



民生关注

3月21日是世界睡眠日。科学的睡眠方式、充足的睡眠时间,有利于大众保持身心健康,提高生活品质。无论年龄、性别和从事的职业,睡眠与每个人都息息相关。但相关数据显示,我国47.55%的居民每天实际睡眠时长不足8个小时,超3亿人存在睡眠障碍,成年人失眠发生率高达38.2%。

什么是健康睡眠?如何判断自身是否患有睡眠障碍?治疗失眠的保健品靠谱吗?近日,记者采访了市民、医院、相关专家等群体,为群众解答有关睡眠的疑问。



(图片来自网络)

你的睡眠健康吗?

本报记者 陈 思 王雨婷 陶 涛

今天你睡得好吗

据不完全统计,近年来,宁夏睡眠障碍发生率呈现逐年上涨趋势,且失眠群体的年龄层次逐渐前移。连日来,记者采访银川市多位不同职业的市民发现,“睡不好”已成为很多人的日常困扰。年轻人成了晚上不睡觉、白天醒不来的熬夜“主力军”,甚至中小學生中也频繁出现入睡困难、睡眠质量差等问题。

一位经常加班的年轻上班族无奈表示,自己的人睡时间长期定格在凌晨1点左右。“白天被工作占据,只有晚上的时间属于自己,所以总想着再玩一会儿手机,不知不觉就睡晚了。第二天早起觉得‘痛不欲生’,周而复始,睡不好成了常态。”

受工作因素影响,一位从事新媒体运营的年轻女士告诉记者,工作性质让她经常在

22时还坐在电脑前,等到入睡时,已经到了凌晨2时。缺少的睡眠时间虽然会在白天补回来,但总觉得精神不济。“感觉自己的生活作息已经被打乱了,睡得乱七八糟,每天都很疲惫。有时候即使晚上不工作也睡不着。”

李星冉是银川市一中学八年级的学生,父母望子成龙,为她安排了很多课余兴趣班。每周都在连轴转,精神高度紧绷,她也遭遇了失眠困扰。“每当夜深人静躺在床上,明明身体很累,但是一闭眼就看见琴谱在眼前飘,羽毛球在天上飞,很难入睡。”李星冉说。

“当老师的压力不比学生小,至少我是这样认为的。我的失眠症就是在第一次带初三班的时候开始的。2023年9月,开学没多久,压力就扑面而来,失眠也随之而

来。那时候,我担心自己带不好这个班,怕辜负了学校和家长的期望。”从事教师行业8年的叶可青告诉记者,学生的需求越来越多元化,老师对自我的要求也变得越来越

高,无形中给自己增加了压力,出现了失眠症状。虽然班级的整体表现还算满意,但叶可青总是放心不下,失眠时好时坏。记者了解到,一些中年人,因职业带来的情绪波动、家庭责任、工作与家庭的平衡等问题常常会引起失眠。银川市社区工作者李永花晚上经常会陷入与睡眠斗争的焦灼情绪。深夜大脑自动生成工作待办清单,白天的工作场景化为夜间反复闪回的“记忆碎片”,再叠加母亲角色的责任,让她日均睡眠不足5小时。

38岁的张磊是一位物业管理人

员,他也饱受失眠困扰。作为物业团队的头人,从公共设施的维护到业主需求的及时解决,每一项工作都牵动着他的心弦。白天,他奔波于处理各种突发状况,协调维修人员,解决业主纠纷,往往忙到夜幕降临才得空喘口气。然而,夜深人静的时候,他的思绪却难以平复。第二天的工作计划、即将进行的项目改造、业主们对服务质量的期待……这些问题像走马灯一般在他的脑海中盘旋,让他难以入睡。加之偶尔接到的紧急电话,更是让他精神紧绷,作息也不太规律。长期下来,使得张磊的失眠问题日益严重。

按时入睡、一觉睡到天亮,这本是生活中最基本的需求,如今却成了许多人的奢望。“如何才能睡个好觉?”许多受访群众纷纷发出疑问。

疾病,令接诊医生颇为无奈。

“我接诊过一些老年患者,失眠严重却不重视医生的治疗建议,一味依赖助眠药物,结果失眠未愈,还染上药物依赖。”李赓说,睡眠障碍对健康危害长远,长期失眠可致记忆力减退、注意力不集中、执行力下降,还会引发机体代谢紊乱,诱发高血糖、高血脂等慢性病,老年人更易罹患老年痴呆等退行性疾病。

