

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君： 心衰患者更怕失眠



张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员、上海心血管健康联盟心衰中心委员、中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员，参加国家九五高血压研究课题，完成先心病、冠心病研究课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。
擅长冠心病、高血压、心律失常和心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管、心脏造影、起搏器安装、二尖瓣球囊扩张术和冠心病介入治疗等4000多例。

护理措施常常会持续到夜间，使心衰患者睡眠时间减少，浅睡眠时间增加。由于浅睡眠期的听觉阈值比较低，因此容易受到谈话声、鼾声的干扰。

药物因素：有些药物会直接影响患者的睡眠质量，如治疗心律失常的苯妥英钠、奎尼丁、美托洛尔、阿替洛尔等，以及含咖啡因的感冒药、止咳药都可能引起失眠。利尿剂使夜间排尿增多也会间接影响睡眠质量。

晚上不睡，心脏“崩溃”

睡眠对于人体是非常重要的，睡眠的过

程中人体的各个器官都能得到很好的休息，使其能够快速恢复功能和活力。而睡眠质量差、经常失眠对于人体器官的危害是非常大的。

最近，美国心脏协会(AHA)官方杂志《Circulation》发布了一篇题为“Adherence to a Healthy Sleep Pattern and Incident Heart Failure”的文章。来自新奥尔良杜兰大学、哈佛大学 T.H.Chan 公共卫生学院等地的研究人员发现，睡眠问题可能在心力衰竭的发展中起作用。与睡眠方式不健康的成年人相比，那些睡得“最好”的成年人患心力衰竭的风险降低了42%。另外，研究人员还发现心力衰竭的风险是独立相关的，早起、7-8小时睡眠、很少失眠以及白天不嗜睡分别与心衰风险降低8%、12%、17%和34%有关。这为逆转心衰提供了依据。

60岁以上的老年人大部分都存在各种睡眠问题，但大多数人对失眠重视不够。《医学创新研究》曾指出：“失眠已经是慢性心衰面临的重要临床问题，良好的睡眠不但有助于身心健康，更是心衰的一种基本治疗方法。”因此，有心脏病问题的中老年人切莫忽视对失眠的治疗，及早防治失眠才能更好保护心脏。年轻人也不要无节制地熬夜，避免伤害心脏，导致心衰。

心衰患者怎么才能睡个好觉

张雅君主任指出，心力衰竭防治的重要措施之一是心衰防控的关口前移，重视心血管危险因素和上游心血管疾病的防治。而防治心血管危险因素和上游心血管疾病的关口之一则是防治失眠。治疗失眠可以延缓慢性心力衰竭的进展。

那么，改善慢性心衰患者的睡眠质量有哪些方法呢？

1、首先，应该根据患者的心脏功能情况，帮助患者制定个性化作息时间，无论其夜间睡眠时间长短，清晨准时起床，中午照常吃饭，安排午睡，时间控制在1小时。

Ⅰ级、Ⅱ级心衰患者有睡意时才能上床，若上床15~20分钟还不能入睡，则起床散步或听听音乐，等待睡意重新来临。Ⅲ级心衰患者睡前活动四肢后上床，如果30分钟后仍不能入睡，可以摇高床头坐5~10分钟后，采用半卧位，再被动活动四肢，按摩和诱导睡眠（需要有人护理），待完全放松时再用舒服的姿势睡觉。

2、失眠者的晚餐要清淡，不宜过饱，忌饮夜茶和咖啡，睡前不要从事紧张、兴奋的活动；另外，热水浴、按摩均有松弛精神的作用，从而促进睡眠；不要养成躺在床上看书或思考问题的习惯，有些人的失眠就是由此引起的。

3、计数催眠效果并不好，有些失眠者越计数越焦虑，实在睡不着时宁可起床做事，等到有了睡意再重新就寝。

4、尽量让患者生活舒适，及时拿走窗边的便壶，并在房间里点上一根卫生香，减少不佳气味对病人的刺激；在保暖的前提下，适当开窗通风；病人入睡后应关灯，装一只地脚灯对患者和护理者都很方便。

5、对爱听音乐的病人，睡前可有选择地给听一些有催眠镇静作用的音乐，如《平湖秋月》《二泉映月》《仲夏夜之梦》等，时间为30~60分钟。

6、对有明显焦虑的患者，可以根据医生建议服用抗焦虑药及助眠药，既能帮助入睡，又能解除精神紧张。同时做好心理护理或治疗，让患者对自己的病情有所了解，能够正确对待疾病，并尽可能地帮助病人树立起战胜疾病的信心，缓解患者焦虑、抑郁情绪。（文/尹学兵）

侨辉·天颐康养城 | 沪上规模最大的健康生态产业园将建成 首期养老、康复设施年内开业

“当你老了，去哪里养老更惬意？”请到“天颐康养”来，这是申城新增的又一处大型养老、康复、休闲园区。据悉，沪上规模最大的健康生态产业园——侨辉·天颐康养城，将在嘉定区南翔镇建成，首期养老、康复设施年内将开业迎客。

