

趴著午睡居然出事！28歲美女一覺醒來進了醫院！

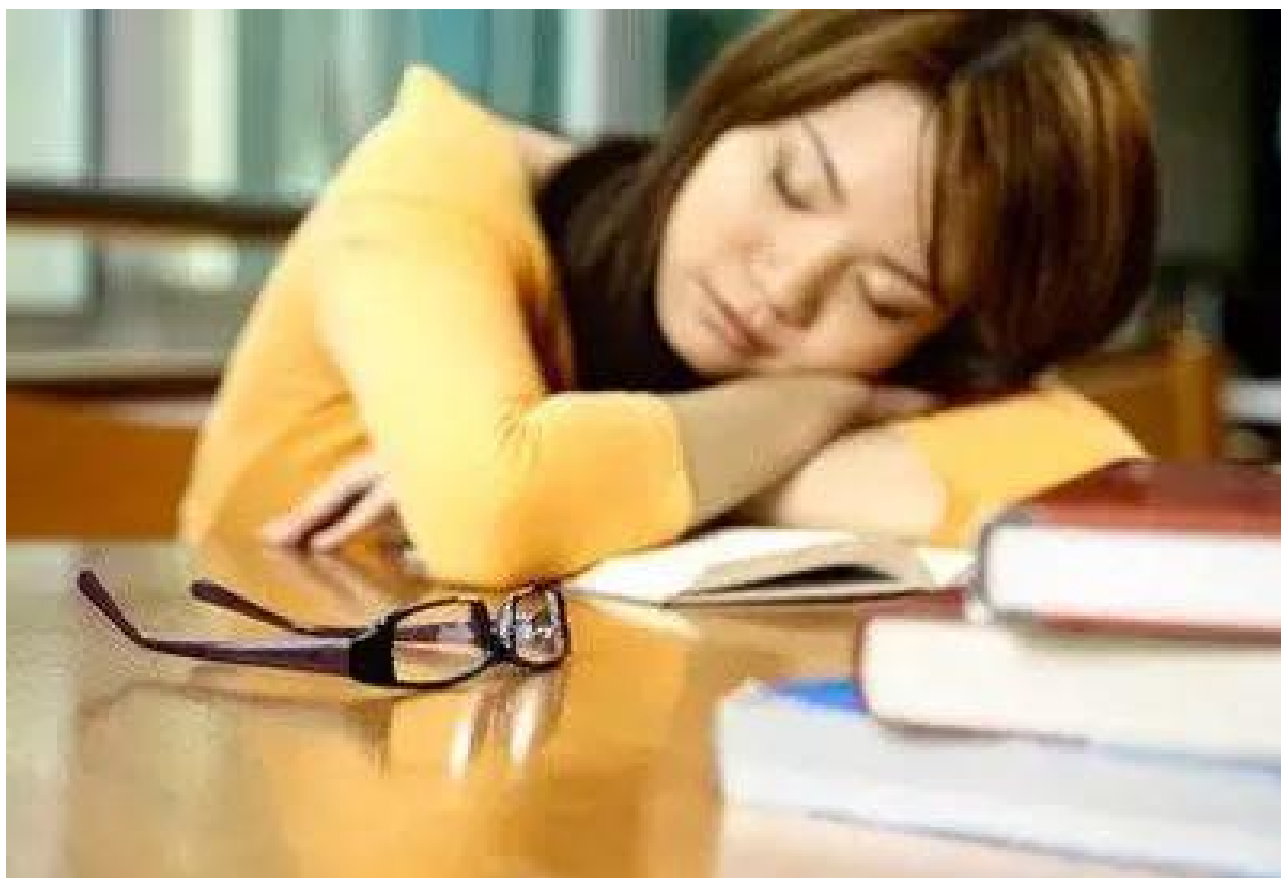
選擇語言：[還原](#) [简体](#) [繁體](#)

