

长期睡眠不足对身体有哪些危害?

《健康密码》第四十一期特邀海南专家为大家答疑解惑→

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 孙鑫 摄影报道)睡眠是每个人的健康需要,也是本应享有的基本权利,但快节奏的生活却“吞噬”着人们越来越多的睡眠时间。3月21日是“世界睡眠日”,据世界卫生组织公布的最新数字显示,全球近1/4的人受失眠困扰,每年近8.6亿人患失眠抑郁障碍,仅中国就有0.75亿。与此同时,“睡不好”也带来了各种疾病,甚至缩短了人们的寿命。失眠、多梦该如何应对?长期睡眠不足会对身体造成哪些危害?为提高公众对健康睡眠的认识,促进健康睡眠文化的普及,让更多人享受到优质睡眠带来的健康和幸福。3月21日15时,国际旅游岛商报社《健康密码》第四十一期特邀海南医学院第二附属医院神经内科副主任医师肖英做客直播间,为大众进行睡眠问题相关知识线上解答。

为什么需要睡眠?

肖医生介绍,可能有人认为进入睡眠后,身体是处于“离线状态”。但实际上,身体正在准备恢复

和调节不同的身体功能。睡觉时,大脑会忙于整理和处理白天的信息,清除脑中的“垃圾”。晚上睡个

好觉,可以让我们的身体恢复活力,让我们在醒来后能精神抖擞地迎接新一天的挑战。

什么样的睡眠是健康的睡眠?

肖医生表示,良好的睡眠不仅能促进人体发育,快速地恢复人的精力,还可以提高人体的免疫功能,可以说良好的睡眠是最便宜的养生保健方式。健康的睡眠主要看这四点:入睡快、不易醒、睡得足、精神佳。

一般入睡时间超过半个小时就有可能属于入睡困难。

不易醒,就是指睡着之后,不容易醒来。如果夜间频繁苏醒,频次超过两次,每次醒来时间超过半个小时,这样睡眠的连续性就差。

睡得足,即睡眠的时间要满足自己的需求。当然这个时长每个人会有差异,并不是说每个人的睡眠

时间都要达到8个小时。一般青少年睡眠的时间长一点,年长者睡觉的时间短一些。只要在睡醒之后,能感到精力充沛即可。甚至有些人天生睡眠短,可能只要睡四五个小时,但是醒来后精力充沛。

精神佳,就是早晨醒来之后不会感觉头昏脑胀、疲乏,而是感到神清气爽。

为什么会失眠?失眠的危害有哪些?

据肖医生介绍,失眠是一个症状,可以见于很多种躯体疾病和精神心理障碍等。就像发烧一样,有很多疾病都可以引起发烧,导致失眠最常见的病因是失眠障碍,也被称为“原发性失眠”,还有其他原因导致的失眠,比如不宁腿综合征、抑郁症等。

肖医生表示,失眠除了让人感到疲惫和焦躁外,还隐藏着巨大的健康危机。失眠会引发多种疾病,容易诱发或加重心脑血管疾病、高血压、糖尿病等。有研究显示,有90多种慢性病与长期失眠之间存在较大的相关性。

睡眠障碍会使人发胖、变丑、脾

气暴躁,并发头痛、头晕、压食恶心、疲倦乏力、记忆力减退等症状,使人提前进入衰老状态。

失眠会造成免疫功能下降,失眠还会使身体机能得不到有效修复,从而导致免疫功能下降,抵抗力和康复能力低下。

看病就医能否一“码”通行?

省社保中心到定点医疗机构开展“走流程”调研活动



商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 陈王凤)“滴——”随着门诊全功能自助终端机发出的一声提示音,医保码被系统识别,成功挂号预约。

为加快推进医保信息化建设,以实地场景体验的方式,查找医保经办中的难点堵点问题,持续解决群众急难愁盼,省社会保险服务中心认真落实省委省政府关于做好2024年“我陪群众走流程”活动的部署要求,3月19日,由中心党组书记、主任周俊带队,到海南省中医院开展“走流程”活动,梳理研判医保信息化工作中存在的问题,寻找解决路径,提高参保群众医保服务体验。

在省中医院新院区,周俊以普通参保人的身份,体验了挂号预约、个账使用、就诊开方、诊间支付、药房取药等看病就医的全

流程,并重点实操了使用医保码(医保电子凭证)进行挂号、缴费等环节,亲身感受业务“精不精”、流程“顺不顺”、效率“高不高”等医保服务细节。

走完流程后,省社保中心调研组向院方反馈了所发现的问题,对下一步医院的医保信息化工作提出了要求,并针对院方反映的问题给予具体建议。要求定点医疗机构要高度重视医保码的推广使用,真正让便民举措广泛惠民,一是在优化使用环境上下功夫,探索在线上渠道挂号环节提前接入医保码,方便群众就诊前自行挂号或在亲友帮助下便捷

