

掌握睡眠常识 让自己休息好

今天是第十九个 世界睡眠日 ，我国主题为 健康睡眠 益智护脑 。市第三人民医院心身科主任胡洪进就睡眠问题为大家答疑解惑。

1、失眠是病吗？

睡眠是生命所必需的过程 ,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节 ,是健康不可缺少的组成部分。据调查 ,我国有近43.4%的人存在睡眠问题。

失眠是一种症状 ,不是病。可能是某种尚未显露出来或是已经出现的疾病的一种表现。患有失眠的人 ,应该及时查明原因 ,对因治疗。但失眠症便是病 ,它是指长时间睡眠不好。从医学的角度上说 ,具体有以下表现：

(1)入睡困难 :上床30分钟后仍无法入睡。

(2)凌晨早醒 :睡着之后半夜突然醒来 ,随后不能再入睡。

(3)睡眠时间缩短 :夜间睡眠时间总长少于6小时。

此外 ,失眠症还将导致日间功能缺损 ,显著降低生活质量。

2、失眠对人有危害吗？

睡眠对人的生命来说 ,如同粮食和水一样 ,属于必须满足的绝对需要。一个人不吃东西 ,可坚持3周之久 ,但如果让一个人3昼夜不睡觉 ,就会变得坐卧不安、情绪波动、记忆力减退、判断力下降 ,甚至出现错觉、幻觉 ,难以正常生活。

3、每天应该睡多久才健康？

睡眠就和吃饭一样 ,每个人饭量根据自身需要而定。只要没有严重的睡眠不足感 ,哪怕一天只睡5小时 ,也无需为睡眠不足而担心。连续几个晚

上睡眠较差也无须担心 ,顺其自然。

总之 ,想睡得好就要养成良好的睡眠卫生习惯 ,按时有规律地睡眠。有睡眠障碍的病人不要滥服药物 ,要寻求医生 ,进行睡眠监测 ,在明确诊断下 ,再用药或进行认知行为治疗 ,克服睡眠障碍。

4、平时怎样提高睡眠质量？

1、把你的卧室变成睡眠天堂 :你的卧室必须安静、黑且暗 ,因为黑暗的环境会促进松果体产生褪黑激素。

2、要顺从自己的天性 :睡前可读几页书、花5到10分钟打理个人卫生 ,或者冥想一会。

3、保证你的床只是用来睡觉 ,避免在床上工作、付账单、读书或者玩手机游戏等。

4、驯服你的胃 :别在临睡前吃大餐或者饥肠辘辘 ,从而不得入眠。如果真的很饿 ,吃些富含碳水化合物的小点心 ,触发大脑血清素的释放 ,有助放松身心。

5、警惕咖啡因 :当你50岁时 ,新陈代谢会变慢 ,咖啡因滞留人体的时间就更长 ,甚至可以达到10个小时。

6、冲个澡 :临睡前1到2小时洗个热水澡。不过 ,别临睡才洗 ,那会使人兴奋 ,反而睡不着。

7、不要勉强入睡 :如果半个小时还不能入睡 ,做点别的轻松一下。

8、买张好床 :一张床太软会导致睡姿不正、肌肉僵硬和背部问题。

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

每晚6 :00 - 9 :30

清明用火
警示

严禁带火种进山



清明节来临之际 ,扫墓活动增多 ,人们喜欢用焚香、烧纸、燃放鞭炮等祭祀活动来表达对亲人哀思。市应急管理局警示 ,春季晴好大风天气较多 ,极易引发火灾事故 ,提倡清明采用送鲜花等形式文明祭扫 ,请勿烧纸、燃烛、点香、燃放爆竹。每年的11月1日至次年的4月30日为森林防火期。森林防火期内 ,在林区从事农业生产性用火、林业生产性用火、工程用火的 ,须经许可

(包括烧灰积肥、烧田坎草、炼山造林、烧防火线、爆破勘察用火等) ,在林区野外禁止野外用火(包括烧香、烧纸、燃放鞭炮、烧火、野炊、吸烟、火把照明、烧蜂窝、烧山狩猎、使用枪械狩猎等)。

