



睡姿不对 迟早遭罪

哪种睡觉姿势最好?

仰卧:容易做恶梦

这种睡姿比较多,大约占人群50%~60%。这样睡不会压迫到身体任何脏腑器官。但仰卧位的缺点是:有人习惯把手放在胸部,会做噩梦,影响睡眠;有人习惯枕高枕头,不利于颈椎健康;胖的人,软组织较松弛。仰卧时,舌根后坠,易打呼噜,甚至出现呼吸暂停的现象。

俯卧:伤乳房、伤心脏

这种睡姿的人比较少,约占5%。趴着睡,身体重量会压迫胸廓,导致心脏及双肺活动受限,影响心肺功能,影响呼吸和循环。人会出现胸闷、憋气、呼吸不畅、心前区不适等感受。

对于女性朋友,俯卧位还会压迫乳房。乳房受压,会影响血液循环。

左侧卧:加重心脏负担

左侧卧占人群20%~30%。大家知道,心脏处于整个胸廓的左侧,如果左侧睡,心脏的位置低,要想保证全身的血液循环,心脏的做功就会大,加重心脏负担。对一些老年人、有心脏病的人来说,尤其不建议采用左侧睡眠。

但对于孕中后期女性来说,左侧卧是最佳睡姿。如果仰卧,增大的子宫会压迫下腔静脉,导致回心血量减少,会导致仰卧位性低血压。不建议右侧卧位,是因为怀孕中晚期,增大的子宫呈右旋状态,会压迫右侧输尿管,导致输尿管扩张,甚至肾积水,所以孕中晚期的孕妇建议左侧卧位。

右侧卧:日常健康睡姿

这种睡姿是大多数人比较认可的一种健康睡姿,主要是因为它不会压迫到心脏;胃通向十二指肠以及小肠通向大肠的口都是向右侧开,有利于胃肠道的正常运行,有利于消化;肝脏位于右上腹,右侧卧位时它的位置低,有利于肝脏的血液灌注,有利于体内营养物质的代谢。

因此保持右侧卧位,对身体健康更有好处。且对于早孕期女性来说,子宫小,右侧卧位为好。

最健康的睡姿:右侧卧

综合以上4种睡姿,右侧卧更健康一些,仰卧次之。

右侧卧时,双肺空气吸入量最多。另外心脏位于胸腔偏左位置,左侧卧时心脏易受挤压,易增加心脏负担,所以一般来说,人侧卧时以右侧为宜。

值得注意的是,侧卧的时候枕头不宜太低,否则会使颈部感到不适,容易落枕。

不过,睡姿不是一成不变的。对于正常人来说,左侧卧、仰卧、右侧卧都可以。相互调节、搭配,对于脊柱和脊柱两侧的肌肉,都是一个很好的休息。

但如果患有心脏病、高血压,或者是孕妇的话,就要选择最利于健康的睡姿了。

人的一生有三分之一是在睡眠中度过的。如果姿势不正确,就会成为影响身体健康的大事!

人在睡眠时,姿势是各种各样、千奇百怪的。但大体上归为四种:仰卧、俯卧、左侧卧和右侧卧。到底哪种姿势对身体最有利呢?我们来逐一分析。

几种常见病的适宜睡姿

对患有某种疾病的人而言,讲究一下睡眠姿势很有必要,不能机械地强求右侧卧位。自行采取一些保护性睡姿,对预防疾病的发生或减轻疾病的症状都是有益的。

要知道,许多疾病就是由于睡姿不当诱发或加重的。下面我们就来具体介绍几种常见病的适宜睡姿:

1.肺结核

两边肺部都有病的人,最好采用仰睡。如果左肺有病,适宜左侧睡;右肺有病,则宜右侧睡。

2.心肌炎、哮喘、心力衰竭

采取半躺半坐的睡姿,可改善肺部的血液循环,减少肺部瘀血,增加氧气的吸入量,有利于症状的缓解与休息。

3.中耳炎

一般脓汁会灌满患侧耳道,为使脓汁引流通畅,可采取患侧卧位,以促使脓液排出。

4.胃溃疡

胃溃疡病人宜提倡左侧卧位。如果向右侧卧,从胃部流向食管的酸性液体回流量大大多于正常情况,而且持续不断,可引起胃部灼痛。

5.心脏病

心脏代偿功能尚好者,可向右侧卧。若已出现心衰,可采用半卧位,以减轻呼吸困难,切忌左侧卧或俯卧。

6.高血压

高血压患者,特别是老年高血压患者,睡姿应为半卧位或侧卧位,可使用15厘米高的枕头,太高或太低都会产生不适感。

7.胆囊炎、胆石症

宜采取右侧卧位,这样有利于胆汁的排泄,防止结石嵌顿、梗阻,从而缓解疼痛。

8.腰背痛

适宜侧卧睡,这样可以使肌肉完全松弛,避免肌肉牵拉紧张,刺激或压迫神经,而引起或加重腰背疼痛。

9.颈椎病

睡觉时应把枕头放在颈下,不要让颈部悬空,也不要突然剧烈地翻身。如能枕用颈椎保健枕自然更好。

人生有那么多的时间是在睡眠中度过,睡不好是很多疾病的诱发因素,所以大家一定要重视睡姿问题,选择适合自己的睡姿才能睡出健康。