“不眠族”为何越来越多

——关注都市睡眠障碍

不眠之夜
新华社发 徐骏 作

夜难睡 早难起 都市生活失眠多

这是很多人的经历：深夜里躯体很疲惫，大脑却很活跃；早上该起床了，可就是起不来；半夜刷一下社交网络，总有人凌晨三四点仍在发言；甚至有人在微信上惊呼“又是一夜无眠”。

“在大城市里，失眠人群已占到了神经内科门诊量的三分之一。”广东省第二人民医院神经内科主任刘新通说，临床发现，很多人出现睡眠障碍，其中成年人有睡眠障碍的比例高达30%。

62岁的赵女士失眠长达7年，隔两三天就要有一次依靠药物才能“睡一觉”，近期被医院诊断为抑郁症。她说：“躺在床上经常不自觉就想起过去发生的不愉快的事情，有些事情越想越难受，想起来都想哭，经常一整晚不能合眼。”

据广东省第二人民医院康复理疗科姬长锁主任介绍，由于多种原因，包括不健康的生活方式，导致失眠者不断增多，特别是在大城市，由于生活和工作压力较大，一些人出现了“城市失眠综合征”。

长期研究失眠的刘新通教授告诉记者，容易失眠的人群有几类：一类是脑力劳动者多；二类是高风险职业者；三类是性格内向、敏感的人，这些人群容易出现抑郁或焦虑的症状。

医学研究发现，睡眠障碍已成为一种社会现象，根据美国国立睡眠基金会2005年调查，38%的人每周至少有几天晨起不清醒，32%频繁觉醒，21%入睡困难，21%早醒不能再睡，7%每个月会有几次失眠药物治疗。

该睡不睡 情绪波动 造成失眠并成习惯

“失眠的原因有多种。”姬长锁认为，一是生活方式违反睡眠规律，在失眠人群中，7%的人患有“睡眠延迟综合征”，错过了睡眠的最佳时间。

“在正常的生理状况下，人体大约23点产生困意想睡觉，熬过12点睡意就过去了，长期熬夜，形成习惯也就令睡眠延迟。”

姬长锁说，一些年轻人追求夜生活，一到晚上就兴奋，安排聚会、泡吧、看电影、上网等活动；同时，太晚进食、大吃大喝也会让肠胃处于工作状态，导致中枢神经兴奋。

“人们长期把失眠归结于心理原因，认为焦虑、抑郁等情绪问题是主要的原因，忽略了失眠的身体因素。”姬长锁说，失眠者往往是大脑神经某个区域长期兴奋，从而难以入眠。

二是情绪波动影响睡眠。“焦虑症、抑郁症约占神经科门诊量三分之一。一些人因头昏、头疼、心慌、腹胀等躯体症状来就诊，一诊断是焦虑症。”刘新通说。

此外，专家认为，外界睡眠环境不好，也会损害睡眠。人体在全黑、安静环境下会较好地分泌褪黑素，这是一种有效维持睡眠周期的激素。而大城市光污染严重，很多情况下，关上窗帘、不开灯也有光线透进来，这样会抑制褪黑素的产生，无疑会对睡眠产生影响。

失眠是种病 超过4周一定要治

“临床发现，失眠患者只有少数人求助于心理、神经等专科医师，绝大多数从未服用药物或采用其他方法改善睡眠。”刘新通表示，长期频繁失眠是一种病，需要求助于医生。

据他分析，“失眠症”患者呈现“一高三低一大”的特点，即患病率高，就诊率低、确诊率低、治疗有效率低、健康危害大。一些人并不知自己是“失眠症”患者，更多的是因为头疼、头晕前来医院检查。可是通过仪器检测其睡眠状况，发现他们的睡眠质量很差。

研究发现，未经治疗的失眠病人，43%思维及判断力混淆，59%记忆力普遍下降，83%容易沮丧和恼怒，42%情绪失控，47%有抑郁现象。

刘新通指出，睡眠是维持生命的极其重要的生理功能。因此，对失眠现象必须重视。而克服睡眠障碍，一是不要强迫自己，“躺在床上睡不着，不要强迫自己入眠，可以起来看看书，有困意再躺下睡觉。”他说。

二是注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。可睡前泡脚，喝杯热牛奶，保持心情平静。“失眠症患者长期服用安定等镇静类药物，会出现不良反应，甚至形成药物依赖。”姬长锁建议，可考虑通过针灸等传统医疗方法抑制大脑兴奋神经，促进快速入眠。

三是养成生活习惯。“睡眠前不要喝咖啡、烈酒，不宜剧烈运动、情绪激动或看刺激神经的电影。有些人睡前爱上网或看微信，无论是内容还是光线的刺激，都会影响睡眠。”刘新通说。

专家表示，失眠病程小于4周的一般不需要治疗，大于4周小于6月的，可能会导致大脑功能紊乱，必须及时治疗。

（新华社8月24日电）