

充足的睡眠是身体健康的重要保障,但如今很多人把本该睡觉的时间用来工作和娱乐。中国睡眠研究会等机构联合对外发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,近3/4的受访者曾有睡眠困扰,入睡困难成为头号睡眠问题。长期睡眠不足,会导致人体器官不同程度受损。那么,偶尔一晚上睡不着,算不算失眠?半夜醒来睡不着,算不算失眠?带着这些问题,10月23日,记者来到聊城市第四人民医院进行了采访。

睡不着、睡不好……超三亿人存在睡眠障碍

年轻人该如何重获“睡眠自由”?

文/图 本报记者 张琪

不知何时,一夜好眠竟成了奢侈的事情。强忍着睡意洗漱完躺到床上,却发现又清醒了;明明身体很累,却翻来覆去怎么也睡不着,导致第二天昏昏沉沉地去上班。10月23日,聊城市第四人民医院睡眠医学科主任顾镭介绍,因为工作、生活压力大等原因,不少市民正遭受失眠的困扰,还伴随着焦虑、抑郁等情绪问题。

女子压力过大导致失眠

黑暗中,孙梦瑶(化名)打开手机,只见时间显示凌晨1时30分。窗外的城市正在“熟睡”,可是她无论“数绵羊”,还是想往事,都无法入睡。打开朋友圈,内容都是已经看过的,打开今日头条,也没有更新。

35岁的孙梦瑶原来是一家公司的财务总监,被失眠问题困扰多年,两年前辞职成为一名全职太太。“有时半夜醒来再也睡不着了,有时整晚都睡不着,在床上辗转反侧。”孙梦瑶无奈地说,她自从参加工作起就被失眠问题困扰,因为工作压力大,躺在床上睡觉时,总是回想白天工作中的细节,琢磨第二天的工作计划,想着想着就睡意全无,经常凌晨两三点才能入睡。

因为失眠,孙梦瑶白天工作时难以集中精力,常常因为前一晚睡得不好而痛苦。白天的烦躁、焦虑情绪会持续到晚上,每晚还没睡,她就担心睡不着,越想越焦虑,有时彻夜难眠。

辞职后,孙梦瑶有时候会白天休

息,弥补前一晚睡眠的不足。虽然少了工作上的压力,但她的失眠状况仍然没有得到明显改善。

在治疗前,顾镭让孙梦瑶写了一周的睡眠日记。“日记显示,患者常常晚上9时就上床睡觉了,但她躺在床上时间并不全是睡眠时间。”顾镭说,虽然患者早早上床,但她在床上玩手机、追剧,并没有睡觉。第二天,患者会很早醒来,即使睡不着了,也继续躺在床上。

顾镭对孙梦瑶的病情进行综合评估后,给予其物理治疗、助眠药物、传统中医以及心理治疗。经过一段时间的治疗,孙梦瑶的睡眠状况得到了很大改善。

改掉不良习惯 远离失眠

数据显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%,这意味着超过3亿人存在不同程度的睡眠障碍。“人一生中有1/3的时间在睡眠中度过,可见健康的睡眠对我们来说有多么重要。晚上睡不好,白天没精神,非常影响工作和学习。不仅如此,睡眠不好还会引发各种情绪问题,严重的还能诱发精神障碍。”顾镭介绍,他在门诊上遇到过有各种各样睡眠问题的患者。以往失眠人群以中老年人为主,尤其是女性。随着生活节奏加快、生活压力增加,近年来,出现失眠症状的青少年越来越多。

“偶尔一晚上睡不着,算不算失眠?”“半夜醒来睡不着,算不算失眠?”……顾镭解释,符合以下几个条



顾镭正为患者进行物理治疗

件才能算失眠:1.睡眠起始困难,即入睡时间超过30分钟;2.睡眠维持困难,入睡后总是醒或者醒后难以再次入睡;3.出现早醒的情况,并且无法再次入睡。偶尔一晚上失眠没有关系,大多数人会偶尔失眠,但如果满足以上三种情况,每周至少3次,并且持续时间超过3个月,就可以认定为失眠。

“我在门诊上经常碰到这样一些患者,热衷于买保健品,而对安眠药非常忌讳。”顾镭说,很多人对安眠药有误解,认为长时间服用会具有依赖性,这其实是一种错误的认知。安眠药只要遵照医嘱服用就没有问题,但是切勿自己乱服用。

