

“五一”假期睡眠紊乱

如何快速拉回正常作息?

医生给出调整作息三步骤

王女士平时工作很忙,经常加班,每天累到倒头就睡。趁着“五一”假期,她本想好好休息一下。可结果呢?每天做攻略到很晚,再吃点夜宵,睡意全没了。几天下来,身心俱疲。

晚上睡不着,早上起不来,白天更是无法集中注意力,王女士不得已走进睡眠门诊,顶着黑眼圈,一脸疲惫。

宁波大学附属康宁医院睡眠医学科主治医师陈秀娟表示,其实,像王女士这样“假期越休越累”的情况并不少见。



漫画:严勇杰

1 为什么明明没上班,假期反而睡得更差?

休了个假,却感觉比上班还累,这是什么原因?

陈秀娟解释,从身体反应来看,假期里聚餐、打牌、熬夜这些事,表面上是在放松,其实身体一直处在“悄悄紧张”的状态,让神经系统保持兴奋。结果就是:人虽然躺下了,身体却还没“下班”,自然翻来覆去睡不着。具体来说,以下几个因素是常见的“睡眠杀手”。

第一,久坐与体位固定。长

时间开车、坐车或刷手机,会让身体保持在“警觉前倾”的姿势,导致横膈膜活动受限,呼吸变浅,持续激活交感神经。

第二,熬夜与作息紊乱。假期聚会、赶路、熬夜做攻略,一不小心就熬到凌晨,生物钟被彻底打乱。

第三,饮食负担。聚餐多、油盐重,再加上酒精和奶茶咖啡,肠胃和神经系统都跟着加班。特别提醒,酒精确实能让人“更快睡

着”,但它会破坏睡眠结构,减少深度睡眠,使睡眠片段化。

第四,情绪与环境干扰。出行安排、人际交往、酒店陌生环境等,都容易让人难以放松。

这些因素的共同结果,就是让身体一直处于高度警觉的状态(医学上称为高觉醒状态)——即使躺在床上,神经系统也没能真正切换到“休息模式”,入睡困难、睡眠变浅、多梦易醒自然就找上门了。

2 作息乱了,身体会出现什么问题?

假期中,有哪些常见的睡眠习惯会导致“越休越累”?陈秀娟说,一般有三个常见的习惯。

一是熬夜太晚,白天猛补觉。夜间不睡、白天久躺,会直接推迟生物钟,让大脑分不清“白天黑夜”,越补越困。

二是作息完全放飞。平时6:30

起,假期10:00起,睡眠时间差超过2小时,生物钟直接“失灵”,这就是节后“返工失眠”的根源。

三是睡前高强度刺激。熬夜刷短视频、打游戏、吃宵夜、喝奶茶咖啡,大脑持续兴奋,想快速入睡根本不可能。

如果作息紊乱,可能会出现

晚上入睡难、多梦,白天犯困、注意力差,情绪不稳定、易怒焦躁,甚至出现心慌、胃胀等躯体不适。

需要警惕的是,睡眠障碍并非单纯的“睡不好”,它更可能是心理健康问题的“信号灯”。长期反复,会让“短期紊乱”演变成“慢性失眠”。

3 如何把紊乱的作息拉回来?

经过一个“放纵”的假期,如何把紊乱的作息拉回来?宁波大学附属康宁医院睡眠医学科主任、主任医师刘之旺提供了一套“三步法”,帮助你快速恢复状态。

第一步,固定起床时间。刘之旺表示,这是最关键的一步。每天尽量在同一时间起床,误差不要超过30分钟。哪怕前一晚熬夜,也别赖床,白天最多只允许小憩20分钟,且不晚于下午3点。平时工作日欠下了睡眠负债,假期想多睡会儿很正常,因为身体确实是在“补以前的亏空”。但要注意,补觉不是越多越好——比平时多睡1小时~2小时就够了,

一口气睡到中午反而会打乱生物钟,越睡越累。

第二步,给大脑明确的“明暗信号”。早上醒来后尽快接触10分钟~20分钟自然光,这能有效校准生物钟,唤醒身体(即“光照疗法”的核心)。晚上睡前1小时~2小时,调暗灯光,远离手机、电脑等电子设备。屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌,让大脑误以为“还是白天”。

