

# 白天爱打盹,心衰风险高

## 专家提醒警惕五种病

常言道,“春困秋乏夏打盹”。不少人受到“夏打盹”的困扰,经常哈欠连天。

适当打盹可以补充夜间睡眠不足,对身体有一定益处,但白天频繁犯困、打盹,可能是身体发出的警报。

近日,《美国心脏协会杂志》刊登了一项研究,认为白天打盹时间过长、次数过多,与心衰风险增加有关。

### 1 白天爱打盹,心衰风险高

研究者认为,白天打盹过多,可能是心衰的前期表现。

研究人员在14年间共分析了1140名老年人,其中76.1%是年龄在73岁—87岁之间的女性,并且每位老人在试验前均没有心衰等心血管病症状。

研究人员以10天为周期,通过睡眠监测的方法,记录了老人每天从早上9点到晚上7点的小睡次数与时间,并通过考克斯比例模型探明小睡的长短、次数

与心衰的关系。

实验发现,每天午睡时间超过44.4分钟,以及白天睡觉超过2次,会大大提高老人患心衰的概率。

研究人员表示,由于晨间、午间小睡的时间和次数直接影响老人心衰的产生,因此未来研究需要更加注重寻找提高夜间睡眠质量的方法,从而帮助老人降低因白天打盹而患上心衰的风险。



### 2 白天老犯困,警惕五种病

老人频繁犯困,或聊着天就睡着了,应警惕以下健康问题。

#### 1. 睡眠呼吸暂停综合征

多见于肥胖、有酗酒等不良习惯的中老年男性。睡眠打鼾是最典型的症状,通常表现为鼾声响亮但不规律、时断时续、声音忽高忽低,还会因呼吸不流畅出现短暂的窒息。

患者即使夜间睡眠时间很长,也得不到足够的休息,白天就会出现没精神、疲倦、瞌睡等表现。

#### 2. 甲状腺功能减退

甲减患者甲状腺激素减少,除了容易打盹,还可能有懒散、不愿活动、肢体肿胀、记忆力减退、反应迟钝等表现。

#### 3. 脑血管疾病

中老年人的脑血管硬化情

况相对较重,容易出现脑供血不足,甚至形成血栓,造成脑梗塞,加剧脑组织缺氧、缺血,影响大脑正常功能的发挥,出现打盹等表现。这类病人可能还有头晕头痛、肢体麻木无力等症状,尤其需注意。

根据临床观察,约有70%以上的中风患者发病前5天—10天内会出现频繁打盹现象,这是大脑严重缺氧时发出的求救信号。因为血管硬化后,造成血管弹性降低,血管腔变得相对狭窄,所以流向大脑的血流量会慢慢减少。长此以往,脑组织就会处于缺氧状态,最终导致中风。

在炎热的夏季,中老年人无明显诱因的情况下,出现频繁打盹,且伴有头晕、乏力、肢体麻木,特别是有“三高”和中风病史的人,一定要高度警觉,尽早到医院就诊及检查,同时在医生指导下积极控制基础

病,避免发生中风。

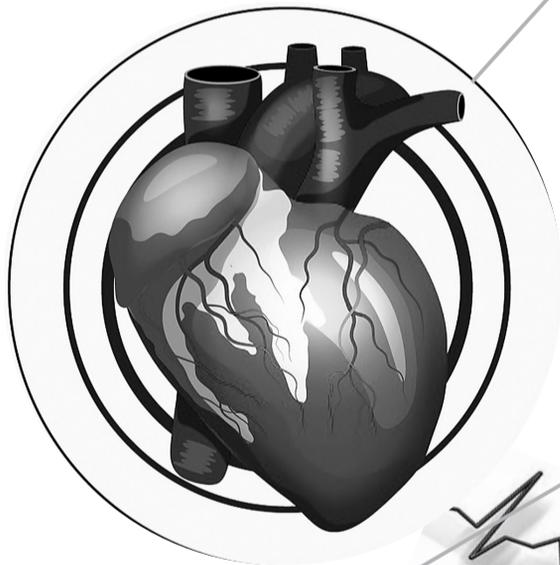
#### 4. 心脏问题

一般情况下,心脏泵出的血液有近1/5供给脑组织使用,因此,心脏的收缩功能对大脑代谢的影响很大。当中老年人患有心脏病时,心脏向外泵出的血液会减少,大脑就容易缺血缺氧,引起精神不振、瞌睡等症状。