讚 5,080

分享 267

 FACEBOOK
 





告別老花，找回年輕視力

「老花近視雷射」老花，近視，散光皆可調整。

大學眼科



進入夏天，午休時間長了，不少白領都會在午飯後趴在桌上小小地補個覺，辦公室裡，常常臥倒一片。很多人都知道這樣對身體不好，但沒有啥癥狀，也都不在意。

28歲的王小姐是浙江象山一家廣告公司的職員，不久前也開始學習同事們午休時趴在辦公桌上「養精蓄銳」。前兩天，一覺醒來，她渾身無力、四肢發麻，本想活動活動就好了，



DOWNLOAD

3 Easy Steps:

1) **Click** "Downloa

2) **Download** on our website

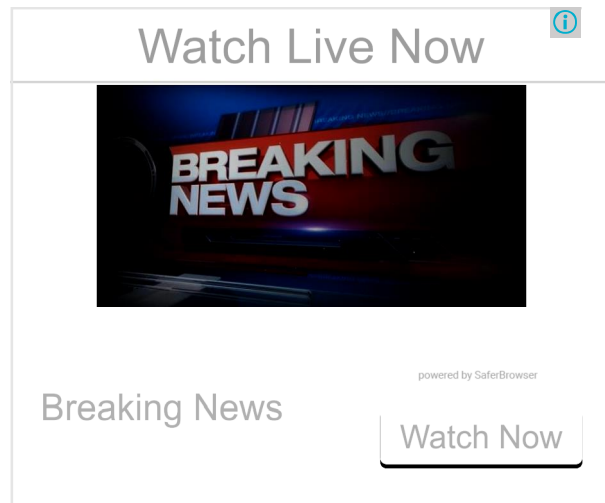
3) **Get Free** Forms Online

www.getformsonline.com

熱門文章

一站起來，頭暈得厲害，最後連班都上不了，只好到醫院檢查。

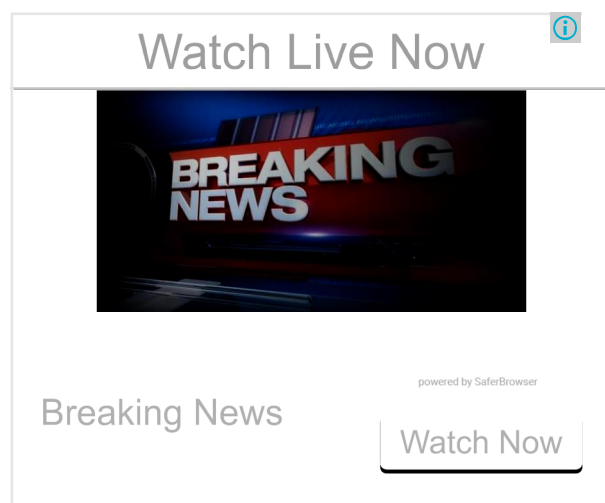
醫生告訴她，這是典型的午睡不得法導致頸椎、腰椎過度屈曲，還伴有因血流不暢出現的腦供血不足。如果長期如此，有腦梗塞的風險。



午睡的好處確實很多，但方法還真是挺講究的，而且，也不是所有人都適合午睡。

趴桌上睡了40分鐘，渾身難受去了醫院

王小姐本來沒有午睡的習慣，但最近迷上了看電視劇，每晚都要看到後半夜，加上入梅後天氣悶熱，每天吃完午飯，她就犯困。



看到很多同事都抱著個睡枕趴在桌前睡午覺，她也效仿，睡了幾次，下午確實不那麼困了。

一天中午，王小姐大約睡了40分鐘後醒了，伴著口乾舌燥、渾身沒有力氣，起初渾身都酥酥的，徹底清醒後就覺得四肢發麻嚴重。

她想是睡姿不對，起來活動活動就會好，誰知一站起來，嚴重暈眩。堅持了一會兒，實在振作不起來，只好請假回家。

回家後依舊昏昏沉沉，家人擔心，就送她到醫院檢查。醫生告訴她，其實她沒什麼器質性病變，主要是午睡的方法不得當。

長期趴著睡有腦梗風險，還會加重近視

醫生說，午睡確實有利於養生，有降血壓、保護心臟、增強記憶力、提高免疫力、消除疲勞、提神健腦、振奮精神、調節情緒等好處，特別是過了立夏，天氣逐漸轉熱，中午睡一會兒，可以提高下午的工作效率。

「但像王小姐這樣午睡不得法，反而對身體帶來不適的患者並不少見，特別是夏天，總能遇到。」

醫生說，趴在桌子上睡覺，頸椎和腰椎過度屈曲，嚴重超過了平時的彎曲範疇，並且長時間保持這個狀態，不但會使頸椎和腰椎的肌肉緊張、小關節長時間處於不正常位置，還會造成局部缺血。

「人的血液循環，後循環時，血液是要穿過椎間孔的，長時間的過度彎曲，會導致局部缺血，血流不暢，從而造成腦供血、供氧都不足，所以才會出現渾身無力、頭暈等癥狀。如果常年如此，心腦血管本身就不好的，有可能促發腦梗。」

