

吉祥

# 关于睡眠护理专业知识





# 一、睡眠与健康的关系

## ■ (-)睡眠是健康的需要

- 1.睡眠是人体的基本生理需要，是人类赖以生存的必要条件，更是病人健康的必要因素。人每天大约有**1/3**的时间在睡眠中度过，所以保证充足的睡眠是人体活动不可缺少的部分。



- 2.充足的睡眠可以帮助病人消除疲劳，保护大脑神经细胞的生理功能，稳定神经系统的平衡，延衰老如果长期失眠或睡眠不足，会加速神经细胞的衰老和死亡。所以高质量、有规律的充足睡眠，有助于病人的健康和长寿。





3.环境的舒适程度也与病人的身心健康和疾病的康复有密切的联系。宽松、和谐、舒适的生活环境可使病人身心愉快、提高睡眠质量；同时还可增强战胜疾病的信心。病人休养的环境应做到安静、整洁、光线充足、空气流通、房间温度和湿度适宜。



## （二）影响病人睡眠质量的因素

1.疾病：当病人有饥饿或腹胀、关节肌肉等部位的疼痛，组织器官出现各种疾病时，都会影响正常睡眠。

2.运动和活动：适当的运动或活动能促进眠；不运动、不活动或过度运动、劳累都会降低睡眠质量甚至使入睡困难。

3.心理因素：情绪激动、低落或出现恐惧、焦虑、悲痛等心理状态时会影响睡眠；而舒畅、愉快的情绪能促进睡眠和提高睡眠质量。



4.环境因素：空气混浊、灯光过强、环境嘈杂、房间温度多低或过高、床铺不舒适等因素影响睡眠；环境和作息时间改变也会影响睡眠。

5.睡眠节律及其他：更换睡眠地点，可破坏病人的睡眠节律；睡前饮用浓茶、咖啡等饮料，不适当服用安眠药，看兴奋刺激性的电视和杂志，都会影响病人的睡眠。



## 二、哪些病症会出现失眠？

### (一)更年期综合症

自主神经功能和内分泌功能紊乱常是出现更年期综合症的标志。由于神经功能紊乱及心理压力沉重，病人往往最初出现的便是焦虑和烦躁，他们入睡困难，睡眠时间减少，白天虽感疲乏困倦，但极难合眼入睡。同时病人情绪不稳、烦躁不安、激惹性极高，又十分过敏，因为血管舒缩功能失调，常会出现一阵阵潮热、面部潮红、四肢麻木及夜间盗汗。多数女病人月经周期紊乱、经期缩短，直至停经。病人性功能都有明显减退，甚至发生性功能障碍，眩晕、耳鸣、手抖、胸闷、心慌等更是更年期综合症常见症状。

## (二)糖尿病

糖尿病主要是由于遗传、肥胖和活动过少，三大因素所造成。糖尿病病人失眠者的主要原因有两个，一是夜间多尿，在入睡后因多尿而上厕所，整夜不能安睡。另显，一是皮肤瘙痒，尤其以夜间入睡时力量明显，全身瘙痒使病人难以入睡，而且即使入睡后也会痒醒。所以，糖尿病病人的睡眠质量不高，经常处于浅睡眠状态，易醒，以至第二天白天没有精神，人感到困倦。





研究人员还发现，人在睡眠不好或睡眠太少的时候，体内的皮质醇和肾上腺素将变得更加活跃，从而多方面影响到人体吸收糖分，进而带来患糖尿病的后果。

据报道，美国研究人员通过实验也发现，一个人如果连续1周每夜只睡眠4个小时，这必将对人体吸收糖分产生不良反应。长期没有足够睡眠的人会对胰岛素失去敏感性，时间长了就可能会引起肥胖、高血压和糖尿病。



### (三) 脑血管病

脑血栓形成是常见的脑血管病之一，大多在高血压、脑动脉硬化的基础上发生，血流缓慢，是血栓形成的重要因素，脑血栓形成后，局部脑组织缺血缺氧，造成病人运动、感觉障碍，急性期可有烦躁不安，同时大部分脑血栓病人伴有高血压，也可引起头痛、头晕，从而影响病人睡眠，终致失眠

## (四) 高血压病

高血压病病人的个性以A型行为为主，如表现为时间紧迫感、匆忙感、怕完不成任务感、一心一意钻研感等，对疾病并不太在意，所以大多数病人早期症状并不明显，只是在体格检查时偶尔会发现高血压，而且血压时高时低，使得病人不会去想服药治疗的事。等到症状比较明显时才发现血压增高已经不再下降，此时会出现头痛、头晕、头胀、顶部箍紧感、后枕部和颈部发僵感、耳鸣、头脑鸣、注意力不集中、记忆力减退、四肢麻木、易激惹、易发脾气等症。睡眠也很差，入睡困难、易醒、噩梦多，总睡眠质量差，白天不解疲乏，实际上这些症状与其说是高血压引起的，还不如说是高级神经功能失调所造成的，和神经衰弱症状十分相似。

## (五) 心脏病

心脏病病人伴有失眠者的确较多，一方面是因患了心脏病，其思想负担较重而影响睡眠；另一方面心脏病其本身也影响睡眠，失眠又会加重心脏病，如病态窦房综合症，在心电图上常表现为窦性静止和窦房阻滞，多在夜间发病，日常在睡眠中猝死。



## (六) 胃病

- 中医古籍中有"胃不和则卧不安腹满真胀", 后不利, 不欲食, 食则呕, 不得卧的论述, 即指饮食不当, 脾胃功能失调可以影响睡眠。
- 胃神经症常以精神过度紧张或精神创伤为发病基础, 症状复杂, 有反酸、暖气、厌食、胃灼热、恶心、呕吐、食后饱胀感、上腹部不适与疼痛等症状; 溃疡病造成的胃肠功能紊乱, 病人经常反酸、暖气、恶心、呕吐、食欲减少、体重下降, 再加上腹部疼痛, 所以病人经常有失眠, 入睡困难, 夜间因腹痛或其他不适而醒, 醒后又难以再入睡。白天则因睡眠不好、进食不住而感到疲劳、乏力。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/648072062114007002>