

失眠很“伤心” 中医药“安神”



有统计显示，我国每年死于各种冠心病的人数超过 100 万，其中，猝死于睡眠之中的高达 30%。研究表明，睡眠时间的长短与心血管疾病的死亡率密切相关。失眠会影响人体各系统的休整，甚至直接使血压升高，炎症几率增加，C 反应蛋白(CRP)水平提升，从而导致心血管系统受损，增加心脏病及中风的发生危险。同时，失眠也是心脏疾病的重要先兆症状之一。

据报道，英国沃里克大学医学院研究人员在分析 47 万多人的健康数据后得出结论，如果经常每晚睡眠时间不足 6 小时且睡得不安稳，那么患心脏病或死于心脏病几率高达 48%，患中风或死于中风几率高达 15%。另有调查显示，排除其他干扰因素，每天睡眠 7 小时的人死亡率是最低的。

在失眠专科长期临床实践中，失眠患者伴有心脏疾病的较多。一方面是心脏疾病本身会影响睡眠，如有些心脏疾病患者在夜晚心脏射血功能减弱，全身血液供应不足，尤其对脑的供血不足，导致脑缺氧而失眠；或服用了某些治疗心脏疾病的扩血管西药，而这些药物却带有影响睡眠的不良反应等。另一方面，心脏有疾病的人往往会出现早醒，难再入睡，甚至彻夜难眠，同时也会出现烦躁、焦虑、烘热、出汗

等症状，使心率增快，血压增高等，从而加重了心脏疾病的病情，如此形成恶性循环。因此，良好的睡眠对心脏疾病患者的治疗和康复是非常重要的。

失眠在祖国医学文献中称“不寐”、“不得眠”、“不得寐”等，中医理论素有“心主神明”“心藏神，主血脉”之说，认为心与人体睡眠功能关系非常密切，失眠的病位主要在心，如果心的“藏神、主神明”功能出现失调，就会发生失眠。反之，失眠会扰乱心脏的正常生理功能，出现心烦、心慌、胸闷，早搏等。中医临床常见的心系功能失调伴有失眠有心肾不交型、心肝火旺型、心脾两虚型和心胆气虚型等四种基本证型，如能正确地辨证施治，及早地中医药干预，一般都能获得良好疗效。

在今年 3 月 21 日世界睡眠日来临之际，提请大家在日常生活中要遵守自然界的昼夜节律和自身机体的睡眠规律，规范作息，保持心情舒畅，平衡饮食结构，适当增加体力活动等，预防失眠病症的发生。失眠患者也不能掉以轻心，应该积极治疗，使自己尽早恢复健康睡眠，以此来降低罹患心脏病风险，避免机体受到更大的侵害。

施明(上海市中医文献馆失眠专科主任医师)

睡眠紊乱 百病丛生 良好睡眠 健康之源

长期以来，人们都认为睡眠只会影响脑部。研究却发现，人如果一段时间睡眠不足，身体会出现衰老症状，严重者会患上心脏病、糖尿病等疾病。睡眠不足或紊乱，亦会影响激素水平及新陈代谢。从睡眠不足者的血液中发现，其血浆总脂、β-脂蛋白和胆固醇增高，这是动脉硬化主要因素，而动脉硬化则是衰老的前奏。也正由于睡眠不好促使各器官功能普遍下降，因而才极易引起人体的衰老。而睡眠不足或失眠是早逝、猝死的最初主要病症或始终伴随的症状。可见，要防衰老、英年早逝、“过劳死”或猝死，都要先从睡好觉开始。

由于社会发展和人们生活方式发生改变，如今不少人在很多方面违反了自然界阴阳消长规律(即昼夜节律)，打乱了人体睡眠与醒寤的正常生理功能，甚至严重影响工作、学习和社会活动功能，如不及时调整睡眠、生活规律，或服药治疗，长此以往，就会引起许多相关疾病发生，直到病情加重才去就医。这就是当今失眠症发病率高的一个根本原因。

失眠症高发的原因纷繁复杂。精神上比较敏感和性格比较内向，是失眠症发病的先天基础和内因根据，这两种人是失眠症的易感者。其他原因还有心理、疾病、药物、环境等因素。什么都可以省，睡觉不能省；什么都可以缺，睡觉不能缺。失眠症患者应及时对症治疗，睡得好，身体才会好。

