



我国超3亿人有睡眠障碍 拯救特困人

3月21日,是世界睡眠日。人的一生中,有三分之一的时间都在睡眠中度过,但是,最新研究发现,我国有超3亿人有睡眠障碍,也就是说40%的人都有睡眠障碍。

什么样的情况算失眠?如果长期睡不着,身体会发生什么变化?为什么睡不着会让人如此难受?3月21日,四川省人民医院·四川省精神医学中心睡眠医学中心正式开诊。在义诊活动上,四川省医学科学院·四川省人民医院温江院区/四川省精神医学中心主任周波就以上问题做了解答。

长期睡不好 会从“诱因”变成“病因”

周波表示,在睡眠医学中心前期的试运行中发现,现在在睡眠障碍的医疗需求非常多,从前来就诊的患者来看,有的是失眠、有的是入睡困难或者早醒,还有的睡眠时噩梦不断,另一部分患者存在打鼾、睡眠呼吸暂停综合征等。

其中,自述失眠的患者很多,但存在一定认识误区。比如,衡量睡眠质量好坏,不是单纯从睡眠时间长短来看,有的人晚上入睡困难或者睡眠时间短,但白天精神状态很好,这一类情况通常不必药物干预。

有的患者是因为熬夜打游戏、玩手机,导致睡眠觉醒周期紊乱引起的睡眠障碍,这一类患者可以通过认知行为调整来改善,并不一定需要服用药物。

老年人的睡眠问题,常常是因为疾病或者生理方面的原因所导致的,老年人的睡眠障碍多表现为入睡困难,或者容易早醒,或者深度睡眠时间较短,但是很多老年人尽管有这些问题,但是白天精神状态很好,说明晚上的睡眠时间能够维持老年人生活需要,这类情况,只需要做心理或者行为上的调节就可以了,不必为了增加睡眠时长而吃药。

对于年轻人来说,最常见的还是行为不规律导致的睡眠问题,例如晚上熬夜看电视、玩手机,晚上不睡、白天不起,睡眠节律被打乱;以及社会压力导致的焦虑、抑郁。

睡不好会带来哪些危害?周波解释说,最常见的睡眠障碍会带来心慌、疲乏、头晕、记忆力下降,进一步可能会有胃肠道问题、怕冷怕热、全身疼痛等等,但是在医院又检查不出具体原因,或者出现焦虑抑郁等情绪问题,反过来又会加重睡眠障碍,形成恶性循环。周波说,睡眠障碍只是一个诱因,但不加以控制,最后会成为病因。

有了睡眠问题 一定要吃药吗?

小何是一名在校学生,失眠的问题却已经困扰他两三年。“总是凌晨两三点才能睡着。”小何说,和同学相比,别人倒头很快能睡着,自己却辗转反侧难以入睡,也想过是不是因为晚上玩手机,但刻意不要手机后也睡不着。“最近比较严重,开始脱发。”

市民刘女士告诉记者,她有容易早醒的睡眠问题,已经持续了好几个月。“能睡着,但就是凌晨两三点就会醒,一直到四五点都无法再次入睡。”刘女士说,晚上睡不好,让她觉得白天精神不佳、昏昏沉沉,记忆力也不好。

出现睡眠问题,应该吃什么药?这是小何和刘女士最关心的问题。但出现睡眠障碍一定要吃药吗?

四川省人民医院温江院区/四川省精神医学中心睡眠医学中心主任李静解释说,在睡眠医学中心,针对顽固性失眠的麻醉睡眠,针对睡眠节律失调性睡眠障碍的神经调控性治疗,还开展了大量睡眠卫生教育,比如什么时候入睡、起床,深夜醒了该怎么办,白天怎么做才能让晚上睡得好等失眠的认知行为治疗,都是非药物治疗方式,需要根据患者的个体特征来制定治疗干预方案。

中国人十年睡眠变化: 睡得少,还睡得晚

记者整理了由北京大学社会科学调查中心发布的历年中国家庭追踪调查数据(China Family Panel Studies,CFPS),借此观察中国人的十年睡眠变化。该调查覆盖全国25个省份,2010年基线调查覆盖4万余人,此后年份对个人样本展开长期追踪调查。

数据显示,从2010年至2020年,中国人的平均睡眠时长缩短了近1小时,从8.3小时减少至7.5小时。睡得越来越少是一方面,中国人还越来越晚睡了,在23点至1点间入睡的人明显增多。

不过,认为自己睡不好的人数仅有较小的增加趋势。2012年,有5.2%的受访者认为自己大多数时候睡眠不好,而在2020年,该比例上升至7.2%。

2019年,国家卫健委发布了《健康中国行动(2019-2030年)》,将睡眠健康纳入主要行动指标,正式提出中国的睡眠时长标准,被称为“睡眠国标”。这份国家标准指出,我国睡眠问题和睡眠障碍患病率预计将呈上升趋势,提倡成人每日平均睡眠时间为7至8小时,小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10、9、8个小时。

