

健康教育

如何应对失眠症

病媒生物防治知识

1. 什么是病媒生物? 主要有哪些?

病媒生物是指能传播疾病的生物,一般指能传播人类疾病的生物,主要有苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂,即通常所说的“四害”。

2. 蚊子能传播哪些疾病?

蚊子可以传播疟疾、流行性乙型脑炎等疾病。

3. 防治蚊虫的方法有哪些?

(1)及时清除各种闲置容器中的积水,不常用的缸、盆、罐等积水容器应倒置存放。要经常疏通各种排水沟渠,使水流畅通。实行沟渠硬化、暗渠化,排水沉污井盖要密封。

(2)供观赏的喷水池可放养食蚊鱼或观赏鱼,备用蓄水池和种养水生植物的水体要每周换一次水,水生植物的根部及容器内壁要清洗干净。

(3)根据蚊虫消长的不同季节,每月烟熏下水道,单位室内外喷洒化学杀虫剂1~2次,杀灭成蚊。

(4)办公室及居住场所安装纱门和纱窗,防止成蚊入侵。

4. 苍蝇可以传播哪些疾病?

苍蝇可以传播痢疾、霍乱、伤寒、甲型病毒性肝炎等肠道传染病。

5. 防治苍蝇的主要方法有哪些?

主要是清除垃圾、粪便。(1)及时清理垃圾,每天将垃圾袋装后放入统一设置的垃圾容器中,做到日产日清。(2)及时清除粪便,厕所是旱厕的要进行无害化改造。

6. 蟑螂能传播哪些疾病?

蟑螂主要传播病毒性肝炎、伤寒、寄生虫病。

7. 蟑螂的环境防治与检查方法主要有哪些?

(1)封六缝:对墙壁、地板、门框、窗台(框)、水池和下水道等处的孔洞和缝隙应用油灰、水泥和其他材料加以堵塞封闭。

(2)堵三眼:堵塞沟缝孔隙,尤其要注意堵塞水管、煤气管、暖气管等管道通过的孔眼。

(3)“八查”:一查桌、二查柜、三查椅、四查口(下水道口)、五查池(洗涤池)、六查案(厨房案板)、七查缝、八查堆(杂物堆)。

8. 鼠类能传播哪些疾病?

鼠类可以传播鼠疫、流行性出血热等疾病。

9. 鼠类防治的方法有哪些?

(1)杜绝鼠类隐藏和筑巢的条件。要清除垃圾、杂物,保持环境整洁,使老鼠无处躲藏,无处做窝。

(2)彻底断绝老鼠的食源。要贮藏好粮食、食品、饲料,特别是剩饭剩菜要加盖保存。

(3)完善防鼠设施。①室内下水道和排水沟要完整不缺,其间距不大于1.5厘米。通向环境的管道要有挡鼠网,防止老鼠进入。②门窗要严实,间隙要小于0.6厘米,食品库房的门和厨房操作间朝外开的门应在下部镶铁皮踢板,高度为30~60厘米;③室内所有孔洞、缝隙以及各类管道和电缆进出室内的孔洞要用水泥等材料封堵。④位于地下室或第一层楼的厨房操作间窗户及通气或排气孔要加装铁丝网,网眼为13×13毫米。

(4)药物灭鼠。灭鼠药必须选用具备农业部农药登记证和国家发改委生产许可证的正规厂家的合格产品,严禁使用毒鼠强。

来源:淮南疾控中心

90%以上的成年人都有过失眠的经历,但失眠不等于失眠症。失眠症又叫失眠障碍,指对睡眠数量或质量不满意,表现为难以入睡、难以维持睡眠、早醒;每周至少3晚出现症状,持续1个月以上;伴有主观痛苦或影响社会功能。失眠症的发生往往和各种心理社会因素有关。工业社会人群的失眠症患病率为10%~30%,明显高于狩猎采集部落人群的2%。

应对失眠症,离不开正确的处理方法、科学的用药方法。

处理方法要正确

★睡眠卫生教育:尽量避免饮用含酒精或咖啡因的饮品,避免太咸或辣味重的食物,晚餐不易进食过饱。有研究发现,早起的人吃水果和蔬菜要多得多,主要是喝水,不吃复杂的碳水化合物;而“夜猫子”则多为高脂肪饮食,吃大量的肉类、较少的水果,并饮用大量含糖饮料。因此,应调整饮食习惯,改变“猫头鹰”的睡眠模式,改善生活质量。晚饭后,避免大量饮水,在睡前3小时内尽量避免进食。

