



# 别让睡不好“偷”走健康

## 专家提醒,不良睡眠习惯可增加慢性疾病风险,拯救睡眠特“困”人需“身心同治”



良好睡眠  
健康之源

新华社发

健康睡眠。

睡眠是生命健康不可缺少的源泉。然而,晚上难以入睡,睡眠质量不高等睡眠问题困扰着许多人。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。专家提醒,不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险,拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”,出现睡眠障碍要及时就医。

### 睡眠问题知多少?

“白天醒不了,夜里睡不着”“一夜能醒很多次,每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍,我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑?

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们岌岌可危的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,睡前看手机/上

网是导致睡眠拖延的因素之一。此外,北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授介绍,饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等都会影响睡眠质量,成为健康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。专家建议,睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况,可以进行放松训练,通过

有意识地觉察自己的呼吸或身体变化,经过有规律的训练使身体放松,从而改善睡眠。

韩芳表示,偶发性的睡眠问题可以通过自我调节改善。但如出现睡眠问题影响日常工作、学习、生活,引发高血压等并发症的情况,应及时到医院就诊,明确原因,在专业指导下对症治疗。

### 睡眠问题需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素,几乎影响所有生理系统。韩芳表示,睡眠可以帮助身体修复和恢复能量,改善免疫系统和心情,同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题,并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关,因此睡眠问题的治疗往往

需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍,单纯使用睡眠药物不能从根本上解决问题,需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学人民医院胡大一教授表示,治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍,睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一,同

时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议,应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题,服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用,可能会导致第二天昏昏沉沉,长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒,要科学慎重服用褪黑素,不能当作药品使用。

### 频繁“断电”要警惕

“在夜晚,我看到床会感到害怕,不敢睡觉,夜里我总是每15至30分钟就醒来一次,就算艰难入睡也会有光怪陆离的梦。”发作性睡眠病患者冬冬说,假使自己在白天驾车,都有可能猝倒发作、突然入睡。

韩芳介绍,冬冬所罹患的是一种在我国人群中发病率万分之一左右的罕见病——发作性睡眠病。当许多睡眠障碍患者苦于无法“睡饱”的时候,发作性睡眠病患者却在另一个极端,他们常常随时随地不由自主地入睡。在生活中,部分发作性睡眠病的儿童患者,

因为特别能睡、注意力不集中,往往被误解为“懒惰”;而有的患者可能突然瘫倒在地,常被误认为低血糖;同时,患者还普遍出现夜间睡眠不安、整夜做梦的情况。

近年来,医学界和社会公众对睡眠健康的关注度越来越高,但仍存在由于对睡眠疾病认知不足带来的漏诊和误诊问题。同时,作为一种慢性睡眠障碍罕见病,发作性睡眠病同其他罕见病一样存在诊断难、治疗难、用药难局面。

“我们家孩子出现症状后,一开始被初步诊断为神经衰弱或精

神分裂,直到后来我们向睡眠医学方向就诊,才得到了确诊。”来自天津的患者家长海女士表示,让更多人了解发作性睡眠病的症状,从而提高对该疾病的认识和治疗水平对患者和患者家庭意义重大。

专家表示,30多年来,我国睡眠诊疗中心由零星个位数已发展到3000多个,在发作性睡眠病等方面有了领先世界的高水平研究成果,但总体对睡眠疾病的诊断能力仍然较弱。应进一步提升睡眠医学交叉学科建设,加速提高相关药物研发及临床治疗水平。

### 这些情况意味患有失眠

失眠是最为常见的睡眠障碍。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。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高血脂症的患病风险。”北京友谊医院耳鼻喉头颈外科主任医师朱梅说。

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建议,失眠患者尽量不要因为夜晚睡不好或睡得不够而在白天过度补偿,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。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业

医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙沙说,随着生活节奏不断加快,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。”

### 健康睡眠认识误区

#### 误区一:如果能睡,睡越久越健康

研究结果证明,睡8个小时以上的人并不比睡六七个小时的人更长寿。睡得过久的人往往有睡眠呼吸暂停症、抑郁症或未控制的糖尿病,因而起不来。其实睡眠时间的长短跟健康睡眠关系并不大,质量比时间更重要,最重要的是养成良好的睡眠习惯。

#### 误区二:晚上做梦就说明没有休息好

梦是一种普通的生理现象,正常人在睡眠过程中都会做4~6次梦,如果我们在做梦时没有醒过来就不会把梦记住,也就不知道做了梦,不管有没有做梦的记忆,只要第二天精神状态好,就不能认为没有休息好。