“睡眠国标”只是一种倡导,真实世界则没有这么美好——失眠,在日常生活中是一个常见的睡眠问题。如何算失眠?据英国国民医疗服务NHS,如果出现经常难以入睡、夜间易醒或早起且无法再次入睡等情况,那么失眠问题就发生了。

凌晨, 失眠的人在发帖诉苦

在豆瓣小组“睡吧-和失眠说再见”(下称“睡吧”),就聚集了7万多名深受失眠困扰的人。在该小组近一年内发布的帖子中,42%的帖子发布时间集中在凌晨0点-5点,还有深受失眠困扰的人多次发帖求助,最长持续了一年。

我们可以从这些帖子看到一个人的心路历程,从“总是做梦为什么”“在一个新环境睡不着是为啥”“睡觉为什么会认床”“上班困怎么提神”到“有什么平复心情的方法吗”,网友@0.0在2022年7月发了5个帖子,一步步解析自己的失眠原因和感受。

在“睡吧”,入睡难成为头号睡眠难题,其次是睡眠短、易醒等

睡眠障碍,这些问题往往是相伴相生的。任鸣遭遇“入睡难”问题,就已经持续了三年之久。一旦任鸣没有在夜晚12点半之前入睡,她就会产生失眠焦虑。“2020年最严重的时候,三天没有睡着过,只能靠咖啡支撑白天的工作。”她说。

在这三年里,为了逃避工作的压力,任鸣无数次通宵刷短视频——沉迷在短视频的世界中,大脑神经将更加活跃,夜晚时光也会飞速消失。这曾经是她最放松的时刻,但随之而来的是情绪变差、眼睛疼痛等身心问题。

害怕失眠的人 要先学会“接受失眠”

“越睡不着越焦虑”“喘不上气”“昏昏沉沉”……这些都是睡眠不足的后果。在“睡吧”,关于失眠的后果可以被分为五大类主题:焦虑、害怕睡觉、头疼、心跳加快和头昏脑胀。

以每人一天睡8小时来计算,人的一生有三分之一的时间都在睡觉。当失眠如山呼海啸般袭来,害怕、恐惧将笼罩失眠者。

有71条帖子描述了自己害怕睡觉的经历,网友@ssjix在帖子中说道,“只是躺在床上,对睡眠无意识的恐惧仍会席卷而来,全身冒汗,心悸”。另一名网友@欢喜也有类似感受,“每晚夜幕降临就紧张害怕睡不着,如果前一天睡好了,第二天就会焦虑今天能不能睡着,一直恶性循环”。

在“睡吧”的1119条帖子中,失眠的人尝试了各种方法。“吃药”被提及得最多,但这往往是无奈之举,不少网友停药后继续失眠。当失眠变成一种顽疾,甚至是抑郁和焦虑的来源时,学会“接受失眠”成为一门重要的功课。

“后来我慢慢接受自己的失眠,原谅自己的喜欢刷手机,慢慢也就不那么依赖手机短视频。”任鸣说,她曾经试过用运动、画画、看书和喝酒来对抗失眠,但对她更有用的方法是去接受失眠,“不睡就不睡吧,去做点想做的事情。”

而有些人的释然是在某一个偶然的瞬间,网友@阿斯巴甜说,“当发现韩国人基本不睡觉,晚上出去赶夜场,白天靠冰美式续命,照样活得好好的,颜值也没影响,突然就释然了”。

数了1000只羊 还睡不着? 医生来支招

数了1000只羊还没睡着,怎么样才能摆脱失眠?医生提醒,失眠的发展是渐进的过程,对于长期失眠的患者,若自我调节效果不佳,应尽早寻求医生的帮助。

湖南中医药大学第一附属医院脑病一科主任周德生说,很多人都有过失眠的经历,通常表现为入睡困难、早醒、中途易醒并且难以再次入睡,有时甚至通宵不眠,影响身体健康。

“偶尔失眠没有关系,但如果出现连续一周失眠应尽快就诊。”周德生说,预防和治疗失眠要多措并举,在日常生活中,要营造良好的睡眠环境,卧室湿度温度要适宜,睡眠环境要安静、舒适,不要开灯睡觉;保持规律作息,晚上11点至第二天凌晨3点是肝胆的最佳排毒时间,在这段时间熟睡对健康至关重要;有睡眠障碍的人在睡觉前不要玩手机及饮用咖啡、浓茶等;要放松心情,可以做深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态,这样可以更好入睡。

睡不着、睡不醒都要警惕

出现哪些症状意味着睡眠障碍?长期的睡眠不足对人体有哪些危害?如何获得高质量的睡眠?记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜觉醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。

失眠的原因有很多,要根据不同个体的情况来判断。朱梅说,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示,想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。孟繁强建议,每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡得不好或睡得不够而在白天过度补觉,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快,竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,而因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”据《成都商报》