谁偷走了我们的

睡觉原本属于我们再正常不过的生活作息，可是，如今对于很多人而言，拥有一夜好眠竟变成一种极大的“奢侈品”。据中国睡眠研究会一项最新调查，中国成年人仅失眠的发生率就高达38.2%。这不禁令人要问：到底是谁偷走了我们的睡眠？

自测：你的睡眠质量？

你在下列情况下打瞌睡吗？程度如何？给自己打个分吧！

1.坐着阅读书刊时；
2.看电视时；
3. 在公共场合坐着不动（如开会）时；
4. 乘坐汽车超过1小时，中间不休息时；
5.环境许可，在下午躺下休息时；
6.坐下与人谈话时；
7.午餐未喝酒，餐后安静地坐着时；
8. 遇堵车时停车数分钟时。

评分标准：这是指你最近几个月的通常生活情况。0分=从不打瞌睡，1分=轻度打瞌睡，2分=中度打瞌睡，3分=严重打瞌睡。

以上8种情况的分数相加，总分为8~9分提示你的睡眠质量有问题。如果高于9分提示你的睡眠中很可能经常出现呼吸暂停现象，导致白天嗜睡，应立即咨询医生并进行睡眠监测。

A 你睡不够多因睡不好

冬眠、春困、秋乏、夏打盹！我们每个人身边都有这样“四季困”的同事或朋友，整天抱怨好困、睡不够。到底睡多长时间才算够？中山大学附属第六医院睡眠呼吸障碍诊疗中心主任张湘民教授说，传统的看法认为每天应睡8个小时，其实睡眠时间就像食量一样没有统一的标准。判断睡眠是否充足往往不以睡眠时间为标准，而是看第二天是否精力充沛。而且在一生中随着年龄的变化，对睡眠时间的需求也不相同。

睡不够的背后，往往是因为睡不好。南方医院睡眠医学中心主任、广东省医学会睡眠医学分会主任委员李涛平教授在“3.21世界睡眠日”前接受记者采访时说，从他们的临床观察看，除了那些经常要熬夜加班或夜生活异常丰富的人可能真的睡眠不够外，大多数成年人的睡眠时间还是有保障的，可是由于他们的睡眠结构不合理，或大量缺氧睡眠，让他们的睡眠质量不高而产生睡不够的感觉。比如说，会表现为睡眠很浅，一点声音就会醒；整夜做梦；睡觉时鼾声如雷，别人都以为他睡得香，可他白天还是总打瞌睡。

睡得好不好与睡眠结构是否合理有密切关系。李涛平教授分析说，一个睡眠周期可以分为“眼球快速运动睡眠”和“非眼球快速运动睡眠”（后者又分为浅睡眠期和深睡眠期），一个晚上约有3~5个这样的睡眠周期。每个睡眠阶段都有其特点和价值。比如眼球快速运动睡眠期间，体内各种代谢功能都显著增加，以保证大脑组织蛋白的合成和消耗物质的补充，使神经系统正常发育，并为第二天的活动积蓄能量。当睡眠者在这个阶段被唤醒，74%~95%的人诉说在做梦并能记起梦境内容。浅睡眠期肌肉张力下降，有利于肌肉功能的恢复。深睡眠期约占整个睡眠的25%，和其他睡眠期相比，深睡眠对睡眠质量的影响最大。

许多人睡眠时间够长，可是醒来却没精神，可能就是睡眠结构不合理造成的，如浅睡眠过长、片段睡眠、深睡眠不足。

是什么让我们难以进入深睡眠或深睡眠时间不足？张湘民教授介绍说，这与许多因素都有关系。比如说生活中的突发事件如考试、失恋，可能会引起一过性或短期失眠，但对身体影响不大。身体疾病和心理疾病也可能引起失眠，如有胃酸返流、神经痛、抑郁症、焦虑症等，随着这些疾病的治愈，失眠症状也会随之缓解。一些正在服用的药物，如苯丙胺、可的松等也可能引起失眠，药物停用或减量失眠可缓解。此外，都市人的生活、工作习惯对失眠也有不可推卸的责任，这就要靠每个人自己去调整。

B 都市生活夺走深睡眠

错失黄金入睡点

“日出而作、日落而息”已成为历史，现代都市的生活、工作方式在一点点偷走我们的睡眠，特别是深睡眠。许多人的工作性质就决定了在别人休息的时候，他还要熬夜工作，比如医生、记者、警察等等；有的脑力劳动者则是“主动”选择夜间工作，比如说文案策划、翻译等等，他们认为夜深人静少人打搅，思维也更敏捷；也有一些人早早结束了工作，但是不舍得回家，晚上属于自己的生活才刚刚开始，KTV、足浴会所、健身房、酒吧……当这些人筋疲力尽想睡觉时，却发现遭遇入睡难。喝红酒、数绵羊、热水泡脚、饮牛奶……这些帮助睡眠的方法对许多人来说，早已耳熟能详，可往往效果甚微。李涛平解释说，和生物周期一样，睡眠也是有节律的，能取得较好睡眠质量的入睡时间是晚上11点前。此时人体精力下降，反应迟缓，思维减慢，利于人们转入深睡眠。如果打破了这种节律，就会带来入睡难的问题。有的人打破这种节律是被迫的，如上夜班，但大多数人却是主动选择的。