使用医保码;二是在宣传推广上下功夫,在门诊大厅、候诊室等区域安排志愿者一对一帮助参保人使用医保码,加强引导,利用患者等待时间完成激活等操作。同时,省社保中心也将协同有关部门在方便参保人激活医保码上下功夫,优化系统,最大限度地简化操作流程,方便群众尤其是老年人使用。

下一步,省社保中心将在省医保局的指导下,继续推进我省构建“一码通行”就医流程,在线完成医保统筹基金报销、个人账户、个人自费“一键”结算等医保信息化工作,实现患者“免排队、秒支付”。

海南减免出岛鲜瓜果菜运输车辆阶段性过海费1周 共减免计费吨位91.9万吨,减免1437余万元

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 徐明锋)日前,为进一步降低我省鲜瓜果菜出岛物流成本,推动海南热带特色高效农业快速发展,省交通运输厅联合省农业农村厅、省财政厅发布关于海南省出岛鲜瓜果菜运输车辆阶段性减免过海费用有关通知,自2024年3月14日零时起实施按照每计费吨减免15元上述车辆的船舶运费,为期31天。

3月21日,记者从海南省交通规费征稽局获悉,自该通知实施以来,省交通规费征稽局指导港口分局开展好出岛鲜瓜果菜阶段性减免过海费工作;落实各项工作责任,明确港口征稽站点工作职责和任务分工;与相关部门加强沟通交流,研究部署好实施减免期间保畅工作;切

实做好交通疏导和服务保障工作,最大限度减少对出岛司机车主出行影响。

港口分局在秀英港、南港出岛通道现场设立工作点,在新海港征费大厅设立专门窗口,协助航运企业及农业农村厅认真核验及应对处理突发事件,同时协助做好维护

秩序,引导咨询、疏散司机车主等工作。

据港务航运企业汇总数据,自3月14日至3月20日,新海港、南港及秀英港三港符合整车合法装载运输鲜瓜果菜的出岛车辆共计21284辆,减免计费吨位91.9万吨,共计减免金额1437.38万元。

据悉,下一步,省交通规费征稽局将继续指导港口分局做好和省农业农村厅驻港部门做好对接,细化具体核验流程,充分利用港口现有信息化手段,提高审核效率,加大检查核实力度,防止不符合减免条件的车辆骗取补贴,对骗取补贴的,一经查实,严肃追缴并依法处罚。

应如何实践健康睡眠?



肖医生表示,一是维系生物钟的稳定,规律作息,保持固定的时间上床,固定时间起床,除此之外,三餐最好也要保持规律;二是保证夜间睡眠的动力,白天清醒的时间越长,晚上睡眠的动力就越足。所以,如果睡眠不好的人,午睡的时间不要过长,尽量保持白天清醒。如果一定需要午睡,建议时间不要超过半个小时。这样既能让大脑休息,也不影响夜间睡眠;三是睡前保证身心放松,可以做一些放松训练,

让心情静下来。不要带着一些焦虑的情绪,或者总惦记着事情,这样睡觉肯定是不好的;四是要保持适度的运动。适度运动有利于睡眠,建议在睡前四个小时左右去运动;五要避免对睡眠有影响的物质或行为,如咖啡、浓茶、兴奋性的饮料等,也不要睡前过度使用电子产品。

对于健康睡眠,肖医生给出五点建议:规律作息、创造良好的睡眠环境、适量运动、规律饮食、保持好心情。

琼岛未来3天 局地有小阵雨 最高气温35℃

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 陈王凤)未来3天,午后热意明显,最高气温达35℃。

据气象部门消息,22日白天:南部,多云,局地有小阵雨,最低气温20-22℃,最高气温30-32℃;其他地区多云,最低气温19-23℃,最高气温27-33℃。

22日夜间到23日白天:南部,晴间多云,局地有小阵雨,最低气温22-24℃,最高气温30-32℃;其他地区晴间多云,最低气温21-25℃,最高气温29-35℃。

23日夜间到24日白天:北部和西部,晴间多云,局地午后有阵雨或雷阵雨,最低气温24-26℃,最高气温32-35℃;中部和东部,晴间多云,最低气温21-25℃,最高气温30-33℃;南部,晴间多云,局地有小阵雨,最低气温22-24℃,最高气温30-32℃。

24日夜间到25日,全岛多云,西北部局地午后有阵雨,东南部局地有小阵雨。各海区风力5-7级。

2024年夏秋航季 南航计划在海南 执飞52条国内航线

商报全媒体讯(椰网/海拔新闻记者 许文玉 通讯员 李红波 陈则重 武若男)据悉,3月31日起,中国民航将迎来夏秋航季。新航季,南航计划在海南新开海口=青岛=沈阳航线,加密海南至重庆、成都、昆明、贵阳、西安、武汉等航线航班,不断优化和丰富航线网络,给旅客们提供更多出行选择。

换季后,南航计划在海南执飞52条国内航线,始发通航点达29个,出港日均航班量达106.4班次。