

“倒头就睡” 可能潜藏着疾病预兆

“沾枕头就睡着”常常被认为是睡眠质量高的表现,但有说法称:“秒睡”可能是身体发出的警报,有这类特征的人群往往会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。那么真正好的睡眠有什么判断标准?有哪些科学合理的助眠方法?来听听专家怎么说。

为什么“秒睡”不值得羡慕?

“秒睡”在医学上通常指入睡潜伏期小于5分钟,即躺下不到5分钟便进入睡眠。虽然听起来很高效,但这并不是睡眠健康的标志。这种“秒睡”现象,往往是睡眠严重不足或存在睡眠障碍的代偿表现,比如在连续熬夜、高强度工作或长途旅行后,大脑会进入“强制关机”模式。而一旦这种“秒睡”成为长期状态,就需警惕其背后可能存在的病理性问题。

医生提醒,长期“秒睡”可能是在提示你存在阻塞性睡眠呼吸暂停、发作性嗜睡病、特发性嗜睡症等疾病,也可能与甲状腺功能减退、抑郁症或脑损伤等影响神经递质平衡的疾病有关。这些疾病会导致夜间缺氧、睡眠结构紊乱,使人白天持续疲劳、注意力下降,长此以往还会诱发高血压、心脏病,或导致认知功能下降。

什么是真正健康的睡眠?

医学上评价睡眠质量,并非只看“睡得快不快”,而是通过5个可量化的核心标准进行判断。

1.入睡潜伏期:健康的入睡时间通常在10至30分钟之间,这一过程能帮助身体完成“交感神经→副交感神经”的自然切换。

2.睡眠时长:每日总睡眠时长(含夜间睡眠+日间小睡)往往因人而异,成人(18—64岁)一般需要7至9小时,青少年



图片来源于网络。

(13—17岁)需8至10小时,老年人(≥65岁)则需要大约5至7小时。

3.睡眠连续性:健康的睡眠效率应不低于85%(如卧床8小时,实际睡眠≥6.8小时),夜间觉醒次数不超过2次,且每次能快速再次入睡。

4.睡眠结构:夜间应有4至5个完整的“浅睡—深睡—快速眼动睡眠”周期。其中深睡占20%至30%,对机体修复、记忆巩固起关键作用;快速眼动睡眠占20%至25%,与情绪调节和认知整合密切相关。

5.醒后功能恢复:真正的好睡眠,会让人醒来后精神饱满、情绪稳定,白天注意力集中、记忆力良好,不会在工作或驾驶中出现难以抗拒的困意,也无须依赖咖啡或浓茶强制提神。

如何科学提升睡眠质量?

如果你发现自己存在睡眠问题,或希望进一步提升睡眠质量,可以尝试以下科

学、易行的方法,从生活细节入手,逐步建立健康的睡眠节律。

首先,尽量固定作息时间,坚持每天在同一时间上床和起床,误差不宜超过30分钟,这样有助于稳定身体的生物钟。其次,睡前2至3小时完成晚餐进食,且不宜过饱或过于油腻;睡前1小时远离手机、电脑等电子设备,避免处理工作、思考难题或观看情节紧张的影视内容,可以改为阅读纸质书籍、聆听白噪音(如雨声、海浪声),让大脑逐渐放松、放空;保持卧室黑暗、安静与适宜的温度,能有效减少夜间觉醒。此外,将午睡时间控制在20至30分钟,且最好安排在中午12点至下午2点之间;下午3点后避免摄入咖啡、浓茶、可乐、巧克力等含咖啡因的食物。

若长期存在入睡过快、日间嗜睡严重或醒后疲惫不堪等情况,建议及时就医,通过专业评估排除潜在的睡眠障碍或其他健康问题。

来源:新华网

日常锻炼加高蛋白饮品或可改善痴呆人群体能

新华社赫尔辛基3月1日电 斯德哥尔摩消息:瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现,简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品,或可改善痴呆人群的体能,提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍,居住在养老机构等特殊居所的老年人,往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题,这些因素不仅影响他们的健康和生活质量,也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家

养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中,干预组被要求每天多次进行站立训练,并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务中所需的护理支持程度。

结果显示,若将所有受试者合并分析,干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后,痴呆症照护单元中出现明显效果:参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善,且能够独立完成更多

日常任务,所需照护时间也明显减少。

研究人员说,一种可能的解释是,痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面,具备更好的身体条件,因此呈现出更明显的干预效果。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》上。研究人员介绍,他们将进一步开展研究,把“照护时间”作为主要结果指标,并对人员配备水平、工作流程等组织因素进行更紧密监测。

来源:新华社