趴著睡覺，還容易加重近視。因為頭部枕在胳膊上時，眼球會受到長時間壓迫，造成眼壓過高、眼球擴張及眼軸增長。另外，趴著睡覺也容易造成椎間盤退變、突出，韌帶、肌肉的持續過度牽拉，進而出現頸、腰背部疼痛和上肢運動功能障礙，嚴重者甚至可能導致部分肌肉癱瘓。

那麼，怎樣才算是科學地午睡呢？

醫生說，午睡時最好要保持臥位睡姿，在頭部墊一些柔軟物做枕頭，雙腳平放，這樣有利於全身的血液循環和肌肉、關節的放鬆。

大多數白領一族，並不具備這樣的午睡條件，那也要避免趴在桌子上。可選擇U型護頸枕，靠在有靠背的椅子上休息片刻，讓眼睛得到放鬆，使頸椎有所依靠。睡醒後可適當做些伸展運動，緩解肌肉緊張。

要注意的是，午飯後不要馬上就睡，否則大量血液流向消化系統，會造成腦供氧不足，嚴重者還會引起反流性食道炎。可在飯後先進行10分鐘以上的小幅度運動，走動一下，然後再午睡。

午睡的時間不要過長，不要超過1小時。時間過長，進入深度睡眠，醒來反而感到不適。睡醒後可以用冷水洗把臉，做一下伸展運動。

高溫天來了，午睡時不能貪圖涼快而選在走廊等通風的地方，不能正對空調、風扇的方向，否則容易引起傷風感冒、關節及肌肉酸痛，嚴重的還會面癱。

另外，並不是所有人都適合午睡的，血壓過低的人、體重過於胖的人、血液循環系統有嚴重障礙的人，盡量避免睡午覺。如果實在太睏，肥胖者可以在午飯前睡20—30分鐘，其餘兩類人群要在午飯半小時後入睡，也不宜超過30分鐘。

另外，血液循環有障礙，特別是腦血管不好的人群，喝杯白開水再午睡，可以降低腦血管不測的風險。



Tags: 趴著 午睡 醫院

讚 5,080

分享 267

f FACEBOOK g+ t e

← 上一篇 下一篇 →

2則回應

排序依據 最舊



新增回應……



許舒評 · 正修科技大學五專部

透過教練指導6個月從嚴重痘痘臉到美麗肌膚，7天看見青春奇蹟，真是太棒了！沒運動瘦6公斤!!!希望透過我的改變能幫助更多人!有需要賴我 LINE：flydreamping 或 微信c20553529

讚 · 回覆 · 2015年8月14日 0:14



減肥百戰百勝

不好意思，打擾一下
我的教練幫我瘦了12公斤！

這是他在FB的粉絲專頁

裡面是分享大家減重的方式跟健康概念!!
歡迎大家可以一起討論，歡迎按讚訂閱減重知識唷 😊

F B 粉絲搜尋：「減肥百戰百勝」

讚 · 回覆 · 2015年10月23日 4:24

Facebook Comments Plugin

YOU MAY ALSO LIKE



十二星座怪癖大盤點，雙魚座的真的準到嚇人!!



抗氧化力是綠茶3倍！紅石榴這樣吃護血管又防骨鬆



砍頭之後是什麼感覺？兩個法國醫生「親自下海體驗」...實驗結果出爐



五香滷水製作全攻略.學起來之後氣死熟食店，美味~



裝過頭?! 林志穎哀鳳竟一夜從7變9! 粉絲厭惡反感微博瞬間少600萬關注!



這對夫妻在世界各地度蜜月時所拍下的絕美照片，不看則已...一看就會有想閃電結婚的衝動!



生在這些時辰的人，命里運氣特別好！不是長得漂亮就是很有錢，註定好命一輩子.....

女孩老愛爛男人的5個原因，現在學壞來得及嗎？

黃安竟然手持中華民國護照走出機場面談室！還對全台灣怒嗆「一句話」！



6年以上不換手機號碼的人，據說都是...



他的狗狗被煙火聲嚇到逃走失蹤後，最後在一個不可思議的地點重逢時讓人超感動啊！



最美編髮大全，快把她打扮成小公主吧！有女兒的趕緊收藏了！

Qi Look 騎鹿客 Copyright © 2017.

免責聲明

本網站中的文章（包括轉貼文章）的版權僅歸原作者所有，若作者有版權聲明的或文章從其它網站轉載而附帶有原所有站的版權聲明者，其版權歸屬以附帶聲明為準；文章僅代表作者本人的觀點，與本網站立場無關；任何公司或個人認為本站內容可能涉嫌侵犯其合法權益，應該及時向本站反饋，並提供身份證明、權屬證明及詳細情況證明，本站在收到上述文件後將會儘快移除相關內容。

聯繫我們