

3月21日即将迎来第21个世界睡眠日。睡得好一直被称为最好的养生办法,也是健康的保证。而一旦睡眠出现问题,就可能对个人生活质量、日常工作等方面带来消极影响。

小魏今年16岁,本该跟同学们一起为中考做最后的冲刺,可他此时却住进了杭州市第七人民医院心身一科的病房里。“我真的很想去学校跟同学们一起学习,但身体却不听使唤,懒得动,注意力也集中不了,烦躁极了。”小魏说,他实在憋得难受才会忍不住跟爸妈发脾气。

而把小魏折磨得苦不堪言的,竟是他母亲苏女士口中不花钱的东西——睡眠。

我国95.5%的小学生、90.8%的初中生、84.1%的高中生,睡眠时长未达标

你家孩子缺觉吗



为保持成绩领先他天天“开夜车”

跟许多家长一样,苏女士夫妇为了儿子的成长费尽了心力,最大的“投资”就是花大价钱购买了当地最热的学区房。而小魏也没有辜负爸妈的付出,一直都是个品学兼优的好孩子。

3年前,小魏升入初中,成绩在班里名列前茅。可过了一段时间,他发现身边高手如云,自己想要保持领先,压力还是蛮大的。为了拿到好的

成绩,他课外时间刷大量的习题,当然,时间只能是在晚上。

晚上11点上床,第二天早上6点起床,小魏的作息时间看似规律,可只有他自己知道,每晚床上之后都是久久不能入睡,满脑子飘荡的都是还没做完的习题和别的同学在用功的样子,越想越睡不着。晚上休息不好,白天就精力不好,小魏渐渐感觉白天上学有些力不

从心,不能集中注意力听课,脑子也很难转动起来,整个人只觉得又累又困。

为此,小魏也求助过爸妈,可在苏女士看来这是正常现象:“上了初中压力比小学大了,别的同学也是一样的。”他们觉得儿子只是累了,买点保健品吃吃,增强免疫力就会好起来的。然而,小魏吃了一段时间保健品后并没有任何改善。

吃了4种助眠药没用不得不住院治疗

一年多前,苏女士开始意识到儿子的状况不妙,带着他去看了当地的医生,配了一些安神的中成药,吃了2个月时间,睡眠问题有所缓解,可一停药,睡眠情况又会变差。

情急之下,他们又去看了另外的医生,这下用上了强效的镇静药,结果,晚上还是睡不着,白

天更加昏昏欲睡。一年时间,他们在当地看了4个医生,助眠药从1种吃到了4种,失眠的困扰非但没有解决反而更加严重。

去年年底,距离小魏初三上学期结束还有两周,他觉得自己已撑不到期末,提出请假回家休养。而如今,过了一个寒假,新

学期又过了半月余,他还是没能回学校。他没日没夜躺着,两只眼睛总是耷拉着,感觉像是“瞌睡虫”上身,怎么也睡不醒。

不久前,母子俩找到杭七院心身一科主任余正和,经过详细问诊和相关评估、检查,诊断为睡眠障碍合并抑郁情绪,得住院系统治疗。

小心短期缺觉变成长期失眠

“按照正常的生理需求,一个初中生每天需要睡足8小时,最好能睡9小时。小魏在床上的时间也就7小时,再加上天天入睡困难,他这是严重缺觉。如果起初能做一个科学的调整,问题很快就能解决,反之,急性失眠逐步演变成了慢性失眠,然后又没有得到规范的治疗,乱用药物致使孩子的睡眠变得更糟。”余正和简要总结了小魏的疾

病进展经过,一步步从急性失眠到慢性失眠再到嗜睡。

针对小魏的病情,余正和制定了一个包括药物治疗、认知行为治疗、物理治疗等在内的综合方案。在用药上,不是给他再加药,而是帮他逐步减量,以慢慢缓解嗜睡症状,从而让他的头脑清醒起来。在认知行为治疗上,除了专业的心理疏导之外,小魏还参加了医院

的“团体睡眠课”,通过跟病友一起学习、分享,让治病变得更加轻松愉悦。

如今的小魏,正在一天天好转,他对自己快快康复充满信心。正如他在“团体课”上分享时说的:“好好吃饭,好好睡觉,千万别再小看这些看似平常的小事,一旦出了状况可都不是小事。规律作息,要珍惜拥有健康的幸福,再也不能由着自己的性子乱来了。”

中国睡眠研究会3月18日发布2021年世界睡眠日中国主题“良好免疫源于优质睡眠”。《2021年运动与睡眠白皮书》也同时发布,数据显示,运动人群失眠困扰比例仅为10%。

一天睡几个小时最合适?

北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳通过数据进行了说明,中年人每晚睡眠少于7小时,早亡危险增加26%,但超过8小时,也会使早亡危险增加24%。8个小时左右是最佳睡眠时间。

全国各地失眠情况如何?

《2021年运动与睡眠白皮书》通过在全国31个省、市、自治区及港澳台地区广泛展开调查,共收集13854个有效样本,调查内容覆盖运动人群睡眠情况各方面。北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒介绍,规律作息、适当运动、舒缓心情、改善卧室环境,都有助于睡眠,而在常规生活方式下,每天运动,坚持半小时以上,睡眠质量更好。数据显示,当下我国有超3亿人存在睡眠障碍,而运动人群失眠困扰比例仅为10%。

调查显示,运动人群中以广东运动人数最多,并且睡眠充足位列各省第一。早起运动人群的睡眠质量最佳,早起运动,睡眠质量评价为“非常好”和“比较好”的占比为55%,位居各个运动时段第一名。调查中,88%运动爱好者认为睡眠对运动很重要,男性对此更为认可;69%的运动人群感受到良好睡眠可改善健身状态;88%的规律运动人群愿意通过睡眠改善运动效果。

什么运动助眠作用最好?

郭兮恒指出,全身有氧运动,锻炼心肺,睡眠质量最佳。对不同运动项目人群睡眠质量评价的数据显示,游泳/漂流、篮球/排球/足球、羽毛球/网球/乒乓球三类运动的助眠效果最好。此外,力量型器械、长跑、登山、普拉提、跳绳、瑜伽等也都有不错的助眠效果。这类运动可以调动全身肌群,而且带来非常愉悦的身心体验,喜欢这类运动的人群,其睡眠质量更好。

规律睡眠要这样做

如果你想实现健康的规律睡眠,就要尽量维持生物钟和体内稳态控制这两种机制的平衡。下面给你介绍五个改善睡眠的方法:

养成作息规律。尽量在固定的时间入睡和起床,平日和节假日的睡眠差异不要超过1小时。如果20分钟还没入睡,可以离开床铺,到桌前看看书,听听音乐,感觉累了再上床睡觉。

控制手机使用时间。很多人一刷手机就到深夜,建议睡前关闭手机,或者把手机放到远离自己的地方。

主动调节生物钟。白天可以多晒太阳,增加室外活动时间,适量锻炼身体,睡前洗个温水澡,做些放松身心的瑜伽或者冥想,可以帮助形成睡眠节律。

减少午睡时间。午睡应该控制在1小时之内,如果夜间睡眠出现问题,应该再减少午睡时间,并且在下午3点后不要进行午睡。

学会管理焦虑。有些人在入睡前总会想起很多让人焦虑的问题,试着把问题记录下来,并且留待明天来解决。