清明扫墓祭祀应注意哪些事项？

1、勿在晴好天气用烧纸、燃烛、点香、燃放爆竹等明火祭祀 ,阴雨天气明火祭祀也需做到预先清理周围可燃物 ,祭祀后必须待火完全熄灭方可离开。

2、一旦着火 ,火势较弱时可利用锄头、泥铲或就地折断树叶较多的树枝进行扑灭 ,火势有蔓延趋势时切忌鲁莽蛮干 ,应立即拨打 110 或向当地人民政府报告。

3、发现自己处在森林火场中 ,要保持头脑清醒 ,迅速就近避入火已经烧过或杂草稀疏、地势平坦的安全地段 ,被火包围或在火线前方时要及时就近选择草较小、较少、火焰低的地方 ,用衣服包住头 ,憋住一口气 ,对着火猛冲突围脱险 ,切忌顺风与火赛跑。有条件时 ,应当使用沾湿的毛巾遮住口鼻 ,挡住浓烟、一氧化碳 ,弄湿衣服 ,防止高温伤害 ,躲避不及时 ,可选在附近没有可燃物的平地卧地避烟 ,也可以主动点火制造空地 ,不可选择低洼地或坑、洞等容易沉淀烟尘的地方避火。

应 急 时 空



永康市应急管理局 主办

永康应急微信公众号

安全守护热线:13588606110 676110

宝宝不会穿衣服、不会单足站、跳？ 妇保专家 感觉统合失调惹的祸

6岁的小宇从小

是由爷爷奶奶带大的 ,老人们早就发现了小宇落后于其他正常同龄儿 ,但心里觉得等小宇长大一点了应该就会好起来的 ,也就一直没很重视。可是 ,看着周围同龄的宝宝们小三轮车、滑板车都玩得酷酷的 ,也可以简单穿衣和洗漱了 ,而小宇却还不会单足站、跳 ,不会穿衣 ,更别说骑小三轮车、玩滑板车了



孩子正在进行康复训练



孩子正在进行康复训练

这让小宇妈妈心里万般焦虑 ,于是带着小宇来到市妇保院儿童康复科就诊。儿童康复科主任胡玮经过一系列评估和相关检查后 ,诊断小宇为感觉统合失调 ,需要进行感统失调训练才能逐步改善。感觉统合失调？这是一种怎样的毛病啊？小宇妈妈疑惑不解的同时内心更多的是充满了担忧。

感觉统合失调指的是大脑对身体的感觉统合功能发生障碍而产生的一系列症状。感觉统合是一种大脑和身体互相协调的学习

过程 ,没有感觉统合 ,大脑和身体都不能发展 ,只有经过感觉统合 ,神经系统的不同部分才能协调整体工作 ,使个体与环境顺利接触。胡玮说。

初次进入儿童康复科感觉统合治疗室时 ,小宇心里很抵触 ,一点也不配合 ,让他做什么 ,他都说自己不行 ,显得分外的胆小和自卑 ,就连简单的基础运动也不敢做。起初治疗的2月内 ,小宇的进步并不乐观。

小宇妈妈见此状满声叹息 ,有

着想放弃的念想。在这里 ,我们会根据小宇的病情为他量身定制训练计划 ,你要对我们有信心对小宇有信心 ,我们一起努力会有希望的 。胡玮耐心的安慰道。

经过近5个月的平衡类、协调类、精细动作训练以及视、听、感觉、注意力训练 ,渐渐地 ,小宇开始跟其他小朋友们追赶着玩耍了 ,评估报告显示小宇的运动能力和手眼协调能力得到了很大的提高 ,看着逐渐恢复的小宇 ,小宇妈妈心里的 大石头 终于可以放下来了。

相关链接

省儿童医院康复科专家王慧
将于本月30日来院坐诊

宝宝患了感觉统合失调该怎么办？市妇保院儿童康复科主任胡玮提醒广大家长朋友们 ,如果家里宝宝们出现不能很好地协调身体的动作 ,动作协调能力差 ,笨手笨脚 ,做事拖拉、磨蹭 ,注意力不集中、上课不能专心听讲、分不清左右方向、鞋子衣服常常穿反、语言表达能力差等情况都是感觉统合失调的常见表现 ,家长们可千万不能忽视了 ,要及时带宝宝前往市妇幼保健院儿童康复科诊治 ,越早纠正对儿童的成长越有利。

值得一提的是 ,本月30日 ,市妇保院特邀浙江省儿童医院康复科专家王慧来院坐诊。若家长朋友们发现宝宝有发育迟缓、语言障碍、吐字不清、感觉统合失调、多动、抽动等情况 ,可以联系市妇保院提前预约。

记者 王靖宁 通讯员 吕琳璐