

健康话题

# 失眠? 试试这份“睡眠良方”

■本报记者 孙兴维

## 专家连线

疫情期间,一线医护人员和各级各类保障人员容易出现入睡困难、频繁醒来、早醒、睡眠表浅以及白天精力不足、困倦等失眠症状。这是正常应激反应,多数人在事件过后可恢复正常。但是如果短期失眠后不能正确应对,容易转化为慢性失眠,变得烦躁、易疲劳,甚至发展为焦虑症、抑郁症等心理障碍。为此,记者采访了奋战在武汉一线的解放军总医院睡眠医学专家张熙教授。

张教授告诉记者,无论是患者还是健康人来说,重视睡眠问题都是提高免疫力、抵御病毒侵袭的一项重要内容。失眠的干预手段主要有两种:失眠认知行为治疗和药物治疗。其中,认知行为治疗是目前针对失眠最有效的治疗方法,也最常用于失眠的自我调节。认知行为治疗是通过纠正对睡眠的不恰当观念和态度,以及不良行为习惯来改善睡眠,主要包括睡眠卫生教育、认知疗法、放松训练、刺激控制法和睡眠限制法等。药物治疗主要由专业性强的医生来实施。如果出现失眠,可以依次进行以下7个步骤来改善睡眠状况。通过这些方法,大部分人无需服药就能改变失眠状况,有的只需进行前4个步骤。

**出现失眠后不要过度惶恐,学会倾诉。**失眠者可以寻求亲情和友情的支持,通过电话和微信等方式将自己的忧虑说出来。

**审视自己是否存在不良睡眠卫生习惯,进行修正。**很多失眠与不良的睡眠卫生习惯和睡眠环境有关,了解睡眠卫生知识,找出并改正不良的睡眠卫生习惯,营造良好的睡眠环境,可有效改善睡眠。维持规律的睡眠时间和睡眠习惯,睡眠时间没有固定标准,只需睡到第二天能恢复精力即可,不管睡了多久,第二天都要按时起床;避免白天打盹,白天保持清醒状态有助于夜间睡眠;规律锻炼,运动可帮助减轻入睡困难并加深睡眠;睡前1.5-2小时洗热水浴有助于增加深睡眠;睡前避免接触电子设备;营造舒适的睡眠环境,确保卧室不受光线和声音的干扰,必要时可戴眼罩、耳塞;保持良好的饮食习惯,规律进餐,饥饿可能会影响睡眠,睡前吃少量零食(如碳水化合物)能帮助入睡,但不要进食过于油腻或难消化的食物;夜间避免过度饮水,减少所有咖啡类食品的摄入,避免饮酒和吸烟。

**审视自己是否存在不正确的睡眠认知,进行修正。**认知法可帮助失眠者认识到自己对于睡眠的错误观念和态度,用正确、积极、合理的观念去取代错误观念,从而达到改善睡眠的目的。以下是一些常见的对睡眠的不良认知及替代性认知:(1)“我必须每天睡够8小时才行”。每个人的睡眠时长有长有短,每天只需要睡到第二天感觉精力恢复即可,并非按照8小时的标准。(2)“我躺在床上时间越多,睡觉时间也越多,第二天感觉会更好”。对于失眠者,延长卧床时间增加的往往并非睡眠时间,而是辗转反侧、

难以入睡的清醒时间,而且会增加烦躁感和挫败感,加重失眠。因此,建议失眠者尽可能缩短醒来后躺在床上时间,以减少卧床时的清醒时间和烦躁情绪。(3)“如果一晚上没睡好,会影响第二天白天的活动”。一晚上失眠对第二天的表现影响有限,但对此的担心反而影响更大。

**放松训练,不仅是睡前,任何感到紧张和不安的时候都可以进行。**放松训练首先通过松弛肌肉达到身体上的放松,进而降低整个机体的活动水平,达到精神上的放松,降低睡眠时的紧张、担心和过度警觉性,以促进入睡,减少夜间觉醒,提高睡眠质量。腹式呼吸较为常用。

