

我国超3亿人存睡眠障碍

催生万亿睡眠经济市场

3月21日是世界睡眠日,近日,《中国睡眠研究报告2022》发布。报告指出我国民众睡眠时长不足,每天平均睡眠时长为7.06小时,相比十年前时间缩短近1.5小时,仅35%国人睡够8小时。新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。

在社会高速发展的今天,“睡个好觉”已成社会性难题。专家称,正常上床时间,半个小时无法入睡,每周大于4次,并持续一个月以上,就达到失眠标准。而据中国睡眠研究会数据,目前我国有超3亿人存在睡眠障碍,这个数据还在逐年上涨。

为了解决睡眠问题,各种各样的助眠产品层出不穷,“睡眠经济”应运而生。据央视财经栏目报道,2020年我国睡眠经济市场规模超过4000亿元,2030年有望突破万亿元。

数据—— 超3亿中国人存睡眠障碍

“正常上床时间,半个小时无法入睡,每周大于4次,并持续一个月以上,就达到失眠标准。”这是四川大学华西医院睡眠医学中心唐向东教授给出的失眠诊断标准。

他告诉记者,失眠随着年龄增长而增多,也存在性别差异。在青春期,失眠人群占3%至4%,到60岁时,被失眠困扰的大概达到60%。平均算下来,有1/3的中年人存在失眠问题,而失眠人群中,女性比男性高1.5倍。

中国睡眠研究会数据显示,目前我国有超3亿人存在睡眠障碍,且这个数据正在逐年攀升。研究表明,睡眠障碍越来越危及人们的健康,在社会高速发展的今天,“睡个好觉”已经成为社会性难题。

睡眠障碍的种类很多,但主要表现在失眠上。2019年,国家卫健委印发《健康中国行动(2019—2030年)》,将失眠现有患病率和成人每日平均睡眠时间(小时)纳入健康中国行动指标,推行睡眠健康已成为健康中国行动的重要内容。其明确提出倡议,成人每日平均睡眠时间要达到7至8小时。然而,数据显示,2020年国人平均睡眠时长仅6.69小时。

在不断上升的睡眠障碍疾病的发病率中,另一大睡眠问题是“鼾症”,学名阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。据国家卫健委数据,我国阻塞性睡眠呼吸暂停患病率约为3%至7%。

唐向东说,打鼾是容易被忽视,又极为危险的睡眠问题,“人们很容易发现被失眠困扰,却很少觉得打鼾是病。”

唐向东告诉记者,那些打鼾导致反复窒息,睡眠深度不够的患者,可能导致心脏病、高血压。目前,打鼾病人一般都采用长期的物理治疗,坚持使用医疗器械辅助呼吸。但这种机械辅助,可能导致患者不习惯而难以坚持。

究因—— 睡眠障碍大多与情绪有关

四川遂宁市第一人民医院睡眠医学中心医生王勇说,睡眠障碍类型很多,大多与情绪有关,甚至焦虑、抑郁,只有对

症下药、标本兼治,睡眠才能改善。也有部分包括嗜睡、睡惊症、昼夜节律性睡眠障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征……不同原因引起的失眠,只有针对性地展开治疗,才会有效果。

王勇曾经在精神病专科医院长期工作,他认为,因为社会的不理解,以及病人的病耻感,患者往往比较忌讳前往精神疾病专科医院。在睡眠医学中心,他发现很多就诊患者,是来解决睡眠问题的,也是来解决精神疾病问题的。

“失眠作为大多数人而言,可以是一个单独的病,也可以是情绪障碍伴发的一个症状,比如有抑郁症、焦虑症等。”唐向东也告诉记者,情绪障碍患者体会不深,但睡不着能够明显体会到,所以到医院来看失眠的人,有一部分是有情绪障碍的。

在华西医院睡眠医学中心,经常会有病人问唐向东,失眠的原因是什么?唐向东说,失眠的原因是没有答案的,比如病人得了高血压、肿瘤,复杂性疾病的病因都是不清楚的。医生很难给出一个具体原因,现在医学特点基本上都是对症治疗。

唐向东说,如果是情绪障碍引发的失眠,要从情绪方面去干预,比如抑郁症、焦虑症等,药物治疗是第一选择。而不明原因的失眠,一般采用行为训练。

市场—— “睡眠经济”应运而生

随着对于睡眠重要性认识的提升,存在睡眠障碍的3亿国人正在通过各种各样的方式提升自己的睡眠质量,例如戴眼罩、塞耳塞、用香薰、听音乐、中医泡脚、更换床品、做运动、吃助眠类食物、购买哄睡服务、下载助眠APP……各种各样的助眠产品层出不穷,“睡眠经济”应运而生。据央视财经栏目报道,2020年中国睡眠经济市场规模超过4000亿元,2030年有望突破万亿元。

