

# 女性防治失眠注意这些

周佳瑾 吕云辉（云南省第一人民医院睡眠医学中心）

睡眠是一种不可或缺的生理过程，对于我们的健康至关重要。良好的睡眠不仅有益于身心健康，还有助于心血管和免疫等多个系统正常生理功能的维持。但大众对睡眠的认知存在不足和误区，导致很多睡眠问题未能得到及时诊治。女性比男性更易出现睡眠问题，日常生活中要更加重视。

## ◆ 这 10 种疾病易引发失眠

失眠是指入睡困难、睡眠维持困难及早醒的疾病状态，检查诊断可以从失眠状态来评估，如每周 3 次及以上出现平均入睡时间多于 30 分钟或每夜总睡眠时间少于 6 小时，即可诊断为失眠。失眠会导致睡眠质量下降，使患者醒后感到精力未恢复。造成失眠的疾病因素有以下几类：

**膀胱过度活动症或前列腺增生：**患这两类疾病的患者常在夜间起床排尿，从而影响睡眠的连续性。

**胃食管反流：**胃酸反流引起的烧灼感，易导致夜间醒来。

**疼痛：**患有慢性疼痛，如关节炎、癌症或头痛，会难以入睡或整晚无法入睡。

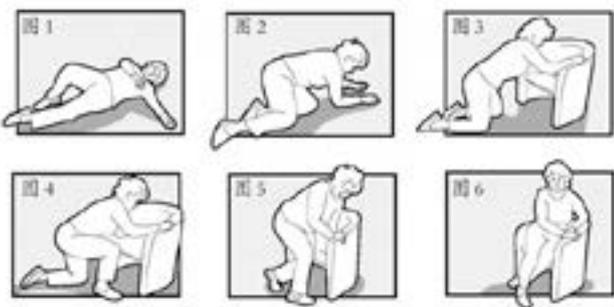
**哮喘：**哮喘是呼吸道的炎症反应，一般晚上会加重，进而导致半夜醒来。

**纤维肌痛症：**纤维肌痛症患者会有慢性疼痛，常导致难以入睡，甚至醒后感到疲劳。

**心力衰竭：**充血性心力衰竭患者患睡眠障碍的风险会增高。

**中枢性睡眠呼吸暂停：**中枢性睡眠呼吸暂停患者在睡觉时会间歇性停止呼吸，易醒，早上容易出现头痛。

上站起来，但由于伤势不明，贸然马上起身，可能带来二次伤害。因此，老人跌倒后，建议自己先试着挪动身体，检查四肢有没有知觉，然后分别借助腿和背部力量平移，弓起腿翻身，侧身用手跪立，再找支撑物站起（如下图）。



整个过程需要谨慎缓慢，不能自行勉强行动，还要尽力呼叫求救。身边人发现老人跌倒，也不要急着扶起，先看其意识是否清醒，

如意识不清，立即拨打急救电话；意识清醒，如果没有任何身体不适，可缓慢扶起。

老人经不起一摔，不仅可能导致骨折，甚至会诱发心脑血管意外。所以，要尽量降低跌倒风险，做个“不倒翁”。

有“三高”、冠心病、心律失常、耳石症、视力低下等基础疾病者，要定期就医检查，遵医嘱服药，以免因生理因素导致身体突然失去平衡而摔倒。出门时，穿舒适、合体的衣裤、鞋子，以免因鞋子过大或裤子拖地将自己绊倒。少走坡道、崎岖不平、障碍物过多以及有水或积雪的路面，行动宁慢勿快。另外，老年人还应加强肌肉力量训练，特别是下肢肌肉，以提高平衡力，打太极拳就是不错的选择。🏠