

为什么睡觉时间推后容易提前难 原来你算错时差了

睡眠医学高峰论坛专家提醒,反复倒腾生物钟,有损身体健康

本报记者 何丽娜 本报通讯员 徐康

相信很多人都曾有过这样的经历:让你熬夜迟几个小时睡觉,那是“小菜一碟”,可要是让你将睡觉时间提前几个小时,事情则变得十分困难。看似同样的时间差,为什么生物钟推后容易,提前就会那么难呢?

刚刚过去的这个周末,在“第四届西湖·睡眠医学高峰论坛”上,钱江晚报记者将这个令众人不解的问题抛给了来自国内外的睡眠医学专家们,听完专业解释才恍然大悟,原来大家一直在犯一个想当然的错误,以为推迟一小时与提前一小时,是同一个时间差。

长假熬夜未感疲劳 上班后想早睡却成难题

先给大家讲一个真实的故事。

杭州的江先生,差不多上大学开始,睡眠质量就不是很好,尤其是步入中年以后,睡眠时间稍微一改变,就会睡不好,于是他每天晚上过了10点就按时睡觉,第二天早上定点起床,尽量保持规律的作息。

直到国庆中秋长假,挚友从美国回来探亲,他一连陪伴了5天时间,因为同学的时差一下子倒不过来,所以他就只能将就他,晚上玩到三更半夜,白天则花时间补觉。起初,他比平时推后三四个小时起床,整个人还吃得消。但等假期结束之后,问题很快就暴露了。

上班前的一个晚上,江先生9点多就早早上床躺着,准备养精蓄锐迎接新的工作。然而,时间一分分过去,直到快半夜12点时,他仍然没有睡着。而且不光是这一个晚上,之后的好一段时间都是这样很难入睡,于是他陷入了一个“晚上睡不好白天上班没精神”的恶性循环当中,甚至因为工作中老是丢三落四而被上司批评。为此,他十分焦虑,感觉快要崩溃。

“为什么开始从晚上10点睡延迟到凌晨1点多睡并没有觉得不舒服;但之后想调整回晚上10点睡就会如此痛苦呢?往后推和往前移的3小时究竟有什么区别呢?”从此以后,江先生就一直想解开这个疑惑。

倒时差别太频繁 不妨吃点褪黑素、松果体

陆林,北京大学第六医院院长、长江学者、中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专业委员会主委,他告诉钱报记者:“有类似疑问的病人在我们医院睡眠门诊中很常见,因为工作或是旅游等原因,很多人都会遇上倒时差的问题,之所以大众会对往后推容易往前倒困难产生不解,那是因为大家没算对时差。以江先生为例,从晚上10点往后到凌晨1点,时差为3小时;但从凌晨1点再回到晚上10点,这时需要倒的时差可不是3个小时了,而应该是24-3=21小时,这样倒起来的难度也就显而易见了。”

同时,杭州市七医院院长、中西医结合治疗睡眠问题专家张永华也表示:“地球围绕着太阳转,同时每天自转一圈,然后就有了白天与黑夜之分。我们的祖先在很早前就认识到这个规律,便有了‘日出而作,日落而息’的生物钟,而我们的身体也是早就适应了个规律,白天的时候抓紧时间活动消耗,到了晚上休息时则分泌大量的生长激素、免疫物质帮助恢复体力和免疫力,同时大量的神经生长因子帮助整理白天的信息并提高记忆力。这就是我们在睡觉时身体在‘干’的事情,一旦规律被打破,抵抗力、记忆力随之下降,全身的健康都将受到一定的影响。”

所以,在采访时,两位教授都反复强调,按照大自然的规律生活是最健康的,但当今社会因为工作或是娱乐等需要倒时差的情况在所难免,建议大家倒得别太频繁,如果因特殊原因经常需要倒时差的人,吃点褪黑素、松果体等有助于睡眠,而要是真的倒得太痛苦或是需要救急,可以找专科医生开点低剂量的安眠药。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

浙江医院四成整形者超过40岁 70岁老太太也来除眼袋、嫩肤

本报讯 浙江医院今年起开设了整形外科,来这里就诊的,40%都是40岁以上的中老年人,年纪最大的还是一位70岁的老奶奶。

70岁的老太太希望做一次怎样的整形?整形外科赵启明主任告诉钱江晚报记者,在浙江医院整形外科,这位年纪最大的“病人”吴老太太是上个月来就诊的,她身材有些消瘦,发型是精心梳剪过的,因为焗油的关系,显得黑亮黑亮的。

吴老太太五官比例不错,看得出年轻时候是个美女,可岁月在她的脸上留下了太多的痕迹——眼袋又大又深,眼角、额头、鼻翼周围的皱纹很多,皮肤有些松弛,老化现象很明显,脸上还有几处老年斑。