艾媒咨询2021年中国睡眠经济行业研究报告显示,中国睡眠经济近年来发展进入快速期,2016至2020年间,中国睡眠经济整体市场规模已从2616.3亿元增长至3778.6亿元,增长44.42%,预计未来随着睡眠产

品市场渗透率不断提高,产品类型不断增多,市场规模将继续保持增长趋势。2021年国民对助眠产品考虑且购买的意愿较高,达到40.36%,其中对助眠枕头购买偏好最盛,达到58.02%。眼罩、穿戴式设备(手环、头戴按摩仪等)、隔音耳塞、养生足浴盆等助眠产品分别以41%、36.47%、33.06%、32.58%的比例位列助眠枕头之后。

天眼查数据显示,中国目前有2700余家睡眠经济相关企业(名称或经营范围含“助眠、失眠、睡眠”),且状态为在业、存续、迁入、迁出)。其中约18%的企业成立在1年以内,52%的企业成立在1至5年之间。从地区分布来看,广东省的睡眠经济相关企业最多,数量超880家;其次是北京,数量超350家。从企业发展趋势来看(全部企业状态),近5年来睡眠经济相关企业年度注册量呈整体上升趋势,每年均有超400家企业注册成立。其中,2018年注册量达到峰值,超600家企业成立。

失眠问题催生了庞大的“睡眠经济”。

前瞻—— 睡眠医学成为一门新兴学科

睡眠医学疾病诊疗是一个多专科的综合学科,涉及呼吸科、耳鼻喉科、神经内科、精神科、心血管科等多个学科。今年2月,国家卫健委在答复全国人大代表提出的《关于积极推进睡眠医学学科建设的建议》中说,睡眠医学作为一门新兴学科,近年来已得到快速发展。目前国内多家三甲医院已开设睡眠障碍诊治中心或睡眠障碍诊治门诊。

国家卫健委在答复中提到,将高度重视医学教育和人才培养工作,根据《关于建立专科医师规范化培训制度试点的指导意见》,按照“稳妥、审慎、小范围”的原则,稳步开展专科医师规范化培训。

教育部在加强睡眠医学教育方面,依据《学位授予和人才培养学科目录设置与管理办法》,学位授予单位可根据国家经济和社会发展对人才的需求,在已有的一级学科下自主设置二级学科。目前,已有滨州医学院在临床医学一级学科下自主设置了睡眠医学相关二级学科。

关于睡眠的几大误区

多晚睡觉算熬夜?

研究认为,熬夜没有一个准确的时间点,只要每天不在一个时间点睡觉,就会对静息心率产生影响,也就相当于熬夜。

如果非要讲一个具体的时间点,从生物节律和内分泌角度看,一般认为超过23点睡觉就算熬夜。

睡得久不一定代表睡得好

许多人信奉“8小时睡眠论”,其实睡够四到五个睡眠周期更重要。

什么是睡眠周期?

人在正常睡眠时,有“非快速眼动睡眠期”和“快速眼动睡眠期”两个时期,两者交替出现,每交替一次称为一个睡眠周期。每个周期90至110分钟。每晚完成4至5次睡眠周期可以极大地改善睡眠质量。

打呼噜=睡得香?

严重打鼾会使睡眠时出现呼吸反复暂停,引发各种疾病甚至猝死,应及时治疗。

午睡时间越长越好?

理想午睡时间以15至30分钟为佳,如果时间过长,反而会导致头昏脑涨、全身乏力。

什么才是好的睡眠?

入睡较快

一般不超过30分钟

时间充足

平均每天睡眠时间

儿童:10至12小时 青少年:9至10小时

成年人:7至8小时 老年人:5至6小时

质量优良

夜间不易醒来,醒来也会很快入睡;

睡眠中无惊梦,睡醒后梦很快忘掉;

很少赖床,不需闹钟就能自然醒;

早晨起来精力充沛,没有疲劳感。

5大方法改善睡眠

早睡早起规律作息

有相对固定睡觉、起床时间。最佳睡眠时间是晚上10点至早上6点。无必要不熬夜。

坚持运动改善睡眠

白天适量运动是改善夜间睡眠的一大动力,如散步、打拳、做操、慢跑等有氧运动,搭配肢体伸展和力量练习。

规律三餐,太晚就别吃了

睡前不要吃太饱,大量食物在胃里消化,不断刺激大脑,便不能安然入睡。晚餐与睡眠应间隔至少3小时。睡前也不要喝茶、酒与咖啡。

改善环境,营造睡眠

为卧室保持理想温度、声音和光线。温度以20℃至23℃为宜,睡前关闭大灯,尽量减少光线和噪声。

缓解压力,放松心情

睡前尽量保持身体和心情平静,可以选择看看书,听听舒缓的音乐,如纯音乐、白噪音、脑波音乐等。

本报综合

