

上海地区两成儿童存在睡眠障碍

睡不好的孩子易生病、成绩差、脾气坏

吴瑞莲

5岁孩子体弱多病 源于家长睡太晚

“车医生,上礼拜我们家宝宝被她爸妈接回去,你看看又感冒了!”这天,小玲奶奶带着自己的小孙女来到了车大钊主任的门诊,老人坦言每次孩子只要被爸爸妈妈接回家过周末,之后总会生些小毛病。经过一番询问,原来平时由爷爷奶奶照顾时,小玲总能在九点前入睡,可一到周末,由于小玲父母是晚睡族,在耳濡目染下,孩子往往也睡得比平时晚。

据了解,从婴儿期到儿童期,不同年龄段的孩子都会存在睡眠障碍。车大钊主任指出,宝宝的睡眠出现问题,会导致生长发育相对迟缓,免疫力、注意力、记忆力和运动技能等也会受影响,并反映在行为和情绪上。她表示,睡眠不好的孩子通常较同龄人而言个子矮小、体弱多病,情绪控制也不佳,容易暴躁。此外,晚睡的孩子第二天容易打瞌睡,精神不集

今天是第十七个“世界睡眠日”,你家的孩子睡觉好吗?据统计,上海地区约20%—30%的孩子存在睡眠障碍。上海交通大学附属儿童医院特诊部主任车大钊指出,对于孩子来说,睡眠质量的好坏直接影响生长、智力发育及脾气性格。缺乏睡眠的孩子体弱多病、脾气差、易发胖,由于学习、记忆等认知能力下降还将影响学业成绩。车主任建议,从婴儿起就应培养良好睡眠习惯,一旦出现问题,应及时就医。



环境,适宜的温度和湿度,如果环境太亮、太吵、温度太低太高都不好。

她建议,家长要注意在孩子预备睡眠的时候,切勿给孩子过多看电视、玩iPad和手机,这些光刺激已经明确会对孩子的人眼产生影响,易使孩子兴奋过度。对于学龄的儿童来说,则应尽量避免摄入咖啡、茶叶和快餐饮料,因为其中含有的咖啡因会对孩子睡眠产生干扰。小龄孩子如果到了晚上精神还很亢奋,可能与白天运动量不足有关,家长不妨多带孩子从事户外运动、加大运动量,到了晚上身体就会发出要求休息的信号。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。



中,注意力比早睡的孩子差,反应也会迟钝,从而影响学业表现。

培养良好睡眠节律 应从娃娃抓起

车大钊主任认为,在预防儿童

睡眠障碍方面,需要家长在婴儿期就帮助孩子养成固定、良好的睡眠节律。据了解,新生儿时期需要18—20小时睡眠,随着年龄增大,睡眠时间会相应减少;到学龄期,充足的睡眠时间在9—10个小时。车主任强调,不管在哪一时期,规律入睡

时间非常重要,无论平时、周末还是度假,前后差距不应超过一个小时。

“要使孩子养成良好的睡眠习惯,做家长的首要自我约束,在家庭里营造好的氛围,帮助孩子静心进入睡前准备阶段。”车主任提醒,良好的睡眠需要一个黑暗、安静的

健康新视野

春分后失眠高发 与不良生活习惯有关

重口味、爱晚睡、压力大成“祸首”

叶雪菲

正值世界睡眠日,《2017年中国网民失眠地图》于近日公布,其中的失眠城市排行榜显示:各城市中,曾有失眠经历的人群比例,上海占87.76%,成全国之首,失眠似乎在现代社会成为了一种“时髦”病。对此,上海中医药大学附属市中医医院神志病科主任医师、中医睡眠疾病研究所主任医师许良表示,春分节气刚过,失眠进入高发期,目前医院门诊量已增加一成。而现代人失眠多与不良生活习惯有关,饮食重口味、长期晚睡、平时压力大等都会对睡眠产生影响。而中医认为,春天易春发,这些不良生活习惯易引发肝火,进一步导致失眠的发生。