**如果短期失眠慢性化,则应配合使用刺激控制法。**刺激控制即“睡不着就离床,有睡意再回床睡觉”。这种方法限制了清醒时躺在床上时间,从而使床、卧室、就寝时间与睡眠的联系加强,与失眠的联系减弱,使身体形成正常的睡眠-觉醒节律。具体方法如下:除夜晚睡觉以外,其他时间不要待在床上,当感到困倦时才可以上床;除睡眠外,尽可能不在卧室进行其他活动,包括看书、看手机、看电视、听音乐、吃东西等;如果上床后或半夜醒来短时间内(如15-20分钟,不要刻意看表)不能入睡,可以起床离开卧室,去另一个房间做一些平静的活动,如看书报(纸质版、篇幅较短的内容);注意不能看手机、平板电脑、电脑、电视等带发光屏幕的设备;听音乐(节奏舒缓的)、散步等,再次有睡意时再回到

卧室上床睡觉;不论夜间睡了多久,睡得怎样,连续一周必须保持固定的起床时间。

**短期失眠转变为慢性失眠后的另一种方法是睡眠限制法。**睡眠限制法通过限制卧床时间增加睡眠驱动力,从而减少卧床时的非睡眠时间,提高睡眠效率,改善睡眠质量。具体方法如下:(1)记录1周的睡眠日记,包括几点上床、几点入睡、几点醒来、几点起床,以及日间睡眠时间等。(2)根据日记计算出该周每晚的平均卧床时间(起床时间-上床时间)、总睡眠时间(整晚睡着的时间)。(3)将总睡眠时间作为下一周的卧床时间(不少于4.5小时),根据通常醒来的时间作为起床时间,从而确定上床时间,按照新确定的上床时间和起床时间严格执行,继续记录睡眠日记。(4)1周后,计算本周的平均睡眠效率(睡眠时间÷在床时间×100%),如果平均睡眠效率在90%以上,则下周可提早15-30分钟上床;如果在85%-90%之间,则下周维持原来的上床时间不变;如果低于85%,则下周要推迟15-30分钟上床。原则上起床时间不变,继续记录睡眠日记。(5)根据上述规则,每周调整卧床时间(主要为上床时间)一次,直至达到满意的睡眠。要坚持记录并每周总结睡眠日记,严格按照睡眠效率调整卧床时间。

**针对危急情境下的短期失眠,在以上非药物治疗法尝试无效后,可以辅助安眠药物。**这是最为简单和有效的方法;短期和间断使用也不会出现成瘾问题。

# 基层医护人员的「防护经」

杨锐锋 史建民

陈樊维是新疆军区某红军团的一名基层卫生员。疫情发生以来,他成为全连疫情防控的第一道“防护墙”,每天既要官兵进行体温检测,还要密切关注连队感冒发烧人员的身体状况。休假官兵陆续归队后,小陈又担负起对隔离区消毒的重任。虽说具备一定的卫生防护常识,但他仍有些担心。基层医护人员该如何做好自我防护?让我们听听新疆军区某红军师医院郑琪院长怎么说。

**调整好精神状态。**基层医护人员平时应规律饮食、充分休息,以良好的身体和精神状态来应对高强度工作。

**养成良好的防护习惯。**医护人员可以尽量把头发剪短,或者每次进隔离区前扎紧头发,确保工作帽能够把头发完全包裹;剪短指甲,避免指甲刺破手套;在隔离区工作时,应避免使用手机,避免人和物的直接接触。同时,建议医护人员提前准备一套衣物,在离开隔离区时换掉,以防把可能污染的衣物带回。

**穿戴好防护用品再上岗。**卫生员在进入隔离区前应仔细穿戴防护用品。穿戴防护用品前需用消毒液洗手,揉搓1-3分钟,然后按顺序进行穿戴:戴上一次性工作帽,工作帽要完全包裹头发和耳朵;戴上医用防护口罩并检查口罩密合性;检查防护服并穿戴,防护服不要接触地面(先穿下半身再穿上半身,而后戴上帽子,系好拉链、扣子和密封条);戴护目镜;戴内层手套,包裹好防护服袖口,戴手套前要注意检查手套有无破损;穿靴套、穿隔离衣、戴外层手套(穿戴后确保靴套袖口完全被包裹)、穿鞋套并相互检查。若工作时间较长,难免会出现身体出汗、护目镜起雾等情况,但要注意不要随意触摸和脱掉防护器材。

