

3月21日世界睡眠日到来之前,快报记者对“失眠”门诊进行调查

整夜睡不着 整天睡不够 都是病!

“关关雎鸠,在河之洲。窈窕淑女,君子好逑。求之不得,辗转反侧。”古代这位男子因恋爱而把睡眠弄丢失的现象,在现代医学上被称为失眠。

在3月21日“世界睡眠日”到来之际,记者走访了南京地区多家大医院并对“失眠”门诊进行了调查采访,发现《诗经》里所描写的现象仅仅是导致失眠的原因之一,其实,还有许多原因也会引起失眠。

总是睡不着:
女白领“睁着眼睛到天明”

【个案】29岁的陈小姐眼皮浮肿、脸色灰暗,虽然已经涂抹了脂粉,但两个黑眼圈还是让人一眼就能看出来。最近,她非常痛苦,睡眠越来越少,她向医生诉苦:“我就是睡不着,记忆力也在下降,反应变迟钝。我受不了了,再不睡觉我感觉就要死了!我该怎么办啊?”

她告诉医生,虽然年纪轻轻,但由于工作勤奋,去年就已经升为一家外贸公司的总经理助理了。进入了公司的核心领导层当然开心,但她更有一种如履薄冰的感觉,生怕自己的一时疏忽而耽误了公司的订单,因此每天晚上回到家后,也要上网搜寻生意上的信息。有时陪客户吃饭后已经很晚了,但还是放心不下,担心漏掉当天发生的新闻或者商业信息,再晚仍然要上网。

但最近两个月,她陷入了痛苦之中,虽然每天晚上仍然上网,但结束后却很难入睡,常常“睁着眼睛到天明”。

【分析建议】以前老人出现失眠的比较常见,现在在中青年人出现失眠的现象越来越突出。在患有慢性失眠的中青年人中,80%的人是心理因素造成的,这和当前人们工作压力加大、生活节奏加快有很大关系。中青年人的失眠诱因多表现为社会环境的影响,如生活压力大、工作节奏快、工作压力大、夜生活过频、经济压力、婚姻感情因素、下岗等。

像陈小姐这样的失眠患者,要想获得良好睡眠,首先要放松心情,不要把工作当做生活中的全部,工作之余还要调整好休息时间;不要轻易用药,可以多吃红枣、百合、核桃、蜂蜜、葵花籽,或睡前喝一杯牛奶。

总是睡不够:
小伙子一天要睡12小时

【个案】27岁的小张在南京一建筑公司里开吊车,由于平时运动比较少,身体比较肥胖。

从去年开始,他仿佛被瞌睡虫缠上一样,一天要睡三次。晚上10点钟早早上床,两分钟后就进入梦乡了,早晨8点左右起床。但是到了白天,还要再小憩两次,有时开着吊车,眼皮就直打架。算下来,他一天要睡12小时以上。

【分析建议】鼓楼医院内科管得宁副主任医师告诉记者,这种病就是睡眠过多。这种病多见于15-25岁的年轻人,一般有抑郁症的患者会出现这种情况。情绪乐观的小张发病原因还不太清楚,可能跟心理压力、信心不足有关系。

总是不想学:
上小学的女孩也失眠

【个案】12岁的女孩小玲(化名)马上就要小升初。从小成绩就特别优秀的小玲,一直是父母眼里的乖乖女,父母对她的期望值也特别高,每个双休日都要带她去上各种各样的辅导班。

在沉重的学习压力下,小玲出现了厌学情绪,不仅睡不着觉,而且害怕到学校去,不想学习。父母带她到南京脑科医院治疗,经过一段时间的住院治疗后,小玲的失眠症状才逐渐好转,但学习成绩明显不如以前了。

【分析建议】学龄期的少年儿童学习压力较大,各种名目的学习班、作业训练,让孩子很难有理想的充足睡眠。南京脑科医院接诊的失眠患者中,青少年儿童占的比例也越来越多,这和升学压力越来越大有关。家长应该给孩子创造一个宽松的生活、学习环境,不能让孩子精神绷得太紧。