虽然看上去绝对是同龄人中让人眼前一亮的老美女了,但是吴老太太仍然不满足,她的要求很简单——变年轻,具体来说,就是去眼袋以及嫩肤。

“在来我们医院之前,她已经到好几家医院的整形科或者美容院去咨询过了,但没人为她做手术。”赵启明告诉钱江晚报记者,之所以没有医院愿意为她做手术,是因为同样

流程的整形美容手术,老年人比年轻人的风险高了很多,毕竟年纪大的人,都或多或少有慢性病,恢复起来也不像年轻人那样利索。

就拿吴老太太来说,她就有高血压,一直靠药物控制,“好在血压控制得不错,对我们来说,手术也方便了。”赵启明说,最后,通过眼袋切除以及激光嫩肤的方法,吴老太太实现了她的美容梦,“她说看上去至少年轻了十岁,特别满意。”

赵启明医生介绍说,40岁以上的中老年人,最关注的问题是除皱、嫩肤。

“首先是血压、血糖等要控制平稳,另外,不要有器质性疾病。”赵启明说,在这样的身体条件下,中老年人的美容需求也不难达到。

浙江医院副院长黄勃栋说,浙江医院三墩院区——浙江省老年医疗中心将于今年12月28日试运营,在这里,同样也将开设整形外科,“这和康复、抗衰老一样,属于老年疾病的前瞻领域。”黄勃栋说,作为老年病学科特色鲜明的三甲综合性医院,浙江医院已经注意到了越来越多老年人对于整形这件事的需求。

本报记者 张苗 本报通讯员 王婷 郭俊

慢性疼痛或成老年人健康生活第一“杀手” 中国中医科学院望京医院骨关节科主任 陈卫衡

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。相关调查显示,有慢性疼痛经历的人约占世界总人口的20%-30%,疼痛患者失眠率达27%左右,社交失能率49%左右,抑郁发病率在60%左右。可见慢性疼痛对患者的影响是巨大的。中国中医科学院望京医院骨关节科主任陈卫衡解释道:“慢性疼痛是指一种持续时间较长(疼痛持续超过1个月)的疼痛综合征,包含疼痛超过损伤愈合所需的一般时间,或疼痛持续复发等。慢性疼痛作为一种比较普遍的社会病,严重影响了患者生活质量,给社会造成巨大损失,因此受到了越来越高的关注度。”

中老年人群成慢性疼痛重点对象

我国老年人慢性疼痛发生率不容乐观,一项调查研究显示我国成人慢性疼痛发病率为40%,而老年人慢性疼痛的发病率为65%-80%。随着医疗卫生事业的发展,我国人口老龄化日益严重,加之慢性疼痛发生率较高,使越来越多的中老年人不得不面临慢性疼痛所带来的痛苦。因为年龄的增长,身体机能不断退化,内分泌和神经调节活动也会出现一定衰退,因此中老年人出现慢性疼痛的概率会相对较大。风湿、关节炎、骨折;胃炎、溃疡病;糖尿病;心绞痛;中风和癌症等许多疾病都可以诱发老年人慢性疼痛的发生,其中退行性骨关节炎是

最常见的导致骨骼肌肉疼痛的病症,很多中老年患者往往承受煎熬的病痛长达几年以上,而且久治不愈,因此,缓解疼痛的治疗手段是迫切的也是主要的。

疼痛管理迫在眉睫 预防治疗两手抓

慢性骨骼肌肉疼痛,在日常生活中需要注意以下几点:

- 避免同一坐姿较长时间;
- 不要选择过硬或者过软的床板;
- 注意保暖,避免受凉受潮;睡觉前热敷疼痛部位等;
- 从心态上改变对疼痛的想法和认识,用客观的态度来面对并观察疼痛,降低对疼痛的敏感度,避免负面情绪的出现,适当转移注意力、调整心态;
- 最后,在出现初期症状的时候就予以重视,及早就医,遵从医嘱及时干预治疗;

中国中医科学院望京医院骨关节科主任陈卫衡提出:“中老年人治疗慢性骨骼肌肉疼痛可以采取‘外用先行’的方式,通过含有独一无二藏药成份的消痛贴膏对疼痛部位治疗,有效解除或缓解疼痛症状。”

作为困扰70%以上中老年人的慢性疼痛是目前迫在眉睫需要预防重视的问题,建议广大中老年人提高疼痛管理意识,在生活中保持良好的心态,配合适当的运动,增强无力的肌肉及活动强直的关节,提高身体的协调性,主动预防慢性疼痛疾病的发生。