“失眠常常是由不良的生活习惯导致的。”顾镭介绍,睡前在床上玩手机、看电视等,很容易营造不想睡的氛

围;半夜失眠的人会频繁看时间,越看越着急,正确的做法是不看时间,闭上眼睛继续睡;有些人下午或晚上喜欢喝咖啡、浓茶提神,这些都会影响睡眠。此外,有些人认为睡前饮酒有助于睡眠,甚至有些失眠患者还有睡前饮酒促进睡眠的习惯,这其实是一种错误的做法。睡前饮酒虽然可以让人更快地入睡,但是深度睡眠的时间会缩短,时间长了对身体是非常不利的。

顾镭提醒失眠患者,要积极调整作息规律,合理安排睡眠时间,定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。上床之后,可以放慢呼吸,让全身放松。如果经常失眠,可以在医生的指导下服用助眠药物改善睡眠质量。

不分场合“秒睡”警惕发作性睡病

本报记者 张琪

不分场合、不受控制地犯困、秒睡,有时候上着上着课就睡着了,考试中也会睡觉,甚至走路时也会突然睡着……10月23日,在聊城市第四人民医院睡眠医学科,前来复查的王鹏飞(化名)向记者讲述了他的苦恼。

“这一年来太痛苦了,老是在课堂上不知不觉就睡着了,有几次竟然在考试时睡着了,老师经常批评我,父母以为我是晚上熬夜导致的。”谈及自己白天嗜睡的困扰,16岁的王鹏飞很郁闷,起初,父母以为他是学习太累、休息不够造成的,为此,妈妈每晚都叮嘱他早点休息。但即便是早休息,王鹏飞白天嗜睡的症状依然没有改善,学习成绩也一落千丈。

于是,王鹏飞在父母的陪同下来到聊城市第四人民医院就诊。该院睡

眠医学科主任张洪乐详细询问了王鹏飞的病史,为他进行了睡眠监测,结果显示异常。根据检查结果并结合病史,张洪乐诊断王鹏飞患上了发作性睡病。经过一段时间的治疗,王鹏飞白天嗜睡的症状明显减少,成绩也慢慢赶了上来。

“有些人很容易入睡,这并非是好事儿,而是患上了一种神经性的睡眠疾病——发作性睡病。”张洪乐介绍,和失眠一样,睡得过多,也是一种病。白天打瞌睡是发作性睡病最常见的症状。发作性睡病患者通常不分时间和场合不可控地入睡,即便被叫醒,过一会儿还是会睡着。猝倒是发作性睡病另外一个典型症状,患者常在情绪激动时,肌肉突然失去张力导致猝倒,但意识是清醒的。此外,睡眠瘫痪、出现幻觉也是发作性睡病的症状。

发作性睡病在每个年龄段均可能发生,但青少年更易患此病,男性比例稍高于女性。由于该病症多变,很容易被误诊,从而耽误治疗。张洪乐表示,发作性睡病对人们的日常生活影响非常大,它不仅会导致患者出现幻觉、猝倒等状况,还会导致患者身体衰弱、肌张力低下、记忆力以及学习新技能的能力迅速下降。

“目前,发作性睡病的诊治主要以药物治疗、生活方式调整、心理干预为主。”张洪乐表示,大家可以通过养成良好的生活习惯,有规律地睡眠、适量运动以及避免过度饮酒、避免长时间加班等方式降低发病的风险。发作性睡病患者,除了应尽快看医生外,还要避免独自远行,不从事要求注意力集中的、带有危险性的职业。

放下手机,早点睡觉

“忙了一天了,晚上我总得放松一下吧”“或许玩着玩着,我就困了”……夜晚来临,有的人总用各种借口推迟睡觉时间,“一边熬夜,一边进补”成为当下很多人的生活常态。

有人说,偶尔熬夜没什么,第二天补个觉就可以;平时少睡点没事,周末补回来就行。也许你认为熬夜不算什么,也许你觉得自己还年轻,然而,你不知道的是,熬夜对身体造成的伤害,很难通过补觉弥补过来。你在熬夜的同时,夜也在熬你,熬夜不光会熬掉你的头发,还会让你变得反应迟钝、身体肥胖,除此之外,糖尿病、高血压、高血脂等疾病也会随之而来。

偶尔的熬夜不可避免,但是不能成为一种生活习惯。从今晚开始,放下手机,早点睡觉吧!

张琪