

世界睡眠日

# 该怎么应对“深夜里的忧伤”

## ——聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累,为什么睡不着?——每当夜幕降临,总有一些人难以入眠,其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后,还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到,睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外,“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

### “睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来,随着生活节奏的加快以及经济压力的增加,睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例,最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说,相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出,2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时,经常失眠的人群占比增长至36.1%,其中年轻人的睡眠问题更为突出,有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡,

其中不少存在入睡困难。

陆林介绍,在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到,有超过一半的年轻人主动熬夜,还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时,高中生8个小时,初中生9个小时,小学生10个小时。减少睡眠时间,其实是在透支自己的健康。”陆林说。

### “喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示,一些改善睡眠的常见方法,如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等,其实都是错误的观念。

误区一:睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者,手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌,影响昼夜节律系统,导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二:喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象,但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠,而不是深睡眠。”孙伟说,睡前一杯红酒是不少人的习惯,

其实饮酒不仅不能改善睡眠,还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三:提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉,需要比平时提前睡,实际上,这样做反倒容易失眠。孙伟说,人们在睡不着的时候,会做一些与睡眠无关的事情,越来越精神,即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四:白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好,第二天可以多睡弥补。詹淑琴说,延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,并不利于提高睡眠质量。

误区五:打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示,当出现鼾声高低不均等情况时,可能存在睡眠呼吸暂停等疾病,需要加以重视。

### 科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科,目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来,普通人该如何正确改善睡眠呢?

孙伟提示,良好睡眠的基础是要保

证相对固定的生物钟。他建议,最佳情况是晚上10:30—11:00上床,早上5:30—6:00起床,可以根据自己情况适当调整,最重要的是作息时间要相对固定,养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况,北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示,规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒,中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前,一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示,可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距,只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示,儿童青少年正处于生长发育的关键时期,睡眠时长要适当,既不能长期睡眠不足,也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题,孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸,白天易怒,爱哭闹等情况时,需及时就医就诊。

新华社北京3月21日电

# “觉主”的烦恼 随时随地都可能睡着

新华社北京3月20日电(记者 彭韵佳 沐铁城)3月21日,第21个世界睡眠日。根据中国睡眠研究会最新数据显示,当前中国有超过3亿人存在睡眠障碍。

在这3亿多人中,却有一群人因为随时随地都可能睡着而深受困扰。

他们是发作性睡病患者,患有慢性睡眠障碍疾病。这种病多发于儿童或青年时期。患者往往随时随地都会出现不受控制的短睡眠,或者突然瘫软倒地,也会难以分清现实与梦境,出现睡眠幻觉、失眠等。他们称自己为“觉主”。

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳介绍,按照流行病学数据统计,目前我国大约有70万名发作性睡病患者。

发作性睡病患者难以拥有良好睡眠,而我国成人同样也面临睡眠时间不足的问题。《健康中国行动(2019—2030年)》显示,我国成人每天平均睡眠时间为6.5个小时。

专家认为,长期睡眠不足导致免疫力低诱发其他疾病,危害身体。良好的睡眠不仅可以消除疲劳,也与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。拥有良好睡眠的人,其血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升,这意味机体抵抗疾病侵袭的能力也将加强。

“除了睡不好,偶尔也会有无法控制的猝倒。”37岁的暴敏冬在大学毕业后被确诊患有发作性睡病,她最初的症状是做噩梦,随着时间推移,猝倒症状也逐渐显现。身体不受掌控,成了她面临的最大难题。

据介绍,发作性睡病的猝倒主要是由于患者出现激动情绪时,一

过性部分或全身肌张力完全丧失而引起,其表现为突然出现的不自低头或瘫软倒地,但患者意识始终清楚,这种状态通常只持续几秒钟到几分钟不等。

“发作性睡病尚没有可以治愈的手段。”韩芳说,患者可以根据自己的症状,服用相应的药物,缓解症状。

相较于药物治疗,他更主张“三分治,七分养”,发作性睡病患者要保持规律生活,可以通过有规律的午睡来进行睡眠补充,也不要过多打游戏或玩电脑。

“患者一定要正视、重视发作性睡病,早日寻求专业的评估和治疗。”韩芳建议,如果出现不受控制的嗜睡、猝倒、睡眠幻觉等症状,公

众可以选择正规三甲医院的睡眠专科或神经内科和呼吸科进行确认。若为疑似患者,则需要进一步做针对发作性睡病的睡眠监测来进行确诊,包括夜间多导睡眠图(PSG)检查和多次小睡潜伏期试验(MSLT)。

“希望能有更多人了解、正视发作性睡病。”作为一名“觉主”,暴敏冬也是“觉主家”发作性睡病关爱中心的负责人,在她接触的近2000名患者中,有不少患者在被确诊前,由于不了解发作性睡病而耽误治疗。

为了让更多人了解发作性睡病,暴敏冬与团队一起通过组织线上讲座、线下医患交流等活动,向全国各地发作性睡病患者提供帮助。



### “觉主”的烦恼

新华社发 刘道伟 作

### 新华热评

一些改善睡眠的常见方法,如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等,其实都是错误的观念



## 世界睡眠日 让我们一起“躺赢”!

3月21日是第21个世界睡眠日。中国睡眠研究会调查显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%、全中国超3亿人有睡眠障碍……你是否偶尔也透支过自己的“睡眠银行”?

失眠的原因多种多样,但长期熬夜大概率会有损健康。人生是一场长跑,睡眠为你提供不竭的动力。

学业太重?告诉孩子,功夫在日常,提高效率比疲劳战术更重要。工作太多?提醒自己,要摆脱熬夜奋战的“恶性循环”。追剧打游戏不能自拔?放下手机电脑,改掉坏习惯后能发现更好的自己。因病长期失眠?勇敢向专业机构和专业人士求助。

睡个好觉,你我才动力十足、身心健康。你我的身心健康,也是家庭和社会良性发展的基础。

回顾历年睡眠日的主题,从“让孩子多睡一小时”到“美好睡眠,放飞梦想”,再到如今的“健康睡眠,平安出行”,折射的是对个人幸福、全民健康、长远发展的呼唤。

来,让我们一起改变吧——拒绝透支,守护健康!

新华社北京3月21日电