■调查

三四成市民睡得不安稳

南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国昨天告诉记者,如今,出现睡眠障碍的人群多是中青年。

对南京地区的相关调查发现,30%-40%的都市人有睡眠障碍,很多市民存在着失眠、常做噩梦等现象,医生还曾经接诊只有10余岁的失眠儿童。

失眠者中以从事IT、管理和新闻等脑力劳动的白领人士最多,白领女性患有失眠的也比较多。由于个人的不良生活习惯、压力过大、长期心理压抑等原因,经常存在入睡困难、易醒、多梦、早醒、醒后不易重新入睡等失眠问题的困扰。由于长期睡眠不足,大脑得不到足够的休息,经常有头疼、头晕、记忆力衰退、食欲不振等现象,有的人最终出现了高血压、精神疾病等严重健康问题。

专家说,目前大多市民有着这样一个误区:认为睡得不好是正常现象,是自己过于劳累的缘故。其实这种观念是错误的,睡得不好也是病。

失眠不仅是指睡不着觉,入睡困难、多梦、早醒等睡眠质量不高的现象都属于失眠。尤其是近年来随着生活节奏加快、压力增大、竞争激烈,越来越多的人受到睡眠障碍的困扰。

据统计,睡眠障碍者中,有85%没有接受正规治疗,部分病人的病情越拖越重,以致出现了抑郁症、精神疾病等症状。

关键词:世界睡眠日

为了引起人们对睡眠与健康的关注,世界卫生组织将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。季节变换的周期性,睡眠的昼夜交替规律都与我们日常生活息息相关,此项活动的重点是引起全民对睡眠质量和睡眠重要性的关注。



失眠也是病,必须尽早治疗

(资料图片)

特别提醒 世界睡眠日有大型失眠症义诊和讲座

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠与和睦社会”,为此,南京脑科医院将在睡眠日当天开展大型失眠症义诊和讲座活动,具体安排如下:8:00—11:30在门诊大厅,由张宁、王克威等十位专家进行义诊与咨询;8:30—9:30在门诊五楼课堂,由乔慧芬副主任医师主讲《睡眠与失眠》健康讲座。

■支招

如何做到科学合理睡眠

人的睡眠也有质量好坏之分,关键就在于睡眠是否科学合理。一般情况下,人体对睡眠的要求是青壮年一夜睡7小时-9小时,少年幼儿增加1小时-3小时,老年人减少1小时-3小时,这是不同年龄段对睡眠量(时间)的要求。上床半小时即能入睡,整夜不醒或醒一次、不梦少梦、睡眠深沉,这是对睡眠质量的要求。人类最佳睡眠时间是晚上10点-清晨6点,老年人稍提前为晚9点-清晨5点,儿童为晚8点-清晨6点。

如何做到科学合理睡眠呢?首先要改变习惯,过多饮用咖啡或茶、晚间饮酒、睡前进食或晚饭较晚、大量吸烟、睡前剧烈的体力活动、睡前过度的精神活动、上床和起床时间不规律,这些习惯都会影响睡眠的健康,养成良好的习惯对于提高睡眠质量大有好处,比如每日定时休息、白天不宜过量的卧床、适量的健身运动、睡前洗热水澡等。

其次要顺其自然,睡眠是人身体的自然反应,不要人为地去控制它,既不能强迫自己

熬夜,也不要强迫自己在没有睡意时入睡,应该采取顺其自然的态度,当你不控制情绪和思维时,一般20分钟后自然而然地就会入睡了。

第三要学会自我调节,存在睡眠问题的人,可适当做一些自我调节工作,比如下午以后少服用刺激性食物;午休时间不要太长;避免紧张气氛,学会控制自己的情绪,失眠者别把时钟放在近前,可以听听“助眠”乐曲,比如舒缓的小夜曲、绿岛小夜曲等。

快报记者 刘峻 张星

杀夫

36岁少妇阿芬,为达到长期与他人姘居的目的,竟然与姘夫谋杀亲夫!

江阴警方拨开重重迷雾,终于使一起杀人抢劫案水落石出,4名疑犯已经悉数落网。

案发:
阿国信称“出国”

没有任何征兆,匆匆从外地赶回江阴月城探望病母阿国(化名)无端失踪了。阿国的父亲邹老汉连忙向江阴警方报案。他告诉警方,他的大儿子叫阿国,38岁。阿国是做医疗器械生意的,先在江阴本地做,2001年携妻子到西部开发新市场,在甘肃武威开了家医疗有限公司。经过三四年打拼,积累了一些资金。今年1月初,阿国年迈的母亲因病住院动手术,1月9日,阿国闻讯一人匆匆赶回探望照顾母亲。弟弟阿群也从甘肃赶回,兄弟俩守在母亲病床前尽孝。

