



# 你有多久没睡个好觉了

编者按

人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠质量的好坏影响着人们的身体健康。今年的3月21日,是第23个世界睡眠日,今年的主题是:良好睡眠,健康同行。有关调查显示,当代人普遍存在这样或那样的睡眠问题。你有多久没睡个好觉了,让你彻夜难眠的原因是什么?对此,本报记者进行了采访调查。

## 今天,你睡得好吗

本报记者 尚陵彬

3月19日,中国睡眠研究会等联合发布的《健康睡眠新时代:2023中国健康睡眠白皮书》显示,高达80%的受调者存在睡眠困扰的情况,76.5%的受调者存在失眠问题,轻度失眠人群达到受调者的68.2%。其中,中青年人群失眠现象更为严重,占比分别为82.3%和84.3%。此外,报告显示,32.2%的小学生睡眠不足8小时;59.4%的中学生睡眠不足7小时;老年人群体里睡眠障碍患病率达46%,65岁以上人群失眠患病率约40%。

“从临床上来看,存在睡眠障碍的人群呈逐年增长的趋势。以前大多是中老年人,现在中青年和青少年的失眠人数越来越多。”宁夏医科大学总医院心理卫生中心副主任医师石鸿蓝表示,近年来,因睡眠障碍前来就诊的人数逐年增加,仅该院心理卫生中心门诊一个月就接诊2000多例存在睡眠问题的患者。

导致睡眠障碍的因素有很多,但相关调查发现,影响睡眠的主要因素之一,是人人不离手的手机、平板电脑等电子产品。很多人睡前玩手机,或熬夜追剧、玩游戏,从而影响睡眠的神经行为功能,降低了睡眠质量。

“特别是对正在上班、上学的年轻人来

说,睡眠不足,会导致白天精神不振,工作效率率低,情绪不好、烦躁、易紧张与周围的人相处不融洽。长期失眠会引发糖尿病、心血管疾病等,或加重原有疾病。”石鸿蓝说,具体来讲,睡眠不足可能会对人體造成以下危害:

**记忆力下降**——如果人体的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会出现没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等;

**肠胃危机**——人体的胃黏膜上皮细胞平均2天至3天就要更新一次,并且一般是在夜间进行的。如果夜间进食,胃肠道得不到休息,会影响其修复过程;

**免疫力下降**——如果经常熬夜导致疲劳、精神不振的状况,人体的免疫力会跟着下降,感冒、过敏等就会找到你头上;

**心脏病风险**——长期“黑白颠倒”的人,不仅脾气会变坏,内脏也得得不到及时调整,心脏病的患病几率会升高;

**耳聋耳鸣**——睡眠不足易造成内耳供血不足,伤害听力,长期熬夜会导致耳聋;

**肥胖**——晚睡的人大多有吃“夜宵”的习惯,这容易引起肥胖或患上脂肪肝;

**皮肤受损**——皮肤在22时至23时进入

保养状态,长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调,使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光,出现暗疮、粉刺、黑斑等问题;

**导致心理疾病**——长期失眠的人容易情绪低落,进而出现抑郁、焦虑等症状。

睡不好让人很痛苦,于是各类“助眠产品”应运而生。记者在某电商平台看到,挂着“助眠产品”名头热销的商品,有褪黑素、床垫、香薰、眼罩等等。

对此,医生认为,应该“对症下药”。

“影响睡眠的因素有很多,如环境影响、生理差异、习惯性需求等。如果是环境因素、生活习惯问题,那么我们使用助眠床垫、香薰、眼罩,或者睡前听轻音乐,可以帮助入睡。但如果存在较为复杂的心理问题,这些‘助眠产品’不仅毫无作用,还可能加重睡眠焦虑,反而更难入睡。”石鸿蓝建议大家不要随意服用助眠药物。

“我们在临床中会使用一些药物来帮助有睡眠障碍的人改善睡眠,但是不经过全面检查,无法得知个人的睡眠节律,服用时间不对,不但不能改善睡眠,可能还有副作用。因此,如果您真的存在睡眠问题,还是应该听听医生怎么说。”

## 睡不醒打呼噜可能也是病

本报记者 尚陵彬

许多疾病和睡眠有关。了解这些疾病种类,并加以预防,非常重要。

银川市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任、睡眠中心负责人黄晓波表示,目前常见的睡眠障碍就是失眠。