人们往往还未适应,调节功能跟不上就会造成夜亢昼困的现象。而春分后易春发,春季又主肝,如小林这样频繁吃辣,辣食又多是油腻食物,不仅加重肝、胃、肝、胆和胰的工作负担,还会造成胃中有灼烧感和消化不良、体温升高等,进而影响睡眠。

此外,许多人半夜惊醒后就睡不着。许主任解释,失眠与情志的变化关系甚为紧密,而肝主疏泄,情志不稳往往会导致肝气郁结化“火”,特别是大怒、受惊之后,情志极不稳定,必然会导致肝火有余,进而会扰乱心神,让人心神不宁、烦躁不安,无法安然入睡。有烦恼不容易入睡了,也会噩梦不断,易被惊醒,而且醒来后还有胸闷、肋间胀满的不适感觉。

23点是最佳睡眠时间

现代社会快节奏的生活方式和规律的生活作息,让不少人饱受睡眠障碍的困扰,失眠、多梦、睡眠颠倒等问题,影响着身心健康。许主任介绍,临床发现,失眠者中至少1/3的人是晚上11点以后再入睡。失眠高发者平均年龄段也提前到了30至50岁的中青年,中医诊断属肝阳亢。由于晚上11点是人体最佳睡眠时间点,错过这个时间晚睡,睡眠质量大打折扣。至于睡眠时间则因人而异,个体差异较大,并非睡得越长就越好。对此不必强行规定,只要顺应自身生理节奏即可。但每天睡眠

时间不可过少,必须保持在4至5小时以上,如果长期睡眠不足,会导致内分泌紊乱,免疫功能下降,百病丛生。

许良建议,春分过后,温食有利于扩充阳气,如:葱、枣、花生等皆宜,但要远离大辛大热之品,如:鹿茸、附子等,少食辛辣之品。食宜酸甘,以养脾气,再配以绿色时令蔬菜,如:马兰头、枸杞头(嫩芽)等清爽之品,以达清肝、爽口、安神作用。除了饮食,还应保持适量运动。可在空气清洁的室外,选择适合自己锻炼项目,吸收大自然活力。不过,睡前运动可能影响睡眠,特别对于失眠者来说,如晚上跳广场舞,反而亢奋,影响睡眠质量。许主任提醒,运动还应在白天进行,睡前如要活动,散步即可。

吃香喝辣却易睡不好

33岁的小林是一名女白领,平时无辣不欢。但最近,她的睡眠质量

却越来越不好。以前一觉睡到天亮,现在却常常噩梦连连,不仅难以入睡,即使睡着了也容易早醒。一段时间后,小林感到身心疲惫。对此,许良指出,春分节气过后,开始昼长夜短,

健康一招

1岁半宝宝每夜只睡2小时竟是牛奶过敏

吴瑞莲

李主任解释,不少人认为食物过敏就是吃了某些食物会马上皮肤发痒起疹子,殊不知还有一种过敏反应称为迟发性过敏反应,是长期重复摄取某种食物所致。“比如牛奶、乳制品、鸡蛋、面食等食物,症状不十分明显,常见的有失眠、焦虑等,但对于很多新生儿父母来说,常常无法分辨孩子的异常是不是食物过敏。”

刘小姐的宝宝今年1岁半了,可是长得面黄肌瘦,小小年纪就有两个黑眼圈。刘小姐说,6个月开始,宝宝每天平均夜间只睡2小时,白天也不能熟睡,往往烦躁不安,即使睡着了,稍微有一点响声就惊醒,还不长个儿。刘小姐带着宝宝辗转多家医院看不出毛病,怎料最后诊断竟是牛奶过敏。“我们家宝宝身上也没起疹子,怎么就过敏了呢?”上海六一儿童医院李秀梅主任医师对此表示,过敏是比较容易被忽视的失眠病因,对于婴幼儿时期的宝宝睡眠障碍,要注意有过敏的可能,及早诊治。