1月11日,阿国正在医院伺候母亲,突然接到一个叫“金宝”的人的电话。“金宝”称有一笔生意,两人约定在常州金坛碰头。阿国与父母打了个招呼去了金坛,谁知3天后的1月14日,阿群却接到哥哥手机发来的短信,称自己和朋友出国做生意了,两

年后才能回来,让阿群照顾好父母。

哪里有这样的道理,出国都不事先打个招呼?接下来几天家人一直努力联系阿国,可是却怎么也联系不上。阿国会不会遭遇不测呢?一家人忧心忡忡地向警方报了案。

调查:
妻子成了嫌疑人

江阴警方立即对阿国失踪一案展开调查。

要揭开阿国失踪之谜,找到“金宝”是关键。调查中,警方发现阿国的妻子阿芬曾在2005年10月将一包衣物寄往金坛市白塔镇,收件人是一个叫“吕小毛”的人。此外,当阿芬听到阿国失踪的消息后,表现十分漠然,这样让警方觉得怀疑。民警多次与她电话联系,让她回来配合调查。可她以公司无人管理为由,一而再再而三地推辞,直至1月21日,她才很不情愿地从甘肃回到月城。面对警方调查,她一问三不知。

与此同时,警方对“吕小毛”的调查却有了重大突破:吕小毛为金坛市白塔镇人,1941年出生,他的儿子叫吕叶军,40岁。当民警以调查之名,故意出示吕叶军的照片,询问阿芬是否认识此人时,她却一个劲地摇头,一口咬定素不相识。但她脸上瞬间而过的惊慌之色,却没有逃过办案民警犀利的目光。

阿芬的种种异常表现引起了专案组的怀疑。办案民警故意将其晾在一边,暗中加紧对吕叶军的调查。经调查,发现不着家的吕叶军1月初突然回到金坛,并与同村的徐子俊频频接触,行踪诡秘。1月11日阿国失踪后,两人也突然离家,不知所踪,连家人也不知他们去了哪里。种种迹象表明,阿芬、吕叶军、徐子俊系阿国失踪案的重大嫌疑人!

真相:
千里遥控情夫杀夫

在掌握大量证据后,警方开始收网,很快抓获了阿

芬、吕叶军、徐子俊以及涉嫌包庇的吕小毛——这不是一起失踪案,而是一起令人毛骨悚然的谋杀亲夫案,且蓄谋已久。

阿芬,大名朱雪芬,现年36岁,嫁人邹家10余年。2005年春,独自在甘肃打理公司的朱雪芬感到寂寞,通过一个偶然的机会结识了吕叶军。阿芬隐瞒了已婚的事实,很快与吕叶军卿卿我我,甚至经常到金坛吕家“团聚”。两人在村上出双入对,俨然一对恩爱夫妻。此时,村里人都知道吕叶军傍上了一个“富婆”。2006年9月,朱雪芬又到了丈夫身边,还常以回江阴为借口,跑到金坛与情夫偷欢。2006年12月下旬,朱雪芬又找机会与吕叶军“约会”,两人谈起阿国活着总是一个障碍,便密谋杀死阿国。

2006年12月底,吕叶军找到同村的徐子俊,让其帮忙杀人,许诺事成后支付1万元酬金,穷困潦倒的徐子俊当即答应。2007年1月11日,吕叶军冒充朱雪芬小姐妹蒋

某的丈夫“金宝”,将阿国骗至金坛。当晚吕叶军与徐子俊一起将阿国灌得酩酊大醉,住进事先选好的一家小旅馆。一进旅馆房间,阿国就昏睡了过去。晚11时,远在甘肃的朱雪芬通过手机短信催促两人赶快动手。吕、徐分别用尖刀戳向阿国的太阳穴、颈部,劫走其身上的2700元现金及手机一部。可怜阿国,至死都未明白自己竟然惨死在妻子的手中!

趁着夜深人静,吕叶军、徐子俊把阿国的尸体抬上借来的微型面包车,连夜运尸至白塔镇联丰村西侧的乱坟堆。吕叶军的父亲吕小毛得知儿子犯下死罪,竟然帮着儿子一起挖坑埋葬尸体,掩盖罪恶。吕叶军付给徐子俊4000元酬金,逃离了金坛,潜往北京丰台区老乡处避风头。徐子俊也不敢在村里呆下去,躲到了金坛城里。然而,天网恢恢疏而不漏,警方接报不到两个星期,两人便落入法网。

快报记者 金凝 陈超