“对待睡眠,应基于科学认知,既不过度忽视,也不过度紧张。”李赓补充道,“有人一两天睡不好就焦虑,担心患睡眠障碍,实则不然。睡眠环境改变、经历重大事件等,都可能暂时影响睡眠质量,此时放松心情、自我调节即可。”

那么,如何科学判断自身是否存在睡眠障碍?李赓表示,夜间睡眠时间在7小时左右属正常,23时前入睡不算熬夜。若每周出现3天以上睡不着、睡不深等问题,持续一月且经积极自我调节无果,便属于睡眠障碍,应尽早就医。

药物依赖。如此一来,睡眠障碍不仅未能根治,反而对记忆力等身体机能产生更为严重的负面影响。尤其对于老年人群体,滥用“安定”危害更大,长期服药易引发肌肉松弛,大大增加了跌倒风险。

总而言之,要想有效缓解睡眠障碍,不能过度依赖睡眠产品,而要努力培养良好的生活习惯,提升情绪调节能力。在认知层面,要牢固树立“睡眠至关重要”的科学观念;在行为实践上,积极主动进行自我调节,遵循自然规律与人体生物钟节律,确保体内生物钟正常运转。白天适当限制睡眠时间,将优质睡眠时段留到夜晚,如此才能逐步摆脱失眠困境,重归优质睡眠怀抱。

如何寻回“丢失的睡眠”

“现代社会,睡眠逐渐变成一件需要刻意练习的事情。”宁夏宁安医院睡眠医学中心主任李赓感慨,以往,人们能自然而然地酣然入睡,如今却不得不重新“学习”入睡之道。而找回“丢失的睡眠”,主要在于转变对睡眠这件事的固有认知。

李赓说,当前公众对睡眠问题的重视程度亟待提升,“人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡好觉至关重要。许多人虽知晓睡眠不佳会致使精神萎靡,却未洞悉其背后潜藏的深远危害。医学研究表明,长期失眠人群患抑郁症的概率可达普通人群的10倍以上。”

究竟为何睡眠障碍频发?李赓认为,科技变革引发的生活方式、生活节奏的改变,在一定程度上对睡眠健康造成了冲击。

“很多因素都会影响人的正常睡眠,比如手机。”李赓解释,“如今,多数人睡前习惯刷会儿手机,刷抖音、微博,看似轻松惬意,实则屏幕蓝光与海量网络信息不断刺激大脑,褪黑素分泌随之减少,入睡变得艰

难。”与此同时,现代饮食选择的日益丰富与便捷,也为睡眠设置了障碍。白天饮用咖啡、浓茶等提神饮品,甚至22时后还点夜宵外卖,致使身体与精神处于兴奋状态,入睡困难重重。

而社会中日益增多的焦虑、抑郁等情绪问题,也给日常睡眠增加了难度。高中生、白领等群体竞争压力大,白天忙于学习、工作,挤占休息时间,大脑皮层长时间处于警觉状态,到睡前仍无法松弛,进而引发失眠等睡眠障碍。睡不好导致的身体疲惫又会反作用于情绪,形成恶性循环。

随着受睡眠问题困扰的人群增多,医学领域对睡眠障碍的探索也持续深入,睡眠问题的分类愈发精细。依据世卫组织《国际疾病分类》划分,睡眠障碍多达11种。除常见的失眠外,嗜睡、睡眠节律失调、睡眠相关的呼吸问题等都属于睡眠障碍。

“不同群体面临的睡眠问题各异,受个人体质、年龄、生活环境及日常习惯等诸多

因素影响。”李赓举例说,例如学生群体常常因学业繁重而面临睡眠不足;上班族容易受工作环境产生焦虑,加之熬夜加班,可能出现睡眠昼夜节律失调,即晚上睡不着、白天再补觉,因此昼夜节律失调是年轻群体常见的睡眠障碍类型。

记者走访发现,不少人对节律失调存在误解。一位自由职业者表示:“我每天都睡够8个小时,虽然晚上睡得晚,但白天断断续续小睡,时长够了,也不影响健康。”

实则不然,人体内部遵循着日出而作、日落而息的古老节律,昼夜颠倒的睡眠习惯会扰乱生物钟,波及免疫、内分泌等系统的正常运行,而且白天碎片化睡眠多处于思睡期与浅睡期,难以进入优质深睡期,看似时长达标,实则效果欠佳。

