

数了1000只羊还没睡着 怎样才能摆脱特“困”生？

新华社长沙3月21日电 (记者 帅才 黄筱)数了1000只羊还没睡着，怎样才能摆脱特“困”生？“90后”“00后”也有失眠困扰？追崇保健品、忌讳安眠药？3月21日世界睡眠日之际，记者调查发现，睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出，“睡眠欠债”太多危害大，告别特“困”生，要身心同治、综合调理。

特“困”生年轻化趋势明显

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后，19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦，每天身体很疲倦，大脑却并不困，睡前闭着眼睛逼迫自己数羊，却越数越精神，第二天不得不没精打采地继续去学习。最近他到长沙市中心医院就诊，发现自己患上了慢性失眠症。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者，近年来，医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人为主，其中学生比例较大，很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍，新冠肺炎疫情期间，一些青少年在家上网课，作息不规律，有些学生晚上也在刷手机看视频，睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析，过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生，夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下，使得褪黑素合成减少，昼夜节律紊乱，睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状，它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致，很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因，尤其是初三和高三学生面临升学考试，学习压力大，经常性睡眠不足、存在睡眠障碍，这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题，甚至有的孩子因为失眠无法上学。

追崇保健品、忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势，“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题，通过各种途径寻求“自我救赎”，而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点，“过了正常要睡觉的时间，回到家躺在床上虽然身体很累，却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品，吃了两个多月，“好像也并没有太大改善，但心理上可能会有暗示，今天我吃褪黑素了，晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍，褪黑素其实也有依赖性，不建议长期使用，它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用，大部分青少年并不存在分泌减退问题，所以作用不太大。

“追崇保健品、褪黑素，但是忌讳安眠药，是一个常见的现象。”陈正昕补充道，很多人还是对安眠药有抵触心理，觉得它副作用强、依赖性强，而且觉得吃安眠药不想让人朋友知道，有病耻感。

“但其实这是一种误解，安眠药不可怕，解决失眠问题它是最快速有效的，只要遵医嘱服用，就不用担心依赖问题，但是切忌服药期间摄入酒精，严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

告别特“困”生 好好睡个觉

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出，偶尔失眠没有关系，大多数人都会发生，关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠，连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议，青少年应戒掉睡前玩手机的习惯，多参加户外运动；睡眠障碍者要积极调整作息规律，如果严重失眠短期内得不到改善，又影响工作和生活，可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉，防止预期焦虑也是需要注意的。”马永春说，有不少病人会给自己暗示，比如今天晚上一定

要11点睡着，睡不着的时候则总是看时间，反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群，曾宪祥提醒，合理安排工作时间、工作量，提高工作效率，缓解家庭关系、亲子关系，缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床，不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法，晚上上床之后，可以放慢、加深呼吸，让全身肌肉放松，进入身心松弛状态。

此外，专家表示，睡得好、睡得不好，睡得多、睡得少更多是人的主观感受，比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍，有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人，看上去睡眠很好，躺在床上就“秒睡”，睡觉就打呼噜，很多人认为这是“睡得香”，其实恰恰相反。

周定刚说，睡眠期间呼吸反复暂停，长年累月下来，身体各重要部位缺血缺氧，容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等，“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’，长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者要及时就医，排除睡眠呼吸暂停综合征。”

马永春表示，睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整，可以以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

世界睡眠日：“打鼾人”睡得并不香

新华社北京3月21日电 (记者 林苗苗)3月21日是世界睡眠日，今年的中国主题是“良好睡眠，健康同行”。专家提示，“打鼾”不仅不等于睡得香，还存在睡眠呼吸暂停风险，可导致包括心血管疾病在内的多种疾病，甚至诱发猝死。严重的“打鼾人”应及时去医院呼吸科或睡眠医学科就诊。

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院呼吸内科主任医师韩芳介绍，大约每5位打鼾人中就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停。睡眠呼吸暂停综合征以

睡眠时呼吸反复停顿为特征，会导致血氧饱和度降低，可能引起高血压、冠心病、脑梗、脑出血、糖尿病，乃至焦虑、抑郁等，尤其在后半夜猝死风险较高。

韩芳介绍，程度比较严重的睡眠呼吸暂停综合征患者需接受治疗，但目前就诊率和治疗率都不高。大众普遍认为打呼噜不是病，其实打呼噜绝不等于“睡得香”。如果患者打呼噜的声音很大、忽高忽低，容易憋得满头大汗等，就更要警惕睡眠呼吸暂停综合征。

首都医科大学附属北京朝

阳医院睡眠医学中心主任、教授郭兮恒介绍，患者可以到医院的睡眠中心睡一觉，进行夜间睡眠监测，获取包括脑电波、眼球运动波、肌肉活动电波、呼吸动作等信息在内的多导睡眠图。此外，在医生的指导下，患者也可在家中通过便携式睡眠监测仪等可穿戴设备，对血氧饱和度和等指数进行监测，来评估睡眠呼吸暂停的严重程度。

孩子如果爱打鼾，家长也要引起足够重视。专家介绍，健康的儿童很少“打呼噜”，打鼾是身体发出的危险信号，很可能是睡

眠呼吸暂停综合征。对于处在发育期的儿童来说，还很有可能造成面部轮廓的改变。

北京大学口腔医院主任医师、教授高雪梅提示，孩子如果长期张口呼吸，鼻腔长时间得不到气流的刺激，会造成鼻腔发育不全，使鼻腔、口腔之间的上腭高拱、前突，继而出现两眼间距增宽、鼻梁塌平、口唇增厚、牙列不齐、上切牙突出、缺乏表情等“腺样体面容”。家长一定要引起重视，及时带孩子就诊，早期可通过佩戴无创呼吸机或口腔矫正器进行治疗。