至少睡前2小时不从事可能会引起机体过度兴奋和刺激的活动或体育锻炼。床只能用来睡觉,不能在床上从事其他活动,如看电视、玩手机、玩电脑、玩iPad等。电子产品会发出蓝光,抑制睡眠激素褪黑素的产生。有研究发现,视神经细胞只要受到8分钟蓝光的刺激,就会让身体持续兴奋超过1小时。

美国一项涉及超过2000人的睡眠数据调查结果发现,78%的人在睡前一直玩手机到入睡,这对睡眠质量有较大影响。其中,对睡眠质量影响最大的应用程序是短视频APP。因为刷短视频会刺激肾上腺素和多巴胺的释放,给我们带来兴奋和愉悦的感觉。

床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷。根据个人喜好选择一个舒适的枕头,枕高约10厘米为宜。卧室温度保持在15.6~20℃。

白天尽量不要睡觉,如老年人或有长期午睡习惯的,可以午睡20~30分钟。午睡的最佳时间段是下午1:00—3:00。吃完午饭立马就午睡不可取,餐后20分钟左右再午睡。

适当的体育锻炼。运动时间以白天为宜。运动量因人而异,一般应在30分钟以上。最好每天坚持运动,以有氧运动为主,如散步、快走、慢跑。中老年人运动后心率加年龄不应超过170。

★睡眠限制:这是一种旨在限制在床上的时间(即睡眠窗口),使之尽可能接近实际睡眠时间的方法,能增强体内稳态睡眠的驱动力。通过调整,在几天或几周的时间内逐渐增加该睡

眠窗口,直到达到最佳睡眠时间为止。换句话说,保持较高的睡眠效率,即总睡眠时间/卧床时间,应在90%以上。

★刺激控制:旨在加强床和卧室、睡眠之间的联系并重新建立固定的睡眠-觉醒时间表:仅在在有睡意时上床,若20分钟不能入睡,即需起床,去客厅或书房,在昏暗的灯光下看较为乏味或不太有情感起伏的书;有较为规律的上床和起床时间。

★放松训练:如进行性肌肉放松、冥想等,旨在减少自动唤起肌肉紧张和干扰睡眠的侵入性思想。大多数放松训练最初需要一些专业指导,并需要数周的日常练习。

★认知治疗:主要是减少对睡眠的过度担忧,使失眠与其导致后果的错误观念得以重构。这需要训练有素的临床医生加以指导。

常见的错误认知有以下几个。

误区1:“我一直担心慢性失眠会对我的身体造成严重后果。”

真相:目前没有证据证实任何人死于缺乏睡眠。过度担心失眠可以引起比睡眠丧失对身体更大的危害。

误区2:“我每天晚上必须睡够8小时。”

真相:每个人需要的睡眠时间并不一样,就像饭量,没有每个人都要遵守的“金标准”。不要过于纠结睡眠的时长,否则会增加焦虑,使失眠持续存在;睡得太多也是浪费时间,有些效率高的人实际是“睡眠短者”。

误区3:“我已失去对睡眠的控制。”

真相:越是想控制睡眠,越是难以控制。如果不想去控制睡眠,抱着“睡得着最好,睡不着拉倒”的态度,入睡会更容易。

★矛盾意向技术:指导患者在床上努力保持清醒状态,而不是去努力入睡;这样可以让患者更放松,无必须入睡的压力,这反而使患者快速入睡。

服用药物有讲究

如果以上方法不能解决问题,就需要药物治疗。给药原则:按需、间断、足量。每周服药3~5天,而不是连续每晚用药。需长期治疗的患者宜按需服药,即预期入睡困难时,宜上床前5~10分钟服用;上床30分钟后仍不能入睡时服用;早醒且无法再次入睡时服用(仅适合使用短半衰期的药物);当第二天白天有重要工作或事情时,可以睡前服用。需要注意的是,服用抗郁药,不能采用间歇疗程的方法。

来源:健康报 作者:浙江省湖州市第三人民医院院长、心身障碍科主任医师 沈鑫华