但跟睡眠相关的疾病不仅仅是失眠,磨牙、打呼噜、夜惊等,都有可能是某种疾病所致。而有些人总是睡不醒、总犯困,也可能是病。

“在临床病例中,有些青少年上课总是打瞌睡,家长也想了很多办法帮助孩子调节睡眠,都没有很好的效果。到我们这里来一检查,发现孩子属于发作性嗜睡病,也就是嗜睡症。”黄晓波解释说,这是一种慢性疾病,最典型的症状就是随时随地入睡。

据黄晓波介绍,目前在银川市第一人民医院睡眠中心就诊的发作性嗜睡病患者有十人,目前该病症病因不明,只能通过药物控制患者的症状,改善患者的生活质量。

还有人感觉怎么睡都睡不够,虽然在夜晚有较长时间的睡眠,但白天依然感觉疲劳,出现这种情况则要提高警惕。“除了前面我们说的发作性嗜睡病外,甲状腺功能减退也会嗜睡;而如果患有脑血管疾病,导致脑组织出现缺血缺氧的现象,久而久之影响大脑的正常功能,出现打瞌睡的症状;此外,血脂异常、糖尿病、慢性肾炎、慢性肝病等疾病都可能让人容易犯困,如果你常常感觉自己睡不够,那很有可能是身体给你亮了‘红灯’,需要尽快到医院检查。”黄晓波说。

值得注意的是,打呼噜也可能是因为患有一种具有潜在致死性的疾病——睡眠呼吸暂停综合征。黄晓波表示,睡眠呼吸暂停综合征以睡眠期间上气道反复出现完全阻塞(呼吸暂停)或部分阻塞(低通气)为特征,这种状况经常导致患者血氧饱和度下降,且会随着睡眠中发生短暂的大脑皮层觉醒而结束。

“大部分有肥胖体征的人都患有睡眠呼吸暂停综合征,此外,上呼吸道解剖结构异常,如小颌畸形、扁扁桃体肥大、儿童腺样体肥大等,导致睡眠中阻塞性呼吸,出现呼吸暂停现象,症状较轻者可通过改变睡姿、调节枕头高低改善打呼噜的状况;症状较重者则有可能长期无法深度睡眠,因夜间反复低氧和高碳酸血症,导致一系列心脑血管并发症;而最危险的是,有些人在睡眠中出现较长时间的呼吸骤停,导致夜间缺氧而造成猝死。”黄晓波表示,治疗打呼噜,需要对患者全面检查,根据睡眠监测结果及患者具体情况,决定是否采取家用呼吸机治疗或耳鼻喉科手术治疗。根据临床就诊情况来看,目前青少年人群患有睡眠呼吸暂停综合征的比例也在逐年增加。“值得庆幸的是,现在越来越多的家长对孩子睡觉打呼噜非常重视,能够及时带孩子到医院治疗,及早进行干预。”黄晓波说。

## “双减”之后,孩子们睡够了吗

本报记者 王激 实习生 王婷

“这学期开学以来,孩子睡眠还可以,学校也建立了学生睡眠监测制度,总的来说,比‘双减’和推行‘五项管理’之前,睡眠时间充足一些。”3月20日,在校门口等孩子放学的银川市金女士与记者交流起推行“双减”以来孩子学习生活的变化。

金女士表示,“双减”之后,学校布置的作业量明显减少,也取消了相关课外培训,学生课余时间增加了,但升学压力却没有减少,“这个压力会传导给孩子,所以大多数孩子的睡眠时间有保证,但是睡眠质量很难说是高质量的。”

随后,记者采访部分家长发现,有一定比例的家长认为孩子的睡眠时间和睡眠质量无法得到保障。

“孩子现在没有我们小时候那种课外练习的纸质作业,但是拍摄演讲视频、立体手抄报等一系列作业成了家长的‘课外作业’,等我们下班,接上孩子回家吃完饭,弄清楚作业要求再完成,就到深夜了。”银川市市民刘女士说,“双减”后,类似的作业越来越多。

“这也不都是学校的问题。”银川市一位五年级学生的家长说,按照学校的规定,如果孩子入睡前仍无法完成作业,家长可以写清事由让孩子先睡觉,“然而没有家长愿意真的‘放孩子一马’。”

采访中,一些家长表示,知道睡眠不足对身体不好,所以选择让孩子在周末补觉。那么,补觉能弥补对孩子生长发育的伤害吗?为此,记者采访了银川市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任黄晓波。

