

# 睡眠障碍属于精神疾病 睡不好的人该看医生了



近日,我们迎来第31个世界精神卫生日,今年的主题为“营造良好环境,共助心理健康”。根据国际精神疾病诊断分类,睡眠障碍其实也属于精神疾病。在我国,大约三分之一的人有各种各样的睡眠问题。

睡眠障碍主要有失眠、嗜睡、梦游症三种。很多人失眠一段时间以后,就容易患上焦虑症、抑郁症,睡眠障碍也让高血压、肥胖、免疫功能失调等躯体疾病的发病风险增加。

## 哪些人睡得更好?

不管睡眠障碍的问题有多少种,归根结底体现在这一宿到底睡得好不好。那么,哪些人睡得好,哪些人睡得不好呢?来看一组大数据分析。

分地域来看,西藏、新疆、河北、内蒙古和云南5个省份的人们平均睡眠时间最长,都超过7小时。而四川人的个人睡眠感觉是最好的。分职业来看,教师和医生的睡眠质量最差。

那么,从人群分布上来看,哪些人群更容易出现睡

眠问题、睡眠障碍呢?

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,青少年、女性、老年人是出现睡眠问题的高发人群,所以要给他们足够的关注。青少年长期用手机会让其睡眠出现问题。还有很多女性,由于生理的原因、家务的原因,还有工作的压力,也有睡眠的问题,所以女性(睡眠障碍)比男性多。

65岁以上老年人,有一半有各种各样的睡眠问题。老年人的睡眠问题主要因

为白天运动不够,白天不晒太阳,晚上的睡眠就会不好。所以,建议老年人白天要有户外活动,要有适当的体育锻炼,要有适当的时间晒太阳,这样晚上的睡眠会变得更好。老年人有50%左右的人有睡眠问题,青少年和其他(人群)也有20%多的人有睡眠问题。所以,我国有1/3的人有各种各样的睡眠问题,有15%左右的人有各种各样的睡眠障碍疾病需要治疗。

## 睡多长时间最好?

那么,睡多长时间最好?睡觉的时候有什么要注意?专家表示,不同人群也略有不同。

陆林介绍,小学生要睡够10个小时,初中生要睡够9个小时,高中生要睡够8个小时,这样才能保证白天大脑功能非常好地去集中精力学习。

专家建议,成年人每天要睡够7至8个小时。另外,卧室的温度最好控制在20摄氏度左右。要在黑暗的环境中睡觉,开灯睡觉会影响大脑激素的节律性分泌以及血糖代谢。

对大部分人来说,最好晚上11点左右睡觉。因为这时我们体内开始分泌睡眠相关的褪黑素,

它也是我们困意的来源。

为什么有些人晚睡早起还精力充沛?专家表示,有些人因为有较为充足的体育锻炼,睡觉期间的深睡眠占比较高,可能睡6个小时就足够了。极个别的人因为基因的影响,睡眠时间甚至只需要3至4个小时。

日常生活中,很多人在晚上没睡好,一般都会选择午睡补觉。专家提醒,午休最重要的是休息,身心放松即可,不一定非要睡着。

专家建议,最好饭后20分钟进行午休,午休长度在20至40分钟最好,不要过长,不然会影响下午的效率和晚上的睡眠质量。

## 近七成晚睡与手机有关

失眠多梦、睡不着、睡不好、睡眠质量差……关于睡眠的问题有很多,什么是困扰人们睡眠的头号难题呢?答案是睡不着。排在入睡困难后面的,分别是易醒、失眠、打鼾等。睡不着的主要原因又是什么呢?调查显示,近七成晚睡都与一个东西有关,那就是手机。玩手机、追剧、打游戏都会影响人们入睡。

现在,不少人都喜欢在睡觉前刷刷视频或看看新闻,休闲放松一下。但专家指出,这会适得其反,影响我们入睡。

中国睡眠研究会理事郭兮恒介绍,入睡的时候,各种信息会让人产生过度的兴奋,导致出现入睡困难。手机屏幕上蓝光,也会刺激大脑抑制褪黑素的释放。现在有很多研究证实,如果晚间连续用手机两个小时的话,可以导致大脑内褪黑素的释放降低1/5,会使睡眠时间明显缩短。

睡不着、睡不好的时候,第二天是不是经常感到头脑昏昏沉沉?为什么会有这种感觉?专家表示,睡眠是维持生命的基础,大脑的正常运转离不开睡眠的作用。

和吃饭、喝水一样,睡眠是维持我们生命的基础。人的一生大约三分之一的时光是在睡眠中度过的,充足的睡眠是我们高效率学习、工作的前提。

陆林认为,因为只有睡眠,血脑屏障才能把我们大脑不需要的东西代谢出去,所以睡觉经常不好的人头会昏昏沉沉。2021年科学家研究发现,由于白天的兴奋紧张,交感副交感神经的兴奋,都需要在晚上通过睡眠得到调整,这样血糖白天才能变得稳定,血压才能变得稳定。

## 睡不好易导致哪些疾病?

睡不好的话,血压、血糖指标都会受到影响,睡眠问题与许多疾病的产生都有密切联系。那么睡眠质量不好,容易导致哪些疾病呢?

