

# 与AIMGA一起健康的生活

## 第三卷 - 睡个好觉!



睡眠在我们的整体健康中起着至关重要的作用;它让我们的身体在体能和精神上添加能量和充满活力。让我们每天醒来时感到精力充沛和睡眠充足。随着世界睡眠日和安眠周都在本月举行,AIMGA 的三月通讯侧重于“睡个好觉”,以强调睡眠的重要性及其对身心的影响。充足的睡眠已被证明不仅与我们的日常功能和身体健康(例如,提高免疫力、心血管健康和降低总体死亡率)有关,还与我们的心理健康、情绪、记忆和生产能力有关。此内容分享了与睡眠科学、睡眠障碍以及如何养成和坚持良好的睡眠习惯和模式相关的有价值 and 有趣的信息,以便您也可以睡个好觉!

### 改善睡眠的提示

请观看这简易的视频 来了解更多睡眠的提示: 六个 改善睡眠的提示

- 1 规律性:** 保持一致的睡眠/觉醒时间表
- 2 凉爽的温度** - 在您的睡房保持凉爽 (~18 摄氏度)
- 3 黑暗度:** 黑暗有助于促褪黑色素释放,褪黑色素有助于调节健康的睡眠时间
- 4 走出失眠:** 不要长时间清醒地躺在床上; 如果 25 分钟过去了,你无法入睡,或在 25 分钟后重新入睡,那就起床,去做一些不同的事情;你需要脱离床与清醒的关联——如果你这样做,大脑会重新学习床是用来睡眠的地方的关联。
- 5 避免咖啡因和酒精:** 下午/晚上避免使用咖啡因和酒精
- 6 习惯的放松:** 在睡前最后一个小时或半小时,做一些放松的事情并坚持这个习惯。

**注意:** 如果您患有睡眠障碍,例如失眠或睡眠呼吸暂停,您应该去咨询专业医疗人员,然后确定下一步的治疗方案,因为这些提示可能对您没有帮助。

### 健康提醒!

- 为梦游者维持安全的生活环境,将尖锐物品或武器锁在接触不到的地方;关闭和锁定门窗等等。
- 婴儿猝死综合症 (SIDS) 是可以预防的。为了降低婴儿猝死综合症的风险:主张仰睡,包括夜间睡眠和小睡;怀孕期间避免吸烟、酗酒和吸毒,等等。[\(婴儿的呼吸, 2016\)](#)
- 褪黑激素是一种促进入睡的激素;您的大脑会对黑暗环境做出反应而产生褪黑激素,并有助于您的昼夜节律。深入的研究表明,褪黑激素对入睡有小的好处,但几乎没有证据证明它对睡眠的维持有用。
- 镁可能有助于放松肌肉和神经功能,它维持GABA (或γ-氨基丁酸)的水平,GABA (或γ-氨基丁酸)是一种负责“关闭”觉醒的神经递质。它可以帮助人们更快地入睡,维持更长的睡眠时间,减少夜间觉醒,并提高自然循环褪黑激素的理论水平。



## 危险信号

- 如果轮班工作并且醒着超过15个小时，请打车回家或请人接送如果您感到困倦。
- 偶尔的梦游发作通常不是一个问题，但如果它经常发生（每周 1-2 次）和/或导致危险行为或伤害，最好咨询您的医生（[梅奥诊所, 2017 年](#)）。
- 保持健康睡眠的最佳方法是注意睡眠危险信号，这可能意味着您需要调整睡眠时间或质量。

### 以下是需要注意的五个紧急的危险信号：

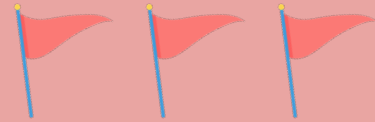
- 1 你每天早上都把闹钟按停和贪睡：如果你每天早上都把闹钟按停并贪睡或没有精力离开床，你可能需要早点睡觉或调整你的睡眠时间表。
- 2 无论你睡多久，你总觉得很累：如果你经常筋疲力尽，无论你睡了多少小时。睡过头通常暗示你的身体已经疲惫不堪，甚至可能表明你的免疫系统正在对抗疾病。当您每晚获得稳定的 8+ 小时睡眠时，这仍然不够，那么可能是时候和你的医生咨询这情况了。

- 3 你依靠咖啡来度过一天：咖啡对你的心脏健康有益（哈佛健康，2020），但当你开始依赖咖啡或其他含咖啡因的饮料来提神时，这是有问题的，是时候更加关注你的睡眠周期了。

你需要小睡以保持你的精力水平：如果一天下来，你要小睡多次，那么你目前的作息时间表可能不适合你。

- 5 醒来时喉咙痛、口干或头痛：如果您经常醒来出现这些症状，则表明您可能患有慢性打鼾，或者您可能患有睡眠呼吸暂停。

资料来源：[加拿大政府, 2021 年](#); [梅奥诊所, 2017 年](#)



## 你知道吗？



AIMGA 专家可以就此主题与您的组织进行交流。

请通过电子邮件预订您的演示文稿

[drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

欲了解更多信息，请用手机扫描下面的二维码，查看完整版的“与AIMGA一起健康的生活”时事通讯！