#### 误区三:饮酒可以催眠

有的人会在睡前喝点酒,认为这样可以很快入睡。这种做法是不可取的。睡前饮酒的确能缩短睡眠潜伏期,但也同样缩短和抑制深睡眠,导致睡眠变浅和片段化,降低了睡眠质量。

#### 误区四:睡不好就找安眠药来吃

这是一种较为普遍的现象,很多人在失眠后就会找安眠药来吃,这样做或许能解决暂时的睡眠问题,但常常会因为用药不合理而导致药物耐受、药物依赖、睡眠及心理问题更严重等后果,所以即使要使用安眠药,一定要在专业医生的指导下服用。

#### 误区五:在床上看书有助于睡眠

有这种认识的人会在床上从事与睡眠无关的活动,如读书、玩手机、想问题、看电视等,时间一长,就会导致床与睡眠没有关系,一上床思维反而开始活跃,因而加重失眠。

#### 误区六:如果晚上没睡好,白天就要抓紧时间补觉

这是失眠人群通常喜欢采取的一种“补救措施”,殊不知,白天补觉会消耗掉当天晚上的睡眠需求,同时因为补觉而减少了清醒和活动时间,会导致晚上睡眠的动力下降,从而加重第二天晚上的失眠,因此进入一个“晚上睡不好、白天补觉”的恶性循环。所以,尽管前一晚没睡好,第二天白天依然要保持清醒状态去做该做的事及运动。

#### 误区七:睡不好也要躺着

存在这种认识的人将卧床时间与睡眠时间混为一谈。实际上,我们所关注的是有效的睡眠时间,而不是卧床有多长时间。如果你发现自己睡眠有效性很差时,不要强迫自己躺在床上,而是需要及时寻求专业医生帮助,来提高睡眠的有效性。

### 改善睡眠质量妙招

#### 睡姿

睡眠姿势包括仰卧位,俯卧位,左侧卧位和右侧卧位等,它们各有利弊。一般来说,宜选择右侧卧位,仰卧位是次之的选择,当然也以个人舒适习惯决定。

#### 枕头选择

一人一枕,根据家庭成员的具体情况来选。脊柱不正常的患者大多适合低枕,心脏病患者大多适合高枕。长度在60厘米左右的枕头适合大多数人。枕头材质方面,以助眠枕头为例,材质通常有决明子、菊花等,可以促起到清心安神作用,也有一定助眠作用,可咨询中医师选择。但要注意潮湿天避免枕头发霉。

#### 睡眠环境

舒适的睡眠环境可以提高睡眠质量,卧室尽可能安静,避免光线、温度适宜。觉得噪音很大,可以尝试使用耳塞或白噪音机来减少外界干扰。

#### 调节状态

睡前适当做些放松活动,如练习八段锦、太极功法、冥想、阅读等,调节身体状态。可用温热水泡脚20分钟,促进睡眠。

#### 穴位按摩

常用的安神穴位有神门穴、三阴交、百会穴等,可通过按揉这些穴位促进睡眠。如先按摩百会穴和四神聪穴;接着按摩安眠穴(翳风穴与胆经风池穴连线中点处);然后按摩保健要穴——足三里,尤其是伴消化系统失眠的朋友可试试,每次按压50~100次;最后按压脚底的涌泉穴,尤其是伴口腔溃疡、脸上容易长痘的人群可一试。

#### 腹式呼吸

用腹式呼吸代替胸式呼吸,可以激活人体内的松弛反应,降低心率、血压和情绪压力水平,帮助你渐渐进入梦乡。可以将一只手放在胸口,另一只手放在腹部;用鼻子吸气,放在腹部的手微微抬起,放在你胸口的手尽量静止不动;当你呼气时,放在腹部的手向靠近身体的方向移动,另一只手尽量静止不动。

(综合新华社、人民网)



燃气安全进万家 关乎生命你我他

### 南海燃气自4月起抄表周期有变化

致南海区管道天然气居民用户:

自2023年4月起,使用智能燃气表的用户抄表周期由两个月调整为一个月,使用人工表的用户抄表周期维持在两个月,本次调整将不会影响用户正常的计费。

如有疑问,可致电南海燃气客服热线:0757-81234111 咨询。

佛山市南海燃气发展有限公司  
燃气客服电话:81234111  
燃气抢险电话:86227019

瀚蓝 grandblue 精诚服务 情润万家

### 南海供水水质公告

(2023年3月11日至2023年3月17日)

项目	国标要求(%)	统计结果(%)	检测次数(次)
出厂水9项合格率	≥95	100	135
管网水7项合格率	≥95	99.75	399
综合合格率	≥95	99.88	/

1.出厂水九大指标是指浑浊度、色度、臭和味、肉眼可见物、余氯、细菌总数、总大肠菌群、耐热大肠菌群、CODMn九个检测项目。  
2.管网水七大指标是指浑浊度、色度、臭和味、余氯、细菌总数、总大肠菌群、CODMn七个检测项目。  
3.具体水质检测数据请关注南海供水公众号查看。

南海供水微信公众号

瀚蓝南海供水客服热线:0757-86399222