

《睡眠健康白皮书》发布 居民整体睡眠质量欠佳 年轻人成熬夜主力

居民整体睡眠质量欠佳,近1/3的人群睡眠时长不足,22%的人群睡眠质量较差,00后入睡困难,70后夜醒频繁……3月21日是世界睡眠日。近日,在2024世界睡眠日中国年度主题发布会上,《2024中国居民睡眠健康白皮书》(简称《睡眠健康白皮书》)揭示上述现象。

《睡眠健康白皮书》自今年2月启动,基于超1万名的研究用户,主要包括学生、上班族、退休职工等人群。

居民平均在零点后入睡
平均睡眠时长6.75小时

睡眠约占人生的1/3时间,睡眠-觉醒障碍是涉及全人类的重要医疗卫生公共问题。

《睡眠健康白皮书》显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短,只有6.75小时。平均夜间清醒次数不多,为1.4次。居民总体睡眠得分为75分,睡眠质量欠佳,还有较大提升空间。

从夜间睡眠时长来看,只有27%的人群睡眠时长在8小时以上,45%的睡眠时长为6—8小时,28%小于6小时。从夜间睡眠得分来看,有36%的人群在80分以上,64%的人群睡眠质量欠佳(<80分),其中睡眠质量较差(<70分)的人群占比22%。

大多数人都曾有过睡眠困扰,易醒/早醒、入睡困难、夜间如厕是最主要的睡眠困扰,64%的人群睡眠困扰频次小于1次/周,27%的人群达到1—2

次/周,更有3%的人群达到3次以上/周。此外,咳嗽/鼾声高、做噩梦、呼吸不畅、疼痛不适等也是睡眠困扰的原因。

53%的人群处于睡眠呼吸暂停风险偏高的状态,睡眠呼吸暂停风险偏高人群夜间睡眠时长显著偏短,比低风险人群每日平均少睡43分钟。《睡眠健康白皮书》提示,90后和00后的人群中,睡眠呼吸暂停高风险的比例约有33%,低风险比例为67%。

睡眠呼吸暂停高风险比例最多的是70前,比例为85%,70后、80后分别有74%、61%。

频繁饮酒人群睡眠时长短,睡眠质量较低。饮酒人群比不饮酒人群平均每晚少睡27分钟。饮酒频次越高,睡眠质量越低,每周饮酒大于7次的人群比从不饮酒人群,睡眠得分低4分。

体形过胖也会影响睡眠质量。《睡眠健康白皮书》显示,随着BMI的增大,睡眠得分大于80分的人群比例逐渐减少。

当BMI≥28时,只有21%的人群睡眠得分大于80分。

入睡困难成为00后、90后、80后最大的睡眠困扰

《睡眠健康白皮书》显示,不同代面临着不同的睡眠困扰。

入睡困难成为00后、90后、80后最大的睡眠困扰,比例分别有22%、26%、20%,第二大困扰因素则是夜醒/早醒,比例分别为17%、18%、19%。70后最大的睡眠困扰则是夜醒/早醒,有20%的人群面临这一困扰,入睡困难和夜间如厕并列排第二位,均为17%。70前则是夜间如厕、夜醒/早醒并列排第一位,均为21%,14%的人群存在入睡困难问题,平均每晚清醒2次,睡眠质量偏低。“要关注退休人群的睡眠质量问题。”中国睡眠研究会理事长黄志力说。

从入睡时间来看,仅有29%的人群在23点前入睡,

47%的人群在零点后入睡,其中13%的人群在凌晨2点后入睡。00后平均入睡时间为00:33,70前入睡时间为23:02。

年轻人成为熬夜主力。大学生非工作日的人睡、觉醒时间会比上班族更晚,手机日使用时长偏高,熬夜严重。56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有51%的人在零点后入睡,更有19%的人入睡超过凌晨两点。“要重视大学生群体的睡眠健康,养成良好的生活习惯。”黄志力说。

上班族群体在非工作日夜间睡眠往往更充足,比工作日平均多33分钟入睡、觉醒时间也会比工作日晚一点。黄志力强调,应加强睡眠科普教育,培养健康睡眠习惯。

热爱运动的人群(月运动频次≥10次)偏向于早睡早起,平均23:56入睡,7:26觉醒,比月运动频次≤3次的人群的夜间睡眠时长少将近14分钟。据《新京报》《华商报》

多知道点

白天补觉有用吗

中国医学科学院广安门中医院心理(睡眠医学中心)主任医师刘艳称,白天睡眠状态下,人体内促进觉醒、工作激情的物质一直在分泌,晚上熬夜后第二天白天不要进入一个睡眠周期,可以午后短暂小憩40—45分钟,对恢复前一晚熬夜带来的影响更有帮助。

饮酒能够助眠吗

复旦大学营养研究院高翔教授称,研究发现,喝酒越多,综合睡眠质量越差,呈现剂量-反应关系。虽然饮酒能帮助人快速入睡,但睡眠很复杂,饮酒影响睡眠期间的质量以及醒来后的状态等,饮酒会造成整晚睡眠时间的片段化,易醒且易做噩梦。

当心! 这些病最易伪装成“春困”

