

您真的懂睡觉吗？本周五台州市立医院这场义诊等您来 | 世界睡眠日

台州市立医院 2025年03月20日 14:23 浙江



健康睡眠，美好生活

睡眠是健康的基石，但失眠、鼾症、昼夜节律紊乱等睡眠问题是当下不少人面临的睡眠困境。长期睡眠质量不佳，甚至睡眠障碍会直接影响免疫力、情绪、记忆，甚至与高血压、糖尿病、阿尔茨海默病等慢性疾病密切相关。

3月21日是世界睡眠日，为提高公众对睡眠健康的认识，台州市立医院特举办2025年世界睡眠日主题义诊活动，普及睡眠健康知识，提供专业诊疗服务，助力公众改善睡眠质量。



世界睡眠日主题义诊活动

义诊时间：3月21日上午9：00-11：30

义诊地点：台州市立医院新院区门诊3楼南大厅

义诊科室：耳鼻咽喉科、呼吸内科、神经内科、临床心理科、心血管内科、中医科、营养科、中医护理等

服务内容：各科室健康咨询、睡眠障碍筛查、耳穴压豆、耳尖放血、火龙罐治疗等

惊喜福利：现场免费送出5个便携式睡眠监测名额

睡眠与健康：
不可忽视的紧密联系



睡眠与健康息息相关，长期睡眠不足或睡眠质量差会对身心健康造成严重影响。

01 您的睡眠质量如何？快来自测吧

- 1、**躺在床上时没有辗转反侧**，能在30分钟内入睡。
- 2、**每晚醒来5分钟以上的频率不超过1次**。如果在夜里醒来几次，都是翻个身又睡过去了，不代表有问题。如果是65岁以上的老年人，每晚醒来两次也属于正常。
- 3、**醒后在20分钟内能重新入睡**。醒来后10～15分钟，一般身体还保持放松的状态，更容易重新入睡，一旦过了这个时间点，身体就会触发一系列反应，会越来越清醒。
- 4、**拥有较高的睡眠效率**。睡眠效率是总睡眠时间与卧床时间之比，一般以大于80%作为正常的参考标准，85%以上表明睡眠质量良好。
- 5、起床迅速，身体轻盈，白天精神良好，头脑清醒，符合昼夜节律，能够恢复体力精力的睡眠，就是高质量的好睡眠。
- 6、白天没有控制不住的打盹，或者打盹次数不超过1次。



02 睡眠不足的危害

- 影响认知功能：导致注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等。
- 削弱免疫力：增加患病风险，例如感冒、流感等。
- 诱发慢性疾病：增加患心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病的风险。
- 影响情绪：导致情绪不稳定、易怒、焦虑、抑郁等。
- 加速衰老：睡眠不足会影响皮肤健康，加速衰老进程。

03 如何改善睡眠质量

- 保持规律的作息**时间**：建立固定的睡眠时间表，即使在周末也尽量保持一致。
- 创造舒适的睡眠**环境**：保持卧室安静、黑暗、凉爽，选择舒适的床垫和枕头。
- 避免睡前刺激：睡前避免饮用咖啡、浓茶等含咖啡因的饮料，避免使用电子设备。
- 放松身心：睡前可以进行一些放松活动，例如泡热水澡、听轻音乐、阅读等。
- 寻求专业帮助：如果长期存在睡眠问题，建议咨询医生，寻求专业的诊断和治疗。



供稿 | 门诊办 陈锋
精神卫生科 郑学宝
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 陈锋 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——