在各群体中,老年人的睡眠障碍类型更为复杂。随着身体机能衰退,褪黑素分泌减少,失眠问题显著。此外,睡眠暂停、打呼噜等情况也时有发生。部分老年人观念守旧,不将睡眠障碍视为需科学治疗的

“就拿褪黑素类产品来说,其主要功能是为人体补充褪黑素,对于部分因年龄增长、生理机能衰退,致使褪黑素分泌不足的老年人而言,或许能发挥一定作用。但绝大多数年轻人失眠并非源于褪黑素缺乏,更多是由不良生活习惯或情绪问题诱发睡眠障碍,对他们而言,使用这类产品是治标不治本。”李赓解释。

“还有一种常见且危险的‘药物陷阱’,那就是‘安定’药物的滥用。”李赓进一步补充,“安定”属于常用的苯二氮类安眠药物,对治疗失眠、改善睡眠质量确有疗效。然而,不少患者不愿改变不良生活习惯,单纯依靠“安定”解决睡眠难题,久而久之形成

睡眠消费是否暗藏“隐秘陷阱”

在当今社会,随着公众睡眠问题日益频发,睡眠产品市场如雨后春笋般蓬勃兴起。打开各大购物平台,形形色色的助眠产品琳琅满目,“睡眠小蓝罐”“晚安片”“安神喷雾”“睡眠软糖”等不一而足,令人眼花缭

乱,且多数产品销量颇为可观。记者在某购物平台上留意到,一款名为“晚安闪释片”的助眠产品,月购买人数竟高达3万以上。

受访者张磊告诉记者,为缓解失眠困扰,经朋友推荐,他花费380元购买了一款睡眠软糖。商家在广告中宣称产品不含褪黑素,对人体无害。“吃了之后确实很快就有了睡意,可到第二天,整个人还是昏昏沉

沉,精神萎靡不振。”张磊无奈地说,如今缓解失眠的产品五花八门,消费者在选择时常常一头雾水,难以辨别真伪和优劣,更不清楚是否存在副作用。在失眠的焦虑煎熬下,消费者花高价买来收效甚微的产品,这无疑让他们本就沉重的心理负担愈发雪上加霜。

这些充斥市场的助眠产品究竟功效几何?李赓说,市面上售卖的睡眠产品充其量只能起到辅助作用,绝不能替代专业药物治疗,更无法取代医生的精准诊断与专业评估。不仅如此,消费者在购买任何助眠产品前,务必先对自身睡眠障碍的成因进行科学判断。

图说百态

分心驾驶要不得



3月初,银川市金凤区育安巷突发一起交通事故,令人警醒。当时,驾驶人赵某驾驶车辆沿着育安巷右转弯转入泰康街的瞬间,径直撞上了道路右侧的机动车和非机动车隔离护栏。事故发生后,经交警查明,引发这场事故的“罪魁祸首”竟是赵某在驾驶途中低头查看手机导航这一举动。银川公安交警部门提醒:在驾驶过程中,任何能够分散驾驶员注意力使其专注度降低,或是导致目光从前方路面短暂移开

警示失效文明掉线



3月17日,记者在银川市兴庆区胜利南街的一处假山处目睹了这样一幕:在一块醒目地写有“禁止攀爬,后果自负”字样的警示牌侧面,两位市民竟带着小孩肆意攀爬假山,玩得不亦乐乎。这般不文明行径,带来的负面影响不容小觑。一方面,频繁

互动方式



18909599990
18909599991



nxrbdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报
读者来信微信公众号

以案说法

离婚后探望权受阻 温情调解护童成长

本报记者 马 忠

近日,石嘴山市惠农区礼和乡发生了一起由离婚后探望权引发的激烈纠纷。这起事件不仅牵扯着当事人双方的心结,更关乎孩子的健康成长。礼和司法所、红果子派出所、礼和乡综治中心和永平村“两委”开启调解程序,成功化解了这场家庭矛盾“风暴”。

马某某与哈某某协议离婚后,按照约定,子女由哈某某抚养,马某某享有每年寒暑假探望两次的权利。然而,哈某某出于种种原因,拒绝马某某探望子女,这一行为成了矛盾爆发的导火索。

在调解现场,礼和司法所所长张丽成为这场纠纷的“解铃人”。“探望权是法律赋予父母的法定权利,只要不存在法定的特殊事由,任何一方都无权剥夺另一方的探望权。作为直接抚养子女的哈某某,依法负有协助马某某行使探望权的义务,这是保障孩子享有完整亲情的关键一环。”张丽说。