李主任介绍,睡眠障碍是临床上家长主诉最多的症状之一,食物

过敏的孩子睡觉时总是翻来覆去,睡得特别不踏实。她表示,像刘小

姐宝宝这样的情况,一般只要改用特殊配方奶喂养,半个月内就可改善宝宝睡眠问题。

据了解,除了食物过敏外,多动症、抽动症患者也可合并有睡眠障碍,进而加重白天的注意缺陷及多动及抽动症状。李主任分析说,压力大时,就特别容易加重多动症或抽动症。对此,她提醒,家长除了不要对孩子期待过高,给孩子过多压

力外,当发现孩子很难集中注意力、经常爱发脾气、晚上入睡较慢,睡后有打鼾、张口呼吸、憋气、睡眠中反复惊醒、肢体翻动、尿床、夜间多汗、睡姿异常、好动等症时,就要及时带孩子就医,以排除一些行为发育及病理性的睡眠障碍。李主任强调,小儿睡眠好,才能促进正常生长发育,提高免疫功能,增强抵抗力,学龄儿童睡眠好,才能提高学习效率。

时令养生

春分可据“五行”体质巧养生

高媛

3月20日是春分,也正是昼夜相等之时。上海市普陀区中心医院中医内科副主任医师罗家祺表示,由于春分节气平分了昼夜,寒暑,人们在保健养生时也应注意保持人体的阴阳平衡状态。人们可按照“木、火、土、金、水”五行体质理论的原理进行养生。

罗医生介绍,各种体质的人对季节的耐受性不同,因此调养前应找准自己属于哪种体质。同时,应注意绝对典型的五行人比较少,大多数人可能兼具两个临近的五行体质特点。木形特质者,肤色苍色、头小面长、身体小弱、手足灵活。在春分时节应保持乐观开朗的情绪,日常可出外郊游,多做太极拳等以练气为

主的运动,有助于身体的阴阳平衡。平日里可多食健脾养肝、补益肝肾之品,如姜、葱、蒜、竹笋、土豆等。火形特质者,皮肤赤色、背肌肉宽厚、步履稳重、性情急。春分阳气渐壮,火形人易心情烦躁,诱发心脑血管疾病,所以需平心定志,保持乐观随和的心态,切忌急躁。火形人可多吃健脾益肺、益肾养肝的食物,如

竹笋、蘑菇、薏仁、杜仲等。土形特质者,皮肤黄色、面圆头大、肌肉丰满、全身上下都很匀称、步履稳重。春分节气,土形人易因脏腑内里阳气不足而外感湿邪,出现腹胀、恶心、腹泻等不适症状,应注意穿衣,避免寒温不调。多进食疏肝健脾、益肾祛湿功效的食物,如玫瑰花、麦芽、芡实、益智仁等。金形特质者,体形瘦小但肩背较宽、方形脸、鼻直口阔。金形人易感外邪出现哮喘、过敏、咳嗽等肺系疾病,因此要重视养肺护肺。同时注意保安养神气。宜多进食具有健脾益肺、益

肾养肝之品,如百合、沙参、白果等。水形特质者,偏胖偏矮、腰臀稍大、发密而黑、怕寒喜暖。由于春分降水较多,水形人易出现湿困中焦的表现,如恶心、口苦、胃腹胀闷等症状。宜安定心神,可选择动静结合的运动,以利于阳气发越。宜多进食能健脾益肾、温中祛湿功效之品,如砂仁、白术、茯苓等。罗医生表示,春分阳气渐壮,应在保证夜间休息的基础上,睡好午觉,顺养阳气。多做户外运动,多晒太阳,顺应阳气的升发。饮食注意戒酸增辛,健脾益肾,调和肝气。

玩转健康圈

■3月22日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由普外科赵峰医师带来“便血的原因”科普讲座。

■3月23日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由内分泌科副教授鲁瑾带来“如何看待甲状腺结节”科普讲座。