许良(上海市中医医院失眠科主任医师)

科普活动

3月21日上午8:30-11:00,上海市中医医院将在住院部大厅(天通庵路191号)举行以失眠为主症及其相关内科杂病(如心脑血管病、慢性胃病、慢性肝病、更年期综合征、肾虚综合征等,及其他精神疾病如:焦虑症、抑郁症、神经衰弱等)的睡眠日公益咨询活动。欢迎市民参加。(罗云)

助眠食物清单

如何改善睡眠已逐渐被人们所重视，当然改善睡眠的方法也有很多，我们从食物的营养角度为大家介绍一些有助眠安神作用的食物。

- 牛奶** 临睡前喝一杯温牛奶，有镇定安眠作用。
- 大枣** 晚饭后，用大枣熬水加点红糖；或用十枚红枣、五根葱白煮水喝；或者用大枣与百合煮粥喝，都能够起到加深睡眠的作用。
- 食醋** 长途旅行之后，十分疲劳，且难以入睡，可以用一汤匙食醋兑入温开水中饮服，然后静心闭目，一般便会安睡。
- 核桃** 最好是配以黑芝麻，捣成糊状，在睡前服用。
- 蜂蜜** 临睡前喝一杯蜂蜜水，可起到助眠作用。

42 岁的王先生随着年龄增长、体重的增加晚上打鼾越来越厉害，白天嗜睡严重，自己开车常常边开边打盹，有一次他正开车行驶在高速公路上，一会儿就犯起困来，进入似睡非睡的状态，前面一辆大货车突然减速，他的车直接撞上了，虽然庆幸只受了点小伤，但王先生吓得不轻，“当时明明知道该减速了，手脚就是不听使唤，太可怕了。”随后，王先生到医院就诊，才知自己患上了阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)，也就是俗称的“鼾症”。

打鼾的人开车，为何容易引发车祸？这是因为他们在睡眠时频繁发生上呼吸道阻塞、缺氧、频繁憋醒，睡眠质量极差，导致白天嗜睡，注意力不集中，记忆力减退，工作效率低，驾车时特别容易发生交通事故。据美国一项研究，OSAHS 患者开车导致的交通事故是常人的 6 倍以上，30% 的恶性交通事故都与 OSAHS 有关。而且嗜睡与饮酒相比较，饮酒是不同程度的感觉降低和错乱、控制力不同程度的下降，而嗜睡是感觉的完全丧失、控制力的完全丧失，对交通事故而言，嗜睡比饮酒更危险。

后来王先生根据医生的建议，采取了适合自己病情的治疗措施，夜间睡眠打鼾明显好转，白天也不打瞌睡了，行车安全多了。因此，建议有打鼾症状和(或)嗜睡的司机应暂时放下方向盘，及时到专业规范的正规医院就诊，采取相应的治疗措施，才是避免意外事故发生的根本所在。**刘素茹 易红良 殷善开**(上海交通大学附属第六人民医院耳鼻咽喉科)

- 小米** 取小米适量，加水煮粥，晚餐食用或睡前食用，可收安眠之效。
- 燕麦** 煮一小碗燕麦，加少许蜂蜜是再合适不过了，既是一顿美味的宵夜，又是安神助眠的佳品。
- 莴笋** 把莴笋带皮切片煮熟喝汤，特别是睡前服用，更具有助眠功效。
- 莲子** 每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。
- 藕** 取鲜藕以小火煨烂，切片后加适量蜂蜜，可随意食用，有安神入睡之功效。
- 葵花籽** 每晚嗑一把葵花籽，有很好的安眠功效。但是要注意控制量，葵花籽的热量还是很高的。
- 其他安眠食品还有糯米、百合、龙眼、桑葚等，不再赘述。希望这些食物可以帮助大家拥有香甜美好的睡眠。
- 高芸 吴萍**(主任)
(同济大学附属同济医院营养科) 本版图片 TP

肾病防感冒从生活点滴做起

近来，气温大起大落，正是各种感染性疾病的高发期。慢性肾病患者本身免疫力较常人弱，容易感冒，病菌伺机入侵后进一步削弱病人的抵抗力，使病情加重，甚至引起并发症。因此，一旦感冒要尽快就医。慢性肾病患者需加强感冒的预防，首都医科大学附属北京友谊医院丁嘉祥教授对此提出了有效措施：