该项目总投资约30亿元，总占地面积1476万平方米，总建筑面积约30万平方米，将建设成为集居住、养生、疗养、康复、保健、文化、娱乐、实训、办公、休闲等功能为一体的现代养老服务综合园区，规划建设商业办公、医学研究院、医学及养老相关产业、人才培养中心、老年养生公寓、体检中心、医疗康复医院、老年护理医院、养老院、月子中心、文化娱乐中心，以及其他生活配套设施等，为老年人打造开放式、专业化、生态化的健康园区，可满足2500多名老年人居住、医疗保健、休闲娱乐等需要，为社会提供7000多个工作岗位。

提供一站式综合养老方案

开发建设侨辉·天颐康养城的上海侨辉置业发展有限公司董事长潘欣昇介绍，侨辉·天颐康养城以点线面覆盖方式，全面提供优质服务，以退休生活全面解决方案，引领养老产业为发展目标，以“为精英家庭分忧解愁，实现健康寿命最大化”为使命，专注于成为卓越的退休人群全面生活解决方案的继承平台供应商，携手深耕于养老医护行业的国际连锁机构，创造出一个全新



年内将开业的首期养老、康复设施实景

的中国式退休可持续养老模式。

“我们致力于打造出从人才输出—医疗照护—生活照料—吃住文娱的养老服务闭环，为老年人提供一站式综合养老解决方案，从一线养老护理人员到管理骨干进行系统培训，快速引入国际先进的养老服务理念和专业的服务技能。”

潘欣昇自信地表示，“希望我们的养老模式令人安心，入住的老人过得舒心，家人看着放心！”侨辉·天颐康养城自2016年开工建设以来，进展顺利，已有两栋养老、康复、护理设施即将投入使用。

颐养结合 都市圈的康养花园

河道、亭台、水阁、长廊、假山、

鱼池……来到偌大的康养城，仿佛进入了一个大公园，这里有沿河健康步道、亲水平台，有健康活泼的小动物们，还有小花园点缀其中。休养的老年人可以钓鱼、散散步、聊聊天、跳跳舞、活动活动手脚，沐浴阳光，舒适悠闲。

老人们还可以一边欣赏各类花草，一边吟诗作画……优美的环境，清新的空气，非常适合养老居住。而在马上要投入运营的养老院内，服务设施也是一应俱全，包含了高端体检、护理中心、康复中心、水疗机构、牙医诊所、中西式餐厅、素食餐厅、烹饪教室、老年大学、多媒体教室、艺术教室、文化广场等。

康复院则提供五星级酒店服务水准的社区管理及管家服务，为每

一位入住长者配备生活秘书。侨辉·天颐康养城的地板是著名品牌安信地板。

医养结合也独有特色，管理方已与上海部分三甲医院达成合作意向，加上实施国际领先的CCRC养老模式，“1+N”的全方位服务模式，从入园、体检、自助式服务定制、持续照护、医疗资源无缝接入、医养融合、持续照护。

侨辉·天颐康养城的地理位置很是优越，位于南翔镇盖北公路1718号—1798号，距离S6高速出口仅1公里，交通便利。距离菁英湖风情公园约4公里，不仅临近地铁11号线南翔站，且离市区仅有30分钟车程，方便子女经常与在此居住、养老的父母团聚。

配套全面 多功能现代化园区

养老院建有的餐厅，就餐环境宽敞明亮，可同时容纳约200人舒适就餐。如果你是一位老吃货，那就来对了。餐厅严格选用应季新鲜果蔬，根据营养师的建议，提供价格合理、品种多样、荤素搭配、低油少盐的健康菜品，每天菜式多达10~20种，可供老人自由选择。家庭厨房特设小厨房，可满足家庭聚会等需求。

生活配套全面，有超市服务、银

行服务、养生会所、旅游旅居、代写传记、邮政服务、家政服务、美容美发、陪购服务、陪游服务等。

娱乐社交服务也很丰富多彩，书刊阅览区精选各类书籍报刊，内容涵盖养生保健、生活百科、政治军事等，让会员静享书香，阅知天下事；书画室里可练习书画、施展才情，并定期举办书画展；健身房内配置适宜长者的运动器材，可通过锻炼，改善、保持会员的健康和体态；每周将举办一次观影交流活动，让老人足不出户得到艺术的享受，提高艺术修养，丰富精神生活。

室外还有球类活动，配备乒乓球、台球、羽毛球、门球等设施供锻炼使用；阳光房里，可供栽培种植果蔬盆栽等；钓鱼爱好者可在提供的水域范围内进行自主垂钓，增加生活乐趣。

到偌大的康养城，仿佛进入了风景宜人的大公园



地址 嘉定区南翔镇
蕴北公路1798号

咨询电话 021-39121177
021-39121199