俗话说“春困秋乏夏打盹”,一年一度的“春困”来袭让不少人感到昏昏沉沉,甚至工作、学习效率都大打折扣。别急,中医就送大家一份“春困”的自救指南。“春困”本身并不是疾病,但是就有那么一些疾病,伪装成“春困”的样子,一定要提高警惕。

春困有“理”

春天,如果人体气血不足,就容易出现春困的症状。这主要因为人体内阳气跟不上自然界阳气升发的步伐,是一种人体暂时失调的现象。春困不是一种病,而是人体生理机能随自然气候变化出现的一种生理现象。

具体来讲,季节转换主要会带来以下影响:

生物钟发生改变 光照程度会影响人体褪黑激素的分泌量。褪黑激素是松果体分泌的神经内分泌激素,它的时相反应曲线与光照刚好相反,可以简单地理解为天黑的时候褪黑激素开始分泌,天亮了就停止分泌了。春天昼夜时长发生改变,和冬天相比较,天长夜短,体内褪黑激素的分泌时长也相应缩短了,导致睡眠不足或质量差,白天犯困的时间会相应增加;

代谢增加 进入春天后,气温回暖,人体新陈代谢也逐

渐增加,机体消耗的能量增多,可能会导致能量供应不足,使得身体容易疲惫;

湿气重 春天雨水偏多,空气湿度大,受到外湿的影响,湿邪困脾,脾运化功能下降,气血生化乏源,易出现疲倦乏力。同时,湿为阴邪,易阻遏气机,损伤阳气,导致气的升降运动失常;

脑供血减少 春天由于天气变暖,血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加,但由于人体内血液的总流量是相对稳定的,供应给脑部的血液就会相对减少,导致大脑缺血缺氧。

两类人是“特困户”

脾虚湿盛和肝火旺盛之人易春困。

脾虚湿盛 主要表现为乏力、困倦、头身困重,头昏,伴有腹胀、恶心、食欲减退、大便黏滞等。舌苔较厚腻、有齿痕。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿与内湿,内外相和,就加重了春困的症状。

肝火旺盛 春天是肝旺之时,春季养生宜疏肝。而如果平时肝火偏旺,会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱,出现急躁易怒、心慌气短、失眠、头晕、头痛以及困乏等症状。

解“困”有方

根据中医治未病养生理念,春困可以通过起居、情志、饮食、运动等方法综合调理。

起居调节 应顺应四时气候的变化,春捂以免寒湿内伤。早睡早起,逐渐适应春天阳气的生发。

情志调节 畅达情志以养肝。肝主情志。养肝首先要保持心情舒畅,防止肝火内盛,避免不良情绪的刺激。

饮食调节 春天是阳气生发的季节,适当多吃一些辛甘发散的食物,比如白萝卜、茼蒿、葱白等;避免过多食用酸性食物,比如石榴、柠檬、橘子等,因为酸味入肝,酸性收敛,不利于阳气的生发以及肝气的疏泄。同时饮食宜清淡,少食寒凉和肥甘厚味之品,以免伤脾。

运动调节 多做户外运动、有氧运动,比如春游、慢跑、打太极等,加强血液循环,促进人体气血的运行。注意不宜做过于剧烈的运动,容易耗伤阳气。

这几种困倦要警惕

有些疾病打着春困的幌子,正在威胁着你的健康。

脑中风 70%以上的中风患者在发病前5至10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连

续哈欠,且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状,要高度怀疑是脑血管的问题。一定要引起重视、及时就医。

肝脏疾病 肝脏是个“沉默的器官”,而且肝脏上没有痛觉神经分布,因此在患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院就诊,进行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

睡眠呼吸暂停综合征 由于某些原因造成上呼吸道阻塞,睡眠时可能会出现呼吸暂停,从而机体缺氧,导致疲劳、困倦、反应迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,甚至还会产生窒息猝死。对于这类患者,应该进行监测,必要时给予治疗。

心脏病 如果同时伴有心慌、胸闷、胸痛,甚至晕厥等症状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,则要警惕心脏病,及时到医院检查。

此外,甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像,但这是“假春困”。如果保持充足的睡眠之后,“春困”仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,应尽快到医院完善相关检查,对症治疗。

据《北京青年报》

为什么女性比男性更容易失眠

不少家庭中可能都出现过这种情况,丈夫在一边睡得“嘎嘎香”,甚至打起了“震天响”的呼噜,然而另一边的妻子却翻来覆去怎么都睡不着。为什么一样的人睡环境女性却更容易失眠?

浙江省中山医院睡眠障碍中医诊疗中心主任中医师林咸明介绍,流行病学调查显示,中国有45.5%的被调查者在过去的一个月经历过不同程度的失眠。女性由于生理特点和心理压力等因素,比男性更容易受到睡眠障碍的困扰。

林咸明表示,高质量的睡眠对于身心健康至关重要。长期的睡眠问题不仅会影响生活质量,还可能导致内分泌失调,加速认知减退,影响神经系统功能等,具体表现为如情绪波动、记忆力下降、免疫力减弱等。

林咸明介绍,培养良好的睡眠习惯,才能提高睡眠质量。要保持规律的作息时间,创造一个舒适、安静的睡眠环境;选择合适的床垫和枕头;控制室内温度和湿度,保持适宜的睡眠环境,一般来说,室温在18℃—22℃,湿度在50%—60%左右为宜;避免光线干扰,使用遮光窗帘或眼罩;降低噪声影响。

本报综合