第三步,建立睡前1小时的“放松仪式”。可以用温水泡脚或做10分钟轻柔拉伸,缓解身体紧张;尝试腹式呼吸或“4-7-8呼吸法”(吸气4秒,屏息7秒,呼气8

秒),帮助降低心率,让身体进入放松状态;将手机放远,可以听白噪音或进行5分钟睡前冥想,专注于呼吸,从头顶到脚尖感受身体的逐步松弛。

假期的意义是休息,不是透支。规律作息、稳定节律,才是最好的养生。

如果长假后出现入睡困难、早醒或睡眠过浅,日间疲劳、注意力差并明显影响工作生活,伴有焦虑、抑郁情绪,自己难以调节,且持续超过2周,建议到睡眠科或精神心理科就诊。医生会根据你的具体情况,选择适合的治疗方式。

记者 林桦

别把哮喘当成咳嗽治! 这些误区很多人还在踩

日前,宁波市第二医院呼吸与危重症医学科联合儿科举行了一场线下义诊,为市民提供免费的专家问诊、肺功能筛查和用药指导。

很多人把哮喘当成咳嗽治

65岁的张大哥(化名)是该院呼吸与危重症医学科主任董昭兴主任医师接诊的第一位患者。最近,他总觉得气喘,走几步路就喘得厉害。董昭兴追问病史后发现,他断断续续咳嗽已经有三四年,尤其到了后半夜咳得厉害,偶尔还会咳醒。

董昭兴怀疑他得的不是普通咳嗽,而是哮喘。他当场让张大哥做了免费的肺功能检测,结果显示:中重度阻塞性肺通气功能障碍,舒张试验结果为阳性,考虑是哮喘。董昭兴为他制定了治疗计划,叮嘱他定期随访,规范化治疗。

在现场,13岁的小宇(化名)和爸爸一起找到该院儿科主任顾美主任医师。爸爸一脸焦虑地说,孩子从小就反复咳嗽,他们误认为是孩子体质差,一直没有去医院查明原因。直到最近,小宇稍微跑两步就喘得不行,体育课也只能全程坐在边上看。更让他焦虑的是,身边同学都在蹿个子,小宇却几乎没长,比同龄人矮了大半个头。

顾美初步判断,孩子很可能得了哮喘。现场肺功能检测结果印证了她的判断:小宇存在中重度阻塞性肺通气功能障碍,舒张试验结果为阳性,孩子的发育迟缓也与哮喘密切相关。

长时间反复咳嗽要警惕

目前,不少市民对哮喘存在认知误区。

一类误区是“不把长期咳嗽当回事”。董昭兴介绍,很多哮喘患者在出现明显气喘之前,其实已经有长期的慢性咳嗽,尤其在夜间或清晨会加重,但往往被当成普通感冒、咽炎忽视了,直到喘不上气才来医院。还有一部分哮喘属于“咳嗽变异性哮喘”,这类患者始终不会出现憋喘,咳嗽就是最主要甚至是唯一的症状表现,容易漏诊。

一类误区是“用激素不好”。顾美发现,一些家长怕激素会产生依赖,影响孩子发育,实际上,在专科医生指导下使用低剂量激素安全可控,不会对生长发育造成影响,但如果不及时规范化治疗,孩子出现夜间咳嗽、呼吸困难会干扰睡眠,从而影响生长激素分泌,会导致身材矮小和发育迟缓。

还有一类误区是“症状好转就停药”。哮喘的本质是气道存在慢性炎症,需要长期接受规范的激素吸入治疗,仅凭表面症状好转就停药,气道炎症并未被真正彻底控制,极易导致病情反弹、加重。

哮喘诊断最主要、常用的手段是肺功能检查。两位专家共同提醒,如果出现反复咳嗽超过8周(儿童大于4周)、夜间或凌晨咳嗽加重、活动后胸闷气喘、换季时呼吸道症状反复发作等情况,建议及时到医院做肺功能检测,排查哮喘可能。

记者 庞锦燕 通讯员 俞俊妍