

明明很困还失眠? 可能是坏习惯在作祟

正常的睡眠是身体健康的信号,是身体最好的补剂。有睡意的时候躺在床上,保证睡眠时间的相对固定,是很好的预防失眠的方式。

“求之不得,寤寐思服。悠哉悠哉,辗转反侧。”这是《关雎》中描述的失眠场景,但大部分失眠的人并不认为失眠是一件浪漫的事,相反,很多人都因难以入眠,甚至彻夜无眠的情况感到焦虑。实际上,睡眠异常有可能这些生活习惯导致的。

经常熬夜

比如一些自由职业者,经常晚上两三点睡,白天十点才起床。长此以往,想要改变这种不好的生活方式时,很多人就会开始失眠。

长期生活不规律

生活节律打乱的人群,诸如医生护士、传媒工作者、运输行业人员等长期倒夜班的,往往会出现失眠。

生活压力大

由于社会原因和个人无法解决的问题,一些人会因生活压力导致失眠,要练习正确

看待事情,建立坚强的内心世界。

长期饮酒

有些人为了保证“好”睡眠,睡前会喝一杯酒。但是长期如此,反而出现了失眠问题,因此这种习惯我们是不推荐的。

除了不良习惯,还有一些疾病可能会导致失眠:

1、睡眠呼吸暂停综合征的患者睡眠质量非常差,患高血压、糖尿病、高脂血症、心脑血管病的风险也非常高,多见于男性。如果睡觉打呼噜特别严重,或者打呼噜中间经常会暂停的,一定要去医院筛查有没有这种疾病。

2、心衰的患者或慢性喘息性支气管炎患者是剥夺性失眠,晚上反复咳嗽或一躺平就喘,会影响睡眠。一定要及时治疗原发病,也利于病情好转。

3、女性或老年人,尤其容易患不安腿综合征,要及时到医院接受药物治疗。

除了上面提到的一些不良习惯或某些

疾病,生活中因受到某些刺激而出现情绪波动,也容易引起失眠。

正常的睡眠是身体健康的信号,是身体最好的补剂。有睡意的时候躺在床上,保证睡眠时间的相对固定,是很好的预防失眠的方式。



朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
服务大华府地区
两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

医生专版
A doctor in a white coat giving a thumbs up gesture.

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 国家康复医院住院医师
● 纽约州立大学研究生
● 宾州大学附属医院住院医师
● 国家卫生总署 Fellow
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿物切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
● 美国临床肿瘤学会会员
● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人
● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Hospital 主治医师
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022