

失眠会导致不良状态 如何改善

叶 敏

宜宾市第四人民医院 644000

【中图分类号】R493

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-073-01

随着如今社会节奏的不断加快,人们的压力越来越大,越来越多的人也出现了失眠问题,据相关数据统计,成年人中有高达 40% 的出现失眠症状,而达到失眠症诊断的有 10%~20%。失眠表现包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不适感、疲乏,或白天困倦。失眠会对人们的身体健康造成影响,容易出现困乏疲倦等状态,还容易诱发肥胖、高血压等,严重影响人正常的工作和生活,容易对人们的精神状态以及心理状态造成影响,出现反应迟钝、烦躁、焦虑甚至是抑郁等情绪,大大降低了生活质量,为了避免因为失眠造成的风险和um提高生活质量,对于失眠问题必须要加以重视。

1 造成失眠的原因

(1) 心理因素

心理因素是造成失眠产生的主要原因之一,约占失眠原因的 30%。随着人们生活节奏的不断加快进而生活压力的逐渐增加,很多人的对于工作、学业、家庭等等的担忧会造成人过度思考,因此在夜间大脑仍旧比较活跃,从而导致了失眠的产生。还有就是因为受到亲人离世、爱情打击等突发事件的刺激,人们会对发生的事件产生应激反应从而导致失眠。过分关注自己的入睡困难,担忧,以至思虑过度、兴奋不安或焦虑烦躁。

(2) 环境因素

环境因素也是造成失眠的一个主要原因,除了周围环境过于嘈杂吵闹或者太过拥挤等,生活习惯改变、住所更换也是引起失眠的原因,即所谓睡觉时“认床”。

(3) 疾病因素

躯体疾病和精神疾病均可引起失眠,躯体疾病如慢性疼痛、浑身瘙痒、喘息、咳嗽、吐泻等,因为受到疾病的刺激,在晚上很难入睡或者是在入睡以后受到刺激而难以再次进入睡眠而导致失眠。除了患有一些生理疾病会导致失眠的发生之外,一些像神经衰弱、躁狂患者、抑郁患者这样的疾病也是很容易引发失眠的。

(4) 不良生活习惯

现在很多年轻人因为工作等原因经常会熬夜,或者是在白天过度睡眠等等不规律的睡眠习惯等都会引起失眠,除此之外,在日常生活中的一些不好的生活习惯如睡前剧烈运动、玩手机、睡前喝酒喝茶喝咖啡等都会引发失眠。还有很多女性的减肥产品中会含有咖啡因或者兴奋剂,这些都是会对睡眠造成影响,因此女性在使用时要谨慎。

(5) 药物因素

兴奋性药物如咖啡因、茶碱、甲状腺素、可卡因、中枢兴奋药、皮质激素和康震颤麻痹药均可引起失眠,撤药反应可引起反跳性失眠等。

2 失眠的危害

2.1 免疫力下降

免疫力是人们健康的保护屏障,增强身体免疫力可以有效防止疾病的发生,失眠会对人体系统的正常运行造成影响,包括人体的免疫系统,在长期睡眠不足后人体的健康水平会下降,免疫力也会随着降低,从而患上很多疾病,因此必须

要保证睡眠质量。

2.2 猝死风险增加

近几年来因为睡眠问题引发猝死的新闻越来越多,人和机器不同,人在进行工作和学习之后是需要休息和睡眠来维持良好的身体状态的,所以如果人在劳累之后得不到良好的休息以及充足的睡眠身体状况就会出现从而增加了猝死的风险。

2.1 造成疾病的发生

短期失眠会造成人们在白天出现疲劳困乏等等情况,严重影响正常工作生活的进行,而长期失眠不但会影响正常的工作生活,甚至还会导致疾病的发生,常见的失眠引发的疾病主要有以下几种:(1) 高血压。如果长期失眠都会对人们的精神造成影响,还很容易对血压造成影响,因为人在正常状态血压相对稳定,但在神经在过度兴奋或者紧张时会对血压造成影响,从而引发高血压;(2) 糖尿病。长期失眠还会造成身体系统出现问题,造成内分泌失调,比如长期失眠对影响人体胰岛素的分泌。而胰岛素水平是影响糖尿病发生的重要指标,在人体胰岛素分泌过少时就非常容易患有糖尿病,因此失眠也会增加患有糖尿病的几率;(3) 抑郁症。长期失眠对人的精神状态影响非常大,很容易让人产生烦躁、焦虑抑郁等不良情绪,长此以往就会引发抑郁症

3 如何改善睡眠

(1) 保持良好的生活习惯

失眠和生活习惯是有很大的关系的,为了改善失眠,提高睡眠质量,应该要保持良好的生活习惯。在生活中尽量避免熬夜和不规律的作息,避免睡前剧烈运动和饮酒,睡前尽量不看手机和不想事情,在白天可以睡午觉补充精神,但要控制好睡眠时间,避免过度睡眠而造成晚上无法入睡。

(2) 适当运动

白天进行适当运动,可以有效促进睡眠。相关研究结果显示,通过进行身体锻炼和进行运动不但可以增强人体的抵抗力和免疫力,还可以对人体的身体状态和精神状态进行调节和改善,从而提高睡眠质量,因此在白天进行跑步、登山等运动可以提高夜晚的睡眠质量。

(3) 使用药物治疗

对于长期受到失眠困扰的人群而言,在保持良好的生活习惯以及进行运动等无法改善失眠,可以选择使用药物治疗。虽然通过服用药物治疗可以有效治疗失眠症状,但安眠类药物一般副作用都比较大,不但会使人产生依赖性,还会出现头痛、记忆力下降等不良反应,从而对身体健康造成危害,因此除非不得已,还是尽量避免使用。

4 结语

在出现失眠症状时不但会对我们正常的工作学习和生活造成影响,大大降低我们的生活质量,在长期失眠后还会引发疾病的发生,对我们的身体健康造成危害,因此在日常生活中要保持健康良好的生活习惯,进行适当运动,保持积极乐观的心态,才能够促进睡眠,保证睡眠质量,从而减少失眠的发生。