

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 刘勇 黄溪)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居多,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,作息时间不规律,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,今天我吃了褪黑素了,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。

“追捧保健品、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,觉得它毒副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,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最有效的,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,反而入睡增加了压力。

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咽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,尤其是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、教授郭分恒介绍,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。