

老年特“困”户这样圆“梦”更有效

■中国城市报记者 王楠

今年3月21日是第23个世界睡眠日。充足的睡眠是国际社会判断生活健康与否的主要标准之一,但据中国睡眠研究会等单位联合推出的《中国睡眠研究报告2023》显示,我国50岁以上民众,大部分睡眠不足8小时,睡眠质量自评不好或非常差的民众占比较高,60岁以上老年人的睡眠质量自评最低。

因此,如何缓解睡眠方面存在的困扰是提升老年人生活质量的关键所在。近日,中国城市报记者采访中日友好医院国家呼吸医学中心睡眠诊疗病区负责人、主任医师张晓雷,对老年人在睡眠方面存在的部分疑问予以解答。

睡不好可能有潜在的神经系统病变

走访中,记者深刻感受到,困扰老年人睡眠的问题存在于多层面。今年67岁的某部委退休干部李先生的观点颇具代表性。他表示,由于过去经常半夜加班写材料,压力较大,导致睡眠不佳、容易焦虑。如今退休了,也总是深夜2、3点惊醒,此后很难再入睡。另外,入睡慢、睡不着、梦较多等状况也时刻困扰着他。

老李经常自嘲:“我们老年人就是这样,白天不该睡的时候,不知不觉打起盹;晚上该睡的时候却格外清醒。”

对此,张晓雷表示,老年人夜间睡眠时间缩短、深睡眠减少、睡眠表浅、容易醒、总睡眠时间减少、日间小睡增多,以及因咽部肌肉松弛造成打呼噜,呼吸暂停和生物钟改变导致早睡早醒等现象,大多是机体衰老的正常表现。

“但某些表现可能提示潜在的神经系统病变。比如昼夜节律障碍,夜间睡眠片段化,时睡时醒;白天过度困倦,总想睡觉,睡眠节律的明显异常等均为某些神经系统病变的预警信号,需引起注意,及时去医院诊疗。”张晓雷说。

张晓雷建议,老年人日间晒太阳接收足够日光照射,可以帮助他们将生物钟“重设”为更适合社会的睡眠时间。“但要注意,改变睡眠节律并不容易,而且不可能一蹴而就。”她说,“此外,由于清晨早醒,老年人中午容易困倦,所以午睡可以改善日间的精神和认知功能状态,但午睡时间不建议超过一个小时,否则会因为睡眠压力降低而引起夜间失眠。”

服用安眠药等应提前咨询医生

对于许多长时间睡不着、睡不好觉的老年人来说,安眠药、保健品,以及一些民间食疗偏方,都是老年人逐“梦”途中的必备品。但长期服用这类产品会不会带来副作用?如何服用更安全?

对这类问题,张晓雷深有感触。“经常有患者求诊时问我,失眠了要不要吃安眠药?但这不能一概而论。”她说,“因为失眠群体分为三类,偶尔失眠、长期失眠、失眠治愈后偶尔失眠。”

偶尔失眠通常指每周失眠次数不超过2次。这类人群不建议吃安眠药,可以在医生指导下练习一些行为疗法,比如简单的放松训练、睡眠教育等,能帮助患者恢复正常的睡眠作息。如果这类患者因某些特殊事情再度失眠,隔天又必须保证工作或学习效率,那么可以临时吃低剂量短效的安眠药。

长期失眠主要指每周失眠次数超过3次,并持续3个月及以上时间。张晓雷建议这类人群在治疗初始,先吃短效安眠药,快速改善睡眠状态,同时前往专业医疗机构的睡眠中心开展失眠的认知行为治疗。当达成一定效果时,要逐渐减少安眠药直至停药。

对于失眠治愈后偶尔失眠的人群,张晓雷认为一般无需再吃安眠药,但要坚持失眠的行为治疗,以维持睡眠稳定。“在一些特殊情况下,如出国倒时差,或偶尔出现失眠,则可以临时吃安眠药,帮助自己尽快恢复正常作息。当睡眠稳定后,应立即停药,转回失眠的

行为治疗。”张晓雷说。

褪黑素片是失眠人群中广为流传的一种辅助治疗药物,但颇受争议。褪黑素片能否助眠?哪些群体不应食用褪黑素片?诸如类似报道屡见报端。

资料显示,褪黑素是由松果体产生的一种胺类激素。在调节昼夜节律及睡眠、觉醒方面发挥重要作用。“随着人的年龄不断增长,其体内褪黑素分泌会相应减少,因此口服褪黑素片可能会改善失眠患者入睡困难、睡眠维持困难等问题。”张晓雷表示,但从现有研究及临床使用经验看,这种改善程度较轻。更多时候,褪黑素片等辅助药物被用于治疗昼夜节律障碍(失明患者比较突出)、睡眠时相延迟(睡得晚醒得晚)等症状。

张晓雷提醒老年消费者,市面销售的褪黑素片等产品剂量不一致,需慎重选购。此外,褪黑素片等产品副作用虽然相对少,但服用时间上有特别要求,且肝功能异常患者需慎用,故应在专业医生指导下服用。