注意预防咽部，肺部，泌尿道感染，以免感染加重慢性肾病病情。感染后应及时使用药物控制感染，严禁使用庆大霉素、卡那霉素、两性霉素等有损肾脏功能的抗生素。

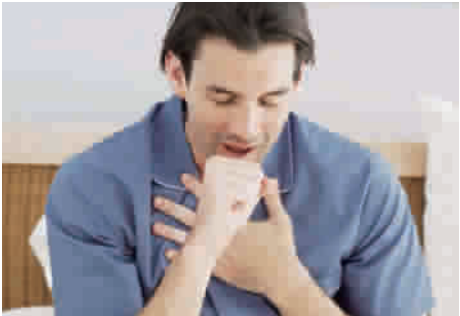
避免受凉，劳累，腹泻，创伤等。生活与工作压力以及不健康的生活习惯都与慢性肾病发病率升高有关。

积极控制原发病，如糖尿病、高血压等，以免加重肾脏血管损害。慢性肾脏病多是由其他疾病引起的。很多引起慢性肾脏病的原发疾病都与生活方式密切相关。其中糖尿病引起的肾损害、高血压引起的肾损害是慢性肾脏病发生的两个主要原因。

饮食调整。进食优质、低量蛋白饮食，适度食用高热量食物以及补充适量维生素和矿物质，同时控制钠、钾、磷、嘌呤及脂质摄入。高盐、高蛋白饮食、抽烟、酗酒、熬夜等不良生活方式也是导致肾脏病不断恶化，并进展至终末期肾衰的重要原因。

进行适度运动，可以在很大程度上延缓肾脏功能的恶化。

在生活行为方面，相较普通慢性肾病患者，尿毒症患者更需严格遵守健康的饮食习惯和运动习惯。饮食方面，除了保证摄入优质蛋白、足够热量及



控制水和盐的摄入量外，尿毒症患者应根据自身情况调节饮食频率，可酌情使用“少食多餐”的方式保证有效的营养吸收。运动方面，尿毒症患者应采取规律和适度的运动方式，并持之以恒。运动后适当按摩可减轻疲劳，亦有益于控制疾病的进展。

患者情绪因素会影响尿毒症的治疗。目前尿毒症的肾替代治疗方法有两种：肾移植或维持性透析治疗，后者主要指腹膜透析或血液透析。治疗尿毒症是一个长期的过程，患者的情绪对尿毒症治疗过程也特别重要，信心不足，压力大，情绪不稳定，易紧张烦躁等负面情绪因素，均不利于尿毒症的治疗。因此，丁嘉祥教授提醒尿毒症患者适当控制自己的情绪，保持乐观轻松的心态，既要对自己尿毒症本身高度重视，积极治疗，又不能操之过急。必须建立信心，保持耐心，坚持治疗，这样才能对自身康复起到促进作用。

柏豫

HEALTHPLEX EXPO 2013
第四届中国国际健康产品展览会

2013.3.21-3.23

上海国际展览中心
长宁区娄山关路88号（兴义路77号）
www.healthplex.com.cn

Healthplex健康展

丰富多彩的国际国内健康产品造福消费者
优质出口保健产品云集：
保健食品、饮料、保健用品、按摩器具……
50多家海外展商：
来自美国、西班牙、日本、台湾……等国家和地区
同仁堂养生论坛：
赵爱华、靳朝华、仲达源等7位中医专家现场讲养生

专业论坛会议汇聚健康产业人脉
电子商务论坛撬动产业供应链
医药连锁论坛助力药店转型发展
国别市场报告开拓国际视野
技术交流互动助力品牌发展
7场对接洽谈直接成就贸易

部分展出商品：

NEF-TECH光波能量纤维

头颈按摩器

福源鸣啦

纳豆乐活

决明养生素

京万红软膏

久安血糖仪

水凝胶冷敷理疗垫

按摩器具

蓝毒素素食胶囊

冲绳黑糖

斐奴卡5蜂蜜

台湾高山茶

亚麻籽油

贝塔克露

鲨鱼肝油

主办单位

中国医药保健品进出口商会

商务部外贸发展事務局