡着了。一段时间后,家人感觉老人的话越来越少,反应也慢了,每天昏昏沉沉的,活动也少,脸色也越来越差。家人非常担心,以为他脑子里生了什么病,带着他去医院做了磁共振检查,发现大脑没有问题,于是来到康

宁医院求助。

“我们给患者做了一个嗜睡量表的检测,发现分值非常高,说明患者有明显的嗜睡倾向。”吴向平介绍,太多的睡眠会导致增加心脑血管疾病发生的风险,睡得太多,活动少了,人体的代谢会变慢,对身体不利。

医生建议,老人要调整睡眠节律。白天多找一些事情来做,去户外走走,中午减少午睡时间,控制在一小时以内,让老人在白天保持兴奋的状态。一段时间以后,家人发现,虽然老人白天睡的时间短了,但状态却越来越好,话多了,脸色也红润起来。

4 老年人如何拥有好睡眠? 专家建议老年人 要注意睡眠卫生

老年人到底要睡多久?有研究显示,65岁以上老年人推荐最佳睡眠时长在7-8小时,5-9小时都是可以接受的范围。调查显示,每天保持7-8小时睡眠的老年人比睡得过多或过少的老年人,更能保持身体和精神上的健康。

老年人如何才能拥有好睡眠?吴向平建议,注意睡眠卫生很重要。首先,要保持好的生活习惯,健康的生活作息规律,有利于好的睡眠。如果要带孙辈,千万不要熬夜,应该匹配和自己生活节律力所能及的事情;其次,老人一定要保持适量的运动或户外活动,特别是在阳光照射下的活动对老人的睡眠是有好处的,因为阳光的照射容易激发体内褪黑素的生成,可以帮助睡眠。老人日常应该保持良好的互动交流和人际关系,好的心情有助于好的睡眠,良好的社会互动关系,可以帮助老人排解压力。

如果老年人出现了睡眠问题,切忌病急乱投医。“在门诊经常遇到吃了五六种以上的药物助眠但还是睡不好的老年人。有一位老人睡眠药中的西药就用了三种,这是违反诊疗规范的,再加上中成药用了两种,号称能助眠的保健品也用了一两种。”吴向平说,不少老年人喜欢跟风服药,今天听到这个人说吃某种药有助睡眠,就吃上,明天又听别人说另外一种药有助睡眠,又吃上,这样反而会导致睡眠问题越来越难以纠正。

此外,完全排斥药物的态度也是不对的。很多老人觉得“是药三分毒”,吃药对身体有影响,实际上,长期的失眠对身体的影响远远高于药物的副作用。对于失眠的治疗,医生会权衡利弊,采用合适的药物,把药物的副反应控制在最小的范围内。此外,老年人服用了助眠药物的时候,家人一定要注意他的安全和健康,防止意外情况的发生。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

1 白天睡不着晚上睡不好 睡眠弄丢了 她的脾气也越来越坏

老年人退休之后含饴弄孙是快乐的事,可这种生活并不适合所有的老年人。今年60多岁的王女士,就因为睡不好反复就诊了很多次,她的问题是晚上入睡困难,严重的时候在床上翻腾几个小时都睡不着,好不容易睡着了又容易醒,睡眠质量不高。长期的睡眠不足导致王女士精神疲惫,而且很容易烦躁,家人也感觉自从她的睡眠不好了以后,脾气也越来越差了。

原来,王女士自退休以后,原本想享受自己的生活,但小孙子的出生打乱了她的生活节奏。为了照顾婴儿,她重新开始了忙碌的生活。不过,还在吃奶的小宝宝生活节奏和老人完全不同,白天睡得比较多,到了晚上经常会吵闹,这使得王女士的睡眠时间无法得到保证——王女士想休息的时候,小孙子正在闹;她不想睡的时候,小孙子又睡得正香,想跟着睡又睡不着。

过了几个月后,王女士觉得自己的身体越来越差,身上经常感到说不出的难受。好在儿女看到她的情况后,就想办法让她休息一阵子。可没想到的是,就算静下来了不带孙子,王女士再也找不回原来的睡眠节律了,晚上还是睡不着。无奈之下,她只得到医院求助。

“老年人退休后生活习惯改变、没有精神寄托、经济收入下降缺乏安全感等,都是导致睡眠问题的主要原因。”吴向平介绍,对王女士来说,虽然退休后依然忙碌,但这种被动的忙碌并不是她想要的,老年人的睡眠原本就脆弱,紊乱之后需要花更长的时间来进行调整。