#### 5. 慢性病没控制好

慢性肾炎、糖尿病等慢性病会降低新陈代谢的速率,导致体内有害代谢物不能顺利排出到体外,进而影响植物神经调节功能,出现疲乏、犯困、睡不醒等症状。

如果老人聊天时犯困、打盹,且每天打盹特别频繁,每次超过10分钟,就应观察其是否伴有头晕头痛、口干口渴、肢体发麻、活动不便等情况,若症状明显,就要及时就医。



### 3 你的睡眠在悄悄“变老”

人上了年纪,睡眠容易出现各种问题,这是因为身体的变老会改变睡眠的质与量,影响睡眠效率、睡眠时机。

健康状况不佳、常服用药物,也会给睡眠带来负面效果,使老年人较难有和年轻时相同质量的睡眠,并且,通过睡眠摆脱疲劳的程度也不及年轻人。

睡眠“变老”主要体现在3个方面——

#### 1. 深睡眠时长降低、品质下降

深度睡眠的衰退在30岁前后就已发生。40多岁时,深度睡眠脑电波的质和量都会出现明显减退,表明深睡眠时长减少。总体上讲,40多岁时,衰老可能剥夺人类60%—70%的深度睡眠;到70岁时,深度睡眠的损失会高达80%—90%。

#### 2. 睡眠变得片段化,夜醒次数变多

疾病、药物作用是原因之一,但首要原因是膀胱变得无力,使老年人需要在夜里起来上厕所。夜晚减少水分摄取会有帮助,但无法解决根本问题。

#### 3. 睡眠节律发生变化

白天打瞌睡,一大早就醒……这是因为随着年纪渐长,褪黑素的释放时间和达到峰值的时间越来越早。

这种“近日节律”看起来似乎无害,却可能引起诸多问题。比如,晚上较早打盹,会让珍贵的“睡眠压力”泄掉。几个小时之后,当老人躺在床上试图睡觉时,可能已经没有足够的“睡眠压力”来帮助入睡,或保持熟睡状态。

### 4 五个建议帮你找回优质睡眠

梦的概率。

床垫要软硬适中。平躺时将手分别伸入脖子、后背、腰及臀部至大腿下面,若基本没有空隙,曲线贴合,说明床垫比较合适。枕头高度以10厘米—15厘米为佳,正常人睡觉时以右侧卧位为宜。

#### ★ 松弛疗法

紧张、焦虑等情绪是诱发失眠的常见原因,松弛治疗可缓解上述因素带来的不良影响。推荐大家试试“4个7秒钟”呼吸法。

第一个7秒钟,吸气,同时去感受自己的身体,从脚趾到膝盖,再到臀部、腹部、肩膀、双臂、头部,想象每一个部位都充满活力。

第二个7秒钟,屏住呼吸,想象身体逐渐安静、放松。

第三个7秒钟,呼气,想象身体在慢慢释放掉所有的负面情绪。

第四个7秒钟,屏住呼吸。

#### ★ 睡眠限制疗法

通过缩短卧床清醒时间,增加入睡的驱动力以提高睡眠效率(睡眠效率=总睡眠时间/在床上时间×100%)。

建议避免日间睡觉时间过长,并保持起床时间规律。

#### ★ 刺激控制疗法

有睡意再上床,若卧床20分钟不能入睡,应离开卧室,做一些简单活动,等有睡意再睡,不要在床上做与睡眠无关的事。不管前晚睡眠时间多短,都应保持规律的起床时间。

#### ★ 饮食调理

饮食是影响睡眠的重要因素。有益睡眠的食物有三文鱼、谷物、绿色蔬菜、牛奶等;“睡眠杀手”则有过于辛辣刺激的食物,熏制、煎炸、腌制类的食物。

#### 2. 给老年人的睡眠建议

老人常常白天打瞌睡,一大早就醒,这种情况可以考虑通过调整眼睛接触日照的时间来调整。比如,下午到户外晒太阳,做好防晒措施,充分的午后阳光可以延缓褪黑激素的释放,把睡觉时间往后推;早晨做户外运动时戴上墨镜,会减少阳光对人体的影响,避免过早起床。

据《生命时报》

睡眠不足会影响人的大脑、心脏、情绪、免疫系统,会渗透到身体每一个角落。想要提高睡眠质量,可通过以下方法调节——

#### 1. 睡前不要做这些事

睡前4小时—6小时应避免食用兴奋性物质,如咖啡、茶、酒等,也不要大吃大喝。睡前1小时不做容易引起兴奋的脑力劳动。

#### ★ 营造助眠的卧室环境

卧室温度应适宜,最好控制在15℃—24℃。睡前关掉所有的插座,避免这种微小的“光污染”。

卧室里最好别放“滴滴答答”作响的机械钟,它会让你更加难以入睡。

#### ★ 使用适宜的床上用品

被子太薄,需要长时间用体温焐热,耗人体热能,推迟入睡时间,或使睡眠不深。被子太厚,压迫人体,则会增加做噩