睡前玩手机电脑

就算不喜欢晚上到酒吧、夜总会等场地留连消遣，一下班就回家的“宅男”、“宅女”，也未必会早早睡觉。很多人喜欢睡前放松一下，躺在床上拿iPad或手机上网、看电影或玩游戏。结果玩了iPad一小时后，你发现自己不得不再玩上3小时，因为你已经睡不着了。原来，睡前玩电子产品的习惯会影响褪黑素的分泌，进而影响睡眠。美国近期进行了一项研究，多位志愿者在睡前任意使用智能手机、平板电脑等多种3C产品阅读、游戏或看电影，在不同时间长度内，研究者分别记录不同产品发出光线进入人眼的情况。最终，该研究得出结论显示，在亮度最亮的情况下，使用平板电脑等3C产品持续两个小时，会使褪黑素分泌减少22%。正常情况下，褪黑素的分泌有昼夜节律，一般在凌晨2点到3点达到高峰。而夜间褪黑素水平的高低直接影响到睡眠的质量。一旦褪黑素受到某种程度的抑制，其直接影响便是让人始终处于浅睡眠，甚至大大减少人们的睡眠时间。

消化系统负荷重难安睡

所谓“胃不和，寝难安”。现在，人们的饮食多不合理——早上起床后匆匆去上班，凑合着吃点早餐或干脆不吃早餐；中午不是出外吃快餐就是叫外卖；只有晚上才有时间好好补偿一下自己的胃，因此晚餐总是吃得比较多。晚餐吃下的那些大鱼大肉（高蛋白高脂肪食物）加大了消化系统的负荷，即便我们的意念已想睡，但是身体却不答应，特别是消化系统，它可能整夜都在工作，令人难以进入深睡眠。再加上吃饭时喝酒以及饭后的浓茶、咖啡，都可能对睡眠造成干扰。

C 打鼾提示长期缺氧睡眠

除了以上所说的生活因素外，其实许多身体问题也可能引起失眠，最常见却最容易被忽视的就是“睡眠呼吸暂停综合征”（以下简称“SAHS”）。随着中国逐渐进入老龄化，将有越来越多人受SAHS的困扰。

张湘民教授介绍，下颌短小、肥胖、软腭悬雍垂肿大、扁桃体增生、舌体肥大、鼻中隔偏曲、慢性鼻炎、慢性咽炎等都可能引起上气道狭窄而诱发鼾症。就算没有这些问题，随着年龄增大，神经肌肉调控功能下降、睡眠时咽部肌肉松弛，引起气道狭窄也会带来SAHS问题。有数据显示，40岁以上体型超重的男性中，SAHS的发病率为50%；60岁男性发病率达60%；女性在绝经后SAHS的发病率是绝经前的4倍。

有“睡眠呼吸暂停”的人会在睡着时存在呼吸暂停或低通气的情况，平均每小时出现5次以上，严重者达到上百次。通常患者自己不易觉察，只是白天会感到很疲倦，容易打瞌睡；患者的家属会听到他们打鼾，但往往不以为然，认为胖子或人老了打鼾很正常。通过睡眠监测可以看到，这些人由于频繁缺氧，很难进入深睡眠，甚至难以形成睡眠周期，只有无数的睡眠片段和微觉醒。

睡眠呼吸暂停综合征会带来身体缺氧的问题。李涛平教授生动地形容，SAHS患者虽然住在几乎零海拔的城市，但睡眠时身体的缺氧状态就好像身处几千米甚至一万米海拔的高度。长期缺氧会给身体带来很大的健康隐患。SAHS患者中高血压、糖尿病、冠心病、中风的发病率都远远高于其他人群。有数据显示，原发性高血压患者中70%患有SAHS。心律失常、猝死多发生在夜间，也与此有密切关系。2型糖尿病患者中，70%均有SAHS。所以，2008年国际糖尿病联盟发出专家共识，2型糖尿病患者应将SAHS的筛查作为常规。此外，SAHS患者开车导致的交通事故是常人的7倍，许多重大恶性交通肇事故都与嗜睡和疲劳驾驶有关。现在已有部分国家和地区立法限制未经有效治疗的SAHS患者成为专业驾驶员。

两位教授均呼吁，别把打鼾不当回事，打鼾并非睡得香，还可能是缺氧睡眠的提示。最好通过睡眠监测及耳鼻咽喉专科检查进行诊断。确诊后有的可以通过生活方式干预来缓解，如改变睡姿（多采用侧卧），肥胖者可以进行减肥，过于虚弱者通过运动增强呼吸肌的力量。有的则需要进行医学干预，如使用呼吸机或手术治疗。

警示：
喝酒+安眠药=毒药

有些人睡前喜欢喝点红酒助眠，结果还睡不着，就再吃点安眠药。李涛平教授提醒，酒+安眠药=毒药，要千万当心！这是因为酒精和安眠药都可以产生强烈的大脑神经抑制作用，失眠者因此容易昏迷不醒或中毒死亡。据说，喜剧大师卓别林就死于酒后服用安眠药。

（羊晚）