面对马某某提出增加探望次数的诉求,张丽耐心释法。她表示,从探望类型来看,无论是暂时性探望还是逗留性探望,法律并没有对探望频率作出硬性限定。虽然双方此前已就探望方式达成协议,但考虑到马某某渴望陪伴孩子成长的心情,张丽语重心长地对哈某某说:“对未成年子女而言,父母的经济支持固然重要,可精神关爱同样不可或缺。只要选择恰当的时间、合适的方式,让马某某与子女面对面交流、给予充分关怀,不仅不会扰乱孩子正常的学习与生活节奏,反而能助力孩子身心健康成长。”

经过张丽从情理到法理的多番劝说,双方的态度逐渐缓和,最终达成新协议:马某某每月可探望子女一次,且哈某某不得阻止其在学校午休时间看望孩子,成功化解了这起矛盾。

这事儿帮您问了

婚前房产婚后添名,离婚咋分

吴忠市民哈先生:我婚前购置的房产,婚后加上了妻子的名字,如今要离婚,房产还要回来吗?

宁夏朔方律师事务所律师杨扬:能主张要回。依据相关规定,婚前或婚姻存续期间,一方将自有房屋转至另一方或双方名下,离婚诉讼时,若双方对房屋归属、分割存争议且协商无果,只要婚姻存续期较短,且给予方无重大过错,法院可依诉求判房屋归给予方。但此处的“较短”是指婚姻存续时长,而非房屋过户时间。同时,法院判决不单看房屋购买人,还会综合考虑家庭贡献、有无共同子女、离婚过错及房屋市价等因素。即便房屋判归原购买方,也可能需按综合考量结果,向另一方给予相应补偿。

(跑腿记者 马忠)

一胎和二胎生育津贴为何有别

中卫市民张女士:为什么我生一胎和二胎时所领取的生育津贴不一样?

中卫市医疗保障局:生育津贴是为女职工因生育不得不离开工作岗位的这段时间,提供的必要的生活费用补偿。张女士生育一胎时,于参保单位连续缴纳基本医疗保险,连续缴费时长达到12个月,月均缴费基数为5000元,依据相关政策核算,其一胎生育津贴总计26833元,而在其生育二胎时,由于更换工作单位,缴纳基本医疗保险的累计缴费时间仅为8个月,而且在2024年8月还出现了断缴情况。她连续缴费只有5个月,月均缴费基数为4853元,因此张女士的二胎生育津贴总计11149.64元。张女士两次生育所获生育津贴之所以不同,在于两次生育期间缴费月数以及缴费基数存在差别,进而导致生育待遇方面出现差距。

(跑腿记者 周昕)

上班13个月未签合同如何维权

石嘴山市民李女士:我在单位上班13个月了,单位一直没有与我签订劳动合同,我该怎么维权?

宁夏大远律师事务所律师周媛媛:根据劳动合同法规定,李女士可以与单位协商要求补签合同并适当主张双倍工资差额,若协商不成,也可以先保存证据如工资流水、考勤记录、工作群聊天截图、工牌等,并书面催告要求单位签订劳动合同。若单位仍然不补签合同,可以向单位所在地劳动仲裁委提交申请书,主张确认劳动关系以及11个月双倍工资。

(跑腿记者 马忠)

饭馆餐具收费不公示,合理吗

银川市民王先生:我去一家餐馆吃饭,餐馆里提供免费不锈钢餐具,但是既未向顾客明示可供选择,也未公示一次性餐具收费标准,就向我们收取1元餐具费,这种做法是否合理?

银川市市场监督管理局兴庆区分局文化街市场监管所:餐具作为餐饮场所的必备用品,经营者有责任向消费者提供符合国家卫生标准的餐具。根据《中华人民共和国消费者权益保护法》和《明码标价和禁止价格欺诈规定》,消费者依法享有自主选择商品和服务的权利,商家同样有义务清晰、明确地告知消费者各类收费信息。王先生遇到的餐具收费看似是小事,实则不仅侵犯了消费者的知情权,导致消费者在不知情的情况下被动接受收费,还剥夺了消费者自主选择使用免费餐具的权利。市场监管部门将持续聚焦民生民意,切实维护消费者的合法权益,力求让消费者安心享受美食,不受不合理收费的困扰。

(跑腿记者 智慧)