**保持安全距离。**基层医护人员无论是日常消毒、体温测量,还是接诊看病、工作指导,都会接触官兵。建议医护人员与官兵保持安全距离,日常体温检测可采取受测人员自测的形式,医务人员及时进行数据统计;在对隔离区消毒时,可视情况组织隔离人员回避,减少直接接触,无回避条件的,医护人员应与隔离战友保持1.5米以上距离。此外,医护人员在隔离区使用的医疗用品要按规定放置,严禁带入生活区,避免交叉混用。

**脱防护用品要小心。**进入隔离区工作的医护人员往往精神上高度紧张,时刻注重自身防护,但走出隔离区后易出现放松心态,因此脱防护用品时也要小心谨慎,以免沾染病毒。可按如下步骤脱去防护用品:第一步,脱去外层手套,在指定地点用消毒液洗手;第二步,脱去护目镜或医用防护面罩(全程避免接触护目镜的前侧面),放在指定地方;第三步,用消毒液洗手后,脱去鞋套和靴套;第四步,用消毒液洗手,脱去防护服(注意从上往下边卷边脱,皮肤不要触碰

防护服污染面,动作轻柔,避免抖动);第五步,用消毒液洗手,脱去里层手套;第六步,用消毒液洗手,脱去工作帽和医用防护口罩。每个步骤前都要用消毒液洗手,脱下的防护用品需放在指定地方。最后用肥皂水全面洗脸洗手后,戴上医用防护口罩离开。

**自我隔离保安全。**基层医护人员每天都要进入隔离区工作,与隔离区战友接触较多,有条件的情况下应安排他们单独住宿,避免与官兵频繁接触。基层医护人员要合理安排工作,保持规律的作息,平时适当进行体育锻炼,也可利用休息时间多与亲人、朋友电话聊天,保持良好的心态。

## 健康小贴士

### 紫外线消毒 谨防灼伤危害

■张翔

疫情期间,为确保官兵安全,各类消毒器材进入军营,不少单位配备了紫外线消毒设备。官兵在使用紫外线灯、紫外线车等设备时要注意方式方法,防止灼伤危害。

**一是保持适当距离。**紫外线灯释放出的紫外线量较大,如果将皮肤直接暴露在灯下,会对皮肤产生较强刺激,容易使皮肤出现红肿、瘙痒等情况,严重的甚至可能造成皮肤癌变。紫外线灯对眼睛也有很大伤害,其发出的强烈光线会使角膜上皮坏死、脱落,造成角膜损伤。因此,在使用紫外线灯时要保持空间密闭,遵循“人走灯开,人进灯灭”的原则,关灯后人员迅速离开房间,有条件的在操作时可以佩戴防护眼镜或墨镜。

**二是注意使用时间。**根据具体使用环境和型号规格,紫外线灯有不同的使用寿命。在使用紫外线灯时要记录好使用时间,避免因超过有效时长而失效。每次照射时间应以30分钟至1小时为宜,确保能有效杀死细菌和病毒。同时,使用时要注意关闭其他光源,将需要消毒的执勤装备、官兵防护用品、与外界直接接触的衣物摊平或挂起,增大接触面积,使其受到充分照射。

**三是及时通风换气。**紫外线会使空气中的氧气生成臭氧,当空气中臭氧浓度过高时,会使官兵产生头晕、恶心等不良反应。紫外线消毒设备使用完毕后要开窗通风至少30分钟,通风期间官兵应远离消毒房间。用紫外线消毒后的防护用品和衣物不能直接接触皮肤或眼睛,应在通风向阳处继续晾晒30分钟以上。



