

天冷了 起不了床 是一种病吗

天气一冷,温暖的“被窝情结”让人欲罢不能。我们都知道,赖床是冬天最令人头痛的事情之一。问题来了:为什么有的人不赖床,有的人赖床一会儿就可以起床,有的人一直赖着都起不来呢?赖床,是否也是一种病?

这几种病会让你想赖床

爱赖床、怎么都起不来,是不是一种病?张湘民表示,赖床除了与生物钟、个人意志有关,还可能与疾病有关。有某些疾病的人,相比起普通人而言更容易赖床。

经常打鼾、有睡眠呼吸障碍的人,更容易赖床。张湘民表示,打鼾的人睡眠质量很差,由于气道受阻,睡觉的时候容易缺氧,难以进入深睡眠。所以,经常打鼾的人即使睡了很长时间,也觉得没睡够、不想起床、上班感到疲惫,起床后容易觉得头痛、头胀。如果你本身有打鼾的问题,平常容易嗜睡,最好到医院就诊,防止病情进一步恶化。

肥胖的人也更容易赖床。肥胖的人多数都有鼾症,而且脂肪堆积、新陈代谢

变慢,就像冬眠的动物一样,代谢慢的人也容易赖床,相反,代谢快的人一般不容易赖床。因此,如果常常赖床,要看看代谢水平是否偏低,是否有代谢紊乱的相关疾病。

胃肠功能不好的人,睡眠质量通常也不好,此类人也容易赖床。有胃食管返流问题的患者,晚上睡觉的时候容易咳嗽、咽痒、喉咙干痛、热辣,影响睡眠。

还有一些肌肉骨骼方面的疾病,如风湿性关节炎等,也容易导致肌肉酸疼、血循环不好,影响睡眠。另外,一些比较严重的疾病,如老年人中枢神经退化、老年痴呆等问题,也容易影响睡眠。睡眠质量差,人体自然会通过增长睡眠时间来补足,因此也更容易赖床。

■小贴士

好睡眠 环境很重要

对于赖床的人来说,增加深睡眠时间、提高睡眠质量,能够一定程度缓解“渴睡”问题。怎样提高睡眠质量呢?张湘民表示,除了有病当治之外,好的睡眠环境也很重要。

一、睡觉时,室内最好保持黑暗。即使使用夜灯,也建议用亮度低、暖光的光源。

二、保持室内、被窝的温暖。被子如果太厚、不舒服、影响睡眠,也需要考虑更换。

三、室内湿度也很重要。很多家庭冬天会开暖气,这时候最好在室内放一盆水,避免空气过于干燥影响呼吸,进而影响睡眠。

(林恒华)

赖床不怨你 怪生物钟

“冬天会赖床是正常的。”睡眠呼吸障碍科专家张湘民表示,人体的生物钟与外界的光照相关,因此,古人多是日出而作、日落而息的生活方式。冬天昼短夜长,天亮的时间比春夏迟,人体的生物钟会随之推迟,人起床的时间也会推迟,这种情况在北方更为常见。当然,天气寒冷、被窝温暖舒适,也是赖床的一个原因。

张湘民建议,到了冬天,最好跟随大自然的特点作息,宜早睡晚起。晚上最好 11 时前睡觉,早上 7~8 时起床,保证一天有八九小时的睡眠时间。如果晚上睡眠不足,则可以通过午睡来补充。

“养成一个良好的睡眠习惯十分重要。”他说,之所以强调早睡,不仅由于如果睡眠时间不足,人更易赖床,长久影响人体健康,而且每天的工作也要求我们早起。很多晚睡的人早上都是被闹钟吵醒的,然而,闹钟是一个不利于睡眠和健康的方式,突然被闹钟惊醒,神经系统会出现应激反应,肾上腺素分泌增加,出现心跳加快、血压升高等症状。长此以往,容易对心脑血管系统造成损伤。因此,他建议,早上醒来时,不要急着马上起床,可以在床上“赖”几分钟,伸个懒腰,让身体适应了再起床。