陆林介绍,去年有科学家研究发现,长期睡眠剥夺,或者晚上睡眠不够,会让我们血脂的代谢出现紊乱,血脂就容易沉积在心脏、脑血管的血管壁上,让

动脉变得硬化,这就是冠心病或者脑血管病发生的原因。

长期睡眠剥夺会让大脑内一些神经代谢的废物聚集在脑子里面,这些神经废物沉积下来,时间长了,它就是阿尔茨海默病改变的基础。所以,现在有很多的研究证实,睡眠障碍,特别是睡眠剥夺、失眠会增加阿尔茨海默病的发病风险。

保持健康,好好睡觉必不可少。专家建议,尽量将工作安排在白天,同时,确定好每天的休息时间,严格执行,确保睡眠时间段稳定。

此外,还可以通过适当运动提升睡眠质量。需要注意的是,睡前一小时不做剧烈运动,睡前3小时不喝含有咖啡因的饮品;避免屏幕光抑制褪黑素分泌等。

## 治疗睡眠障碍应该挂哪个科室?

医务人员表示,目前很多医院都有睡眠科或睡眠门诊。失眠症有时候是独立的问题,但更多时候是焦虑症、抑郁症或其他身体疾病引起的一种表征,因此治疗方式是不同的。对于单纯的失眠患者,医生更倾向于非药物治疗,主要采取“失眠认知行为治疗”,即通过睡眠控制、放松训练等方式,来改变导致失眠的行为

和认知。而如果失眠是继发于精神和躯体疾病,那么治疗这些疾病才是关键。

医务人员提醒,睡眠障碍需要进行及时干预,目前睡眠监测是诊断睡眠障碍有效的手段。不过,对更多的人来说,养成良好的生活习惯才是提高睡眠质量的关键。国内多家权威机构和睡眠专家发出“早睡一小时,从我做起、从年轻的一

代做起”的倡议。

值得注意的是,遭遇睡眠障碍困扰时,许多人首先会盲目选择药物干预。医务人员表示,安眠药的使用有不同的针对性,有的是针对入睡,有的是针对睡眠的维持,还有的是针对睡眠的早醒。在没有医生建议的情况下擅自服用安眠药,可能会造成药不对症、过量使用及药物依赖性问题。

## 延伸阅读

### 心理健康10大标准

心理健康是人在成长和发展的过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好的心理状态,人的心理健康是获得机体健康的重要因素。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”:

- 1.充分的安全感**  
安全感是心理需要中的第一要素,是人格中最基础、最重要的成分。
- 2.充分了解自己**  
是指能够客观分析自己的能力,并作出恰如其分的判断。
- 3.生活理想要切合实际**  
要根据自己的经济能力、家庭条件及相应的社会环境来制定生活目标。
- 4.与现实的环境保持接触**  
与外界环境保持接触包括三个方面,即与自然、社会和人的接触。
- 5.保持人格的完整与和谐**  
个性中的能力、兴趣、性格与气质等心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

**6.具有从经验中学习的能力**  
具有一定的学习能力,善于从经验中学习,使生活和工作能够少走弯路,以取得更大的成功。

**7.能保持良好的人际关系**  
人际关系是人社会性的重要的属性。保持一个好的的人际关系,对心理健康十分重要,能够让我们在快乐的人际交往中获得一些自我的需求。

**8.适度的情绪表达与控制**  
对不愉快的情绪必须给予释放或称为宣泄,但不能发泄过分。

**9.有限度地发挥自己的才能和兴趣爱好**  
在符合集体要求的前提下,有限度地发挥个性。

**10.恰当地满足个人需求**  
当个人的需求能够得到满足时,就会产生愉快感和幸福感。但人的需求往往是无止境的,在法律与道德的规范下,满足个人适当的需求为最佳的选择。

据央视新闻客户端、新华社客户端、《重庆晨报》

睡眠时长(小时)