近日,第80集团军某陆航旅组织战场救护训练,提高卫生员的战场防护、救护能力。图为卫生员正在将患者运送至直升机。

欧阳祺摄

# 春季感冒预防攻略

■联勤保障部队第985医院呼吸内科主任 李国胜

## 健康讲座

春季天气多变,昼夜温差较大,气候普遍寒冷干燥,若不注意防护,就容易诱发感冒。特别是在北方地区,人们经历了漫长的冬天,春季来临时,人体内环境很难迅速与外界环境相适应,此时人体免疫力相对较低,细菌、病毒等致病微生物就会乘虚而入,侵袭易感人群,进而引起流行性感冒等呼吸道传染性疾病。那么,官兵应如何预防春季感冒?

**接种疫苗。**接种流感疫苗是目前控制流感的主要措施之一。冬春季是流感的高发季节,在流感病发前接种流感疫苗,或根据个人情况选择性接种疫苗,都可预防流行性感冒。

**养成良好的卫生习惯。**保持好习

习、工作、训练、生活等场所的卫生,不要长时间存留生活垃圾;经常用酒精或消毒液对室内进行杀菌消毒;饭前、便后以及外出归来要洗手;打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子时应用手肘或卫生纸掩住口鼻,用过的卫生纸不可随意丢弃;衣服、被褥要勤换、勤洗、勤晒;不随地吐痰;个人卫生用品切勿混用。

**经常开窗通风。**病毒在自然界的生存能力差,很难存活于新鲜空气中,因此应定时开窗通风,保持空气流通。保证通风次数,每天至少通风2-3次;选好通风时间和时长,一般来说早上8:00-11:00、下午1:00-4:00大气扩散条件较好,污染物浓度较低,是通风换气的最佳时间段,每次开窗通风以20-30分钟为宜;开窗时要注意保暖,以免着凉。如周围人群中有人出现呼吸道症状,更应增加通风换

气次数。

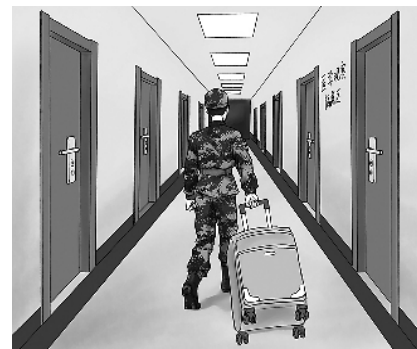
**注意饮食细节。**春季气候多变,应根据天气变化,适时增减衣物,不可一下子减得太多。饮食上不宜太过辛辣、油腻,否则易导致内环境紊乱。建议官兵多饮水,多吃些富含优质蛋白及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。减少外界环境对呼吸道的刺激,避免粉尘或刺激性气体的吸入。

**加强体育锻炼。**春天人体新陈代谢逐渐旺盛,适当的体育锻炼能够增强人体抵抗力。在体育锻炼过程中,要注意气候变化,避开尘雾风沙。同时要合理安排运动量,进行自我身体状态的监测,以免运动过度对身体造成不良影响。此外,除每日正常体能训练外,可适当增加慢跑、跳绳、登高等项目,有利于人体气血通畅,强健体魄。(孙文轩、王均波整理)

## 漫说健康

# 返营隔离,保持身心健康

■赵雪宏 张钧泓



返营隔离莫紧张,必要措施来预防。



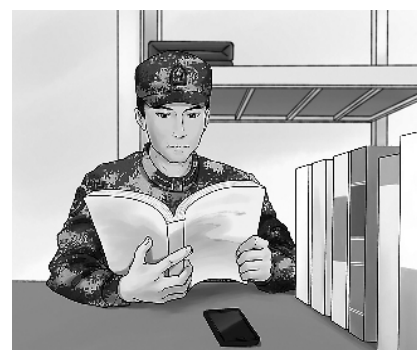
掌握情况不能忘,每日体温要测量。



规律作息坚持好,科学饮食补营养。



体能基础要保持,徒手训练效果棒。



心情愉悦很重要,放下手机享书香。



每日通风勤消毒,做好卫生保健康。