

## 世界睡眠日

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。

## 拯救睡眠特“困”人

## 1 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。

## 2 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。

## 3 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。”患有发作性睡眠病的患者冬冬说,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两百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

## 睡不着、睡不醒 都要警惕

睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。当前,许多人被失眠、睡眠不足等问题困扰,生活质量受到严重影响。出现哪些症状意味着睡眠障碍?长期的睡眠不足对人体有哪些危害?如何获得高质量的睡眠?记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜醒来的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高血脂症的患病风险。”

失眠的原因有很多,要根据不同个体的情况来判断。朱梅说,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,比如患有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示,想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。孟繁强建议,每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡不好或睡得不够而在白天过度补觉,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快,竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,而因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持清醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是,睡眠时长存在个体差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍,夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。

新华社北京3月20日电



## 四川广元 苍鹭“组团”嬉戏

3月20日,春回大地,万物生长。近段时间,成群的苍鹭从南方飞回四川省广元市剑阁县江口镇嘉陵江边,在柏树上筑巢安家。它们在树上时而嬉戏,时而翩跹起舞,构成一幅美丽和谐的生态风景画。

近年来,四川广元加强生态文明建设,加大对江水和河湖的保护与治理,境内水质持续改善,水生动植物生机勃勃,生态功能明显提升,越来越多的候鸟,成为当地生态环境质量持续变好的“见证者”。图为苍鹭们在树上嬉戏。中新社发