“周末补觉是无法弥补长期熬夜导致的记忆力减退、免疫力下降、肥胖、患癌等疾病风险的。”黄晓波介绍,睡眠不足,对青少年主要有四个方面的影响。首先,影响身高及生长发育;其次,如果经常睡眠不足,会使人体免疫力和抵抗力降低,因此容易出现感冒、呼吸道感染、消化功能紊乱的情况;第三,睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。如果睡眠不足,那么我们大脑日常接收到的信息就不能得到很好的整合,随之出现的就是记忆力下降。同时,在第二天的课堂上,学习质量无法得到保障;第四,长期缺乏给孩子带来精神萎靡、记忆力下降,从而导致焦虑、抑郁、烦躁情绪等一系列问题。

“改善学生睡眠是家校乃至社会共同的责任。”黄晓波建议,制定更加合理的学生睡眠管理制度,特别是引导家长转变观念,通过关注学生心理健康、保证学生运动时间、建立良好的作息规律等方式改善学生睡眠质量。

## 谁“偷走”了年轻人的睡眠

本报记者 王激 实习生 陈柯西

在快节奏的现代生活中,年轻人距离传统的“日出而作、日落而息”作息越来越远,不少人已经很少有“今天睡,明天起”,也即深夜12时前入睡,次日清晨起床的经历,除了睡眠时间不足,失眠、多梦、易惊醒等症状,让良好的睡眠成为奢望。

在生活越来越富足、社会越来越发达的今天,到底是谁“偷走”了年轻人的睡眠?

为此,记者采访了宁夏医科大学总医院心理卫生中心副主任医师石鸿蓝。

“睡眠问题,其实是心理问题的一种投射。”石鸿蓝说。比如,有些人可能患有“晚睡强迫症”。这类人能清醒地意识到该睡觉了,但就是不睡,而且是在不由自主地等着一个时间点,才会恋恋不舍去睡觉。

“过于执着、担心、抵触心理等都是诱因,这样的人,性格中也有拖延的一面,在工作、学习中不自觉地形成‘拖’的习惯,不到最后一刻不完成任务。”石鸿蓝说。

还有一些人,是因为完成工作后无法尽快入睡。

“这些人一方面是因为大脑高速运转后,需要一点时间来‘降速’。另一方面,人们希望完成工作后,留一点属于自己的独处时间,而舍不得结束这一天,所以迟迟不入睡。”石鸿蓝介绍。

晚睡的原因各有不同,但给人们健康带来的一系列不良影响却是相同的。那么,如何才能提高睡眠质量?

“睡眠障碍一般是指睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱,出现睡眠量的异常及睡眠质的异常,或在睡眠时发生某些临床症状,比如睡眠减少或睡眠过多、睡行症等。”石鸿蓝表示,睡眠障碍会降低工作、学习效率,引起肥胖、记忆力下降等。经常熬夜,会引起脱发、新陈代谢紊乱,降低人体免疫力,易患疾病。一旦患病又会有心理压力,从而进入一个“恶性循环”。

对此,石鸿蓝建议,建立起科学的睡眠认知,形成固定的起床和入睡时间,午休不超过1小时,白天不能频繁小睡,可以多晒太阳,晚餐清淡饮食,睡前40分钟不玩手机,可尝试聆听轻柔音乐,让心情平静下来,使用舒适的寝具,从而营造一个良好的睡眠环境。



## “躺赢”,从好好睡觉开始

尚陵彬

不知何时起,很多人艳羡起“躺赢”的人生,总幻想自己“躺着就能赢”。可事实上,对于真正能“躺赢”的事情,很多人又毫不在意。

我所说的,就是睡觉这件小事。

记得小时候读书时,21时前不上床被班主任知道了就会被罚被骂。7时前上课,精神面貌都是杠杠的。可现在,很多人一到晚上神经就异常活跃。21时,有些人

夜生活才拉开序幕。若没有聚会应酬,那就躺在床上玩游戏、刷抖音,早睡早起成了一个简单而困难的事情。

人生的失控,往往是从睡眠的失控开始。明明知道晚睡不好,可一到晚上就“来劲”。

当我们把主动熬夜变成了被动失眠,被打乱的生物钟,给我们最直接的“报复”就是身体的机能出现紊乱,疲惫感、焦虑感、压抑感席卷而来……消极情绪由此产

生,从而带来一系列负面连锁反应:精神萎靡不振、情绪烦躁易怒,进而导致工作效率低下、人际关系混乱等等。

其实,换个思路来看这个问题:每个人的一天24小时,三分之一的的时间都在睡觉,另外三分之二时间的状态效率也很大程度受睡眠质量的影响。睡个好觉,三分之二的人生就有了一个好的基础。这样,才是“躺赢”人生。