

世界睡眠日：拯救睡眠特“困”人

睡眠是生命健康不可缺少的源泉。然而，晚上难以入睡，睡眠质量不高等睡眠问题困扰着许多人。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。专家提醒，不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险，拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”，出现睡眠障碍要及时就医。



新华社发

睡眠问题知多少？

“白天醒不了，夜里睡不着”“一夜能醒很多次，每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍，我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑？

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们岌岌可危的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，睡前看手机/上网是导致睡眠拖延的因素之一。此外，北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授介绍，饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等都会影响睡眠质量，成为健

康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。专家建议，睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况，可以进行放松训练，通过有意识地觉察自己的呼吸或身体变化，经过有规律的训练使身体放松，从而改善睡眠。

韩芳表示，偶发性的睡眠问题可以通过自我调节改善。但如出现睡眠问题影响日常工作、学习、生活，引发高血压等并发症的情况，应及时到医院就诊，明确原因，在专业指导下对症治疗。

睡眠问题需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素，几乎影响所有生理系统。韩芳表示，睡眠可以帮助身体修复和恢复能量，改善免疫系统和心情，同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题，并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关，因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍，单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题，需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京

大学人民医院胡大一教授表示，治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍，睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一，同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议，应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题，服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用，可能会导致第二天昏昏沉沉，长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒，要科学慎重服用褪黑素，不能当做药品使用。

睡眠亦有罕见病 频繁“断电”要警惕

“在夜晚，我看到床会感到害怕，不敢睡觉，夜里我总是每15至30分钟就醒来一次，就算艰难入睡也会有光怪陆离的梦。”患有发作性睡病的患者冬冬说，假使自己在白天驾车，都有可能猝倒发作、突然入睡。

韩芳介绍，冬冬所罹患的是一种在我国人群中发病率两千万分之一左右的罕见病——发作性睡病。当许多睡眠障碍患者苦于无法“睡饱”的时候，发作性睡病患者却在另一个极端，他们常常随时随地不由自主地入睡。在生活中，部分发作性睡病的儿童患者，因为特别能睡、注意力不集中，往往被误解为“懒惰”；而有的患者可能突然瘫倒在地，常被误认为低血糖；同时，患者还普遍出现夜间睡眠不安、整夜做梦的情况。

近年来，医学界和社会公众对睡眠健康的关注度越来越高，但仍存在由于对睡眠疾病认知不足带来的漏诊和误诊问题。同时，作为一项慢性睡眠障碍罕见病，发作性睡病同其他罕见病一样存在诊断难、治疗难、用药难局面。

“我们家孩子出现症状后，一开始被初步诊断为神经衰弱或精神分裂，直到后来我们向睡眠医学方向就诊，才得到了确诊。”来自天津的患者家长海女士表示，让更多人了解发作性睡病的症状，从而提高对该疾病的认识和治疗水平对患者和患者家庭意义重大。

专家表示，30多年来，我国睡眠诊疗中心由零星个位数已发展到3000多个，在发作性睡病等方面有了领先世界的高水平研究成果，但总体对睡眠疾病的诊断能力仍然较弱。应进一步提升睡眠医学交叉学科建设，加速提高相关药物研发及临床治疗水平。

（新华社北京3月20日电）

▼

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331
18909588251

营业房出租

本单位现有中山北街温莎花园小区内营业房三百多平方米，租金8万元；胜利南街云翠园小区、温和瑞锦酒店公寓、西夏区祥瑞城市花园小区营业房、民族北街21小附近营业房数套，另有民族北街21小附近办公楼数间，现对外招租，适合各种经营范围，租金面议，本广告长期有效。
有意者请致电：13895487822 杨女士

公 告

红运新村8-4-501室居住使用人：限你自本公告发布之日起10日内到我公司交清以上房屋所欠租金及其它费用，同时前来妥善处理好你在我公司房屋内放置的物品，逾期我公司将收回该房屋，由此造成的一切损失及后果均你自行承担。
宁夏天豹交运集团有限公司

公 告

王斌同志(身份证号：640381199607303417)：因你自2023年1月15日起无故旷工，且不按公司要求返岗、拒收到岗通知，此行为已严重违反公司依法制定的规章制度。
现公司决定与你解除劳动合同关系，请你自本公告刊登之日起3日内到公司人力资源部门办理解除劳动合同手续。逾期未来，视为已送达。
宁夏晶环新材料科技有限公司

宁夏贺兰磷肥有限责任公司

硫酸生产安全设施技术改造项目环境影响报告书(征求意见稿)公众参与信息公告
一、基本情况
1.项目名称:硫酸生产安全设施技术改造项目
2.建设内容:新增AR精制酸生产装置、装置设备的构筑物、卧式AR精制酸储罐及基础和围堰、DCS自动化控制系统。目前,报告书征求意见稿已形成,纸质版索取详询我司办公室;电子版链接: <https://pan.baidu.com/s/19EqQLzNTP3JHJ5JiaVvHw?pwd=nbef> 提取码: nbef。
二、公众意见表链接: <https://pan.baidu.com/s/1X5IAY-QHVP5r23Dj1qAGw>
三、公告起止时间:10个工作日
四、联系方式:电话:15825303364;邮箱:903060825@qq.com

遗失声明

●张玉宁(任红斌)遗失前程家园小区1号楼2单元902室物业储备金票据,票号:00426784,金额:4916元,房屋面积:98.32平方米,特此声明。

●张玉宁(任红斌)遗失前程家园小区25号楼2单元402室物业储备金票据,票号:00426783,金额:4915.50元,房屋面积:98.31平方米,特此声明。

●张玉宁(任红斌)遗失前程家园小区13号楼2单元303室物业储备金票据,票号:00426782,金额:4219元,房屋面积:82.58平方米,特此声明。

●银川市黄河出租汽车有限公司(孙元)遗失宁AT1630(蓝色)车辆营运证,证号:宁运管银字640102000829号,特此声明。

●谢永玲遗失住房保障证,证号:GZ201523813,

档案号:087486651641,特此声明。

●朱富贤遗失档案托管证,证号:2002-12742-A,特此声明。

●张浩遗失警察警官证,编号:警字第100633号,特此声明。

●宁夏安捷鑫钢结构工程有限责任公司遗失公章一枚,声明作废。