肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

3月21日是第21个"世界睡眠日",今年我国的活动主题是"良好免疫源于优质睡眠"。对于肿瘤患者来说,睡眠的意义尤其重要。本栏目将连续为大家科普睡眠的相关知识。

# 优质的睡眠很重要

(上)

■ 王天堂

失眠,主要表现为入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数>2次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6小时),同时伴有日间功能障碍。失眠会使患者产生疲乏、日间嗜睡、情绪障碍、认知功能下降等,导致患者的生活与工作质量受无法得到满足,并影响其工作、学习等。对于患者情绪、精神方面也会产生消极影响,患者可能会出现易怒、情感淡漠、自我封闭等,负担有焦虑、抑郁等症状,不过偶发的晚上睡不着,第二天精神仍几乎与往日无异,是完全不用担心的。

有人认为"喝酒可以助眠",其实是不对的。虽然有些人在饮酒后很快入睡,但酒精会打断其深度睡眠,让睡眠质量下降,往往看早睡着了,但其大脑和身体根本没有得到良好的恢复,所以醉酒的人第二天醒来,会觉得全身乏力,脑子不清醒,还伴有口苦、头痛等不适。

还有人认为"喝咖啡可以提神",因此时保持功能性精神,的确非常有效,短时间能不知疲,为什么喝了咖啡以后就会觉得清醒?原因,是人体功能代谢的产物,难和起来就会让我们觉得困倦。咖啡因则能阻止腺苷发挥作用,这样能使体内有大量的腺苷,由于咖啡因的存在,腺苷发挥不了作用,结果就"骗"过了身体,以为不困了,其实,等到咖啡因被身体代谢掉,体内已经堆积了更多的腺苷,这个时候人便就会觉得更困,实际,感觉清的时候,还是让身体休息一下,不能一味的靠咖啡提神。

人在午饭后容易犯困,很多人形成了午睡的习惯,中医也有"子午觉"一说,中医的"午时"是指11点到13点的时段,为子午前心经当令,"心主神明,开窍于舌,其华在脸,"心气推动血液运行,养神,养气,养脸。人在午时能睡片刻,对于养心大有好处,也可使下午到晚上精力充沛。如果觉得高晚上的睡眠质量,午睡时间不能太长,一般20至30分钟就可以,午睡超过30分钟容易进入深睡眠状态,这个时候被叫醒会处得更困,实际,感觉清的时候,还是让身体休息一下,不能一味的靠咖啡提神。

午睡时间不能太长,一般20至30分钟就可以,午睡超过30分钟容易进入深睡眠状态,这个时候被叫醒会处得更困,实际,感觉清的时候,还是让身体休息一下,不能一味的靠咖啡提神。

午睡是给补睡眠时间不够,若不是你补睡眠质量不好,如果晚上睡得不好,睡眠质量特别差就不成,如果第二天就上班,那么午睡就不能不睡,因午休会减少睡眠动力,导致第二天晚上更容易睡得不好,如果你一直晚上睡眠质量很好,偶尔几天没有睡觉等到睡眠时间不够,第二天实际时,是可以通过午睡补充睡眠之前