防范失眠 需从年轻时养成良好习惯

除了《中国睡眠研究报告2023》,在阿里健康曾发布的《睡不着报告》等调查中也提到,失眠群体正呈现年轻化趋势。

“工作压力、生活习惯等都是导致年轻人失眠的主要原因。”张晓雷结合临床经验分析称,“需要注意的是,老年人失眠,除了一些客观原因外,很大程度也是年轻时留下的病根。因此,要预

防年纪大了出现失眠或失眠严重等症状,就要从年轻时注意。”

张晓雷表示,年轻时,不能因为身体机能好就不重视睡眠引发的问题。因为睡眠是机体储备能量的过程,对体力恢复、心理和情感的调试、脑功能的维护、免疫功能的调控及记忆的巩固整合至关重要。人体入睡后,不同器官同时进入“休眠模式”,调整自身节奏。

“长期失眠或睡眠剥夺会造成生长激素分泌减少、免疫功能受损,会使人情绪焦虑、体重增加。”张晓雷说,“此外,还会导致心脑血管疾病、糖尿病等内分泌代谢疾病的发病风险增高,并影响人的定向力、判断力、记忆力等认知功能。”

为此,张晓雷建议:应养成规律作息,准时上床和起床的习惯;不在睡前玩手机、喝浓茶和咖啡,睡前洗热水澡或喝一杯热牛奶助眠;保持卧室环境安静、光线和温度适宜、通风良好,床铺舒适、整洁、柔软度适中;不要养成在床上工作、思考等不良习惯;规律的运动有助于睡眠,但不要在傍晚尤其是睡前2小时内运动,否则会影响睡眠;白天疲惫时可适当小睡,但不建议超过30分钟,特别是失眠患者;夜间如果躺在床上超过20分钟仍无睡意,可起来做一些单调无味的事情,等有睡意时再上床睡觉。

张晓雷特别提到,很多人睡前玩手机的习惯很不好,因为手机的短波蓝光会刺激视神经,导致褪黑素分泌被抑制,让人变得难以入睡。同时,玩手机引起的人体生物节律紊乱与肿瘤的发生风险增高密切相关,应格外注意。



贵州黔西: 村级育婴指导服务进村

近日,育婴指导员在贵州省黔西市五里布依族苗族乡北海村村头对0—3岁儿童早期养育进行培训指导。

近年来,黔西市积极探索0—3岁儿童早期养育经验,配备村级育婴指导员,定期入户提供一对一的早期养育指导,改善家庭养育环境,提升看护人养育水平,促进婴幼儿早期健康发展。

人民图片

新“食”代,“藻”宜早吃

■赵文祥

营养是人类维持生命、生长发育和健康的重要物质基础。国民营养事关全民的健康、国民素质的提高、经济社会的发展全局,更是中国式现代化应有之义。通常来讲,只要膳食结构均衡,人们就无需额外补充营养,但由于地域环境和个体差异等因素存在,身体依然会缺乏各类微量营养元素,长期补充有助于改善营养失衡的情况,尽早补充营养对预防慢性疾病有重要作用。

藻类作为食品由来已久,其营养均衡、全面、易被人体吸收,有“微型营养

库”之称,而且藻类食品中矿物质、维生素含量也相当丰富,尤其碘的含量比一般陆生植物性食品都高,是我国大部分地区补充碘的特殊食品。另外,藻类还含有许多种生理活性物质,具有特殊的保健功能。在《本草纲目》《现代实用中药》《国药药理学》中,都有用紫菜治疗水肿、淋疾、甲状腺肿、慢性气管炎、咳嗽等的记载。开发藻类用于保健食品的研究始于20世纪70年代,在此之后藻类保健食品市场不断扩大。除了广为人知的螺旋藻等,2022年5月,国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司发布了《关于莱茵衣藻等36种“三新食品”的公告》,

公布了包括莱茵衣藻在内的3种新食品原料。

莱茵衣藻属于衣藻科、衣藻属。作为自然界的天然微藻和绿色健康食品的重要原料,莱茵衣藻被冠以“绿色细胞工厂”和“绿色酵母”的美名,因其含有丰富的蛋白质和微量元素组合,有益于人类健康,因此在全球引起广泛关注。此次公告中所称的莱茵衣藻,是山西透云生物科技有限公司的产品。该公司拥有世界第一家生产线全自动化、数字化、智能化的莱茵衣藻现代发酵工厂,采用专有的发酵技术,经藻种培养、发酵罐异养扩大培养及喷雾干燥等工艺,不占用大量

的土地、不污染环境,并且不受气候影响,可以全天候生产。透云莱茵衣藻富含优质蛋白质、多糖、维生素、矿物质、膳食纤维和不饱和脂肪酸,尤其是蛋白质含量为46.9%,优于豆类植物蛋白与小球藻,而人体食用可吸收率高达95%。

目前,人们的健康管理意识逐渐提高,国内的营养健康食品行业正以前所未有的速度急速增长,藻类食品作为营养保健食品越来越受到重视,莱茵衣藻的出现,为国内健康食品发展注入一股新势力。在新“食”代,用科技赋能,以“食”养生,不妨把“藻”早吃起来。(作者系中国保健营养杂志社社长)