

世界睡眠日之际,专家提醒市民养成良好的生活习惯

长期欠觉危害大,失眠可防可治

晚报讯 昨天是“世界睡眠日”,今年中国的主题是“良好睡眠,健康同行”。昨天,南通四院睡眠专病工作室负责人陈星提醒:长时间失眠会对人体免疫力、记忆力造成损害,甚至增加罹患心脏疾病、免疫系统疾病和癌症的风险,因此市民应重视对失眠的及时治疗。

据世界卫生组织数据显示,全球睡眠障碍率达27%,在中国,成年人失眠发生率高达38.2%、50%的学生存在睡眠不足。睡眠规律的紊乱似乎已经成了当代人

的通病。陈星介绍,在临床诊疗中她发现,一方面不少患者为失眠导致的脱发和黑眼圈叫苦不迭,另一方面却不加节制地熬夜。生物钟紊乱之后,在正常的时间入睡就成了难题。

陈星介绍,失眠分为短期失眠与慢性失眠。简单来说,失眠问题持续超过3个月的,就是慢性失眠。根据《国际睡眠障碍分类》,主观上感受对睡眠数量和质量不满,同时伴有比如入睡困难、睡眠维持困难、早于期望的起床时间、在适当的时间点不肯上床睡觉(儿童)、没有父母或照顾者干预难以入睡

(儿童)的符合失眠诊断。

失眠是可防可治的,及时干预可以收获良好的效果。陈星建议,如果偶尔出现失眠症状的话,一般不用过于担心,身体会调节适应的。同时,要养成良好的生活习惯,保证规律的生活,每天适当运动。此外,睡觉之前保持轻松,不要进行过度的体力或脑力劳动,可在睡前听些轻松的音乐,以帮助自己更好地入睡。她提醒,如果遇到不能自行解决的失眠问题,要及时到医院就诊,以免延误病情。

通讯员**朱小平 钱晨城**
记者**冯启榕**

数了1000只羊还没睡着

怎样才能摆脱特“困”生?

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?“90后”“00后”也有失眠困扰?追崇保健品、忌讳安眠药?多位受访专家指出,告别特“困”生,要身心同治、综合调理。

特“困”生年轻化趋势明显

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息时间不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少、昼夜节律紊乱、睡眠质量降低。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足、存在睡眠障碍,这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题,甚至有的孩子因为失眠无法上学。

追崇保健品忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,被同事推荐购买了

一款褪黑素保健品,吃了两个多月,“好像也并没有太大改善,但心理上会有暗示,我吃褪黑素了,晚上应该能睡着。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人对安眠药有抵触心理。

“这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

告别特“困”生好好睡个觉

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过3天失眠应尽快就诊。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要注意的。”长沙市中心医院神经内科副主任马永春说,有不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给入睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

新华社记者**帅才 黄筱**



睡个好觉

昨天,幸福新城幼儿园与崇川区幸福街道幸福家苑社区共同开展“世界睡眠日”主题活动,现场通过睡衣走秀、讲解睡眠知识等方式,让孩子们从小认识到健康睡眠的重要性。

记者**徐培钦**

打鼾的人睡得并不香

专家提醒:警惕睡眠呼吸暂停综合征

晚报讯 经常被家人抱怨打鼾声很大,一夜从睡梦中惊醒好几次,醒后呼吸急促、大口喘气,起床后也经常口干舌燥,白天嗜睡、困倦……市中医院呼吸与危重症医学科专家提醒:如果出现以上症状,很有可能得了睡眠呼吸暂停综合征。专家提示,“打鼾”不仅不等于睡得香,还可导致包括心血管疾病在内的多种疾病,甚至诱发猝死。严重的“打鼾人”应及时去医院呼吸科或睡眠医学科就诊。

睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠时候呼吸停止的睡眠障碍。最常见的原因是上呼吸道阻塞,经常以大声打鼾、身体抽动或手臂甩动结

束。睡眠呼吸暂停伴有睡眠缺陷、白天打盹、疲劳,以及心动过缓或心律失常和脑电图觉醒状态。这种情况可能每晚发生数次甚至数百次。不过,不是每个打鼾的人都患有睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征是打鼾之后伴有无声的呼吸停顿、窒息或喘息声。

市中医院专家提醒:超重人群患睡眠呼吸暂停的可能性较高,该病最常发生于青年和中年,男性比女性多见。更年期女性患睡眠呼吸暂停综合征的风险也会增加。

当男性颈围超过43厘米、女性颈围超过40.5厘米时,患睡眠呼吸暂停综合征的可能性较大,颈围过大意味着睡眠中

会有更多的软组织阻塞气道。高血压患者患睡眠呼吸暂停综合征的概率也比一般人大,且这种疾病具有遗传性。

专家提醒,睡眠呼吸暂停综合征的危害不容忽视,缺氧会影响一系列的内脏损伤,还会造成长久的慢性损伤,从而诱发高血压、冠心病、心律失常、心肌梗死、心绞痛甚至全身性功能疾病,也会引起性能力下降、抑郁症等一系列危害,严重甚至导致猝死。

为此,有这类症状的患者应及时去医院接受睡眠呼吸监测,确诊之后可以通过持续气道正压治疗、口腔矫治器治疗或手术来控制。

通讯员**黄海凤** 记者**冯启榕**

天苑中介 文峰路15号文峰桥北首 15862825879 九里新城 别墅 325m² 自带车位 随时可看 地上三层地下室一层 位置很好 带大花园 765万急售急售 悦海名邸 265电梯 建130m²+汽车位 毛坯 285万 星光城 14电梯 建130m² 满二年 毛坯 280万 紫东花园 718楼带电梯 建93m²+12m²车库 精装 170万 集美·世纪新城 406楼 建130m²+朝阳车库 16m²户型好 毛坯 170万 集美·江湾佳苑 316楼 建110m² 毛坯 阳光好 170万 学甲观地 顶层 建74.5m² 二室半 空学位 145万	久和中介 莘园路市机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211 紫竹苑 1/车 125m² 3-1 精装 车库 12m² 230万 新建路新村 3/6 47m² 1-1 精装 115万 光明新村 2/6 54m² 2-1 简装 115万 花园角 2/5 60m² 2-1 毛坯 79万 七彩豪庭别墅 291.6m² 毛坯 858万 中南世纪花城 中层 86m² 2-1 毛坯 180万 教育新村 中层 109m² 3-2 南车 18m² 精装 195万	银河中介 城隍庙东小苑往南60米北园新村3幢18号店面 13862968413 15950810928 翰林府豪宅 172m²精装全车位 900万【城中三中学区房】 万濠世家 中高层 3室2厅2卫 141m² 毛坯 396万 和兴花园 中层 4室2厅2卫 146m² 精装车库 8m² 408万 惠泽苑 12/电 2室1厅1卫 83m² 纯毛坯 138万 城港新村 6/6层 2室1厅 65m² 精装【未住人】急售 88万 华威园 1/车库 2室1厅 71m² 简单装潢 158万【实验学区】 友谊家园 3/4层 3室2厅1卫 126.6m² 精装车库 11m² 268万 国城璟府 22/29层 3室2厅1卫 130m² 毛坯 273.8万	天安中介 江景苑菜市场南門 85595336 13390945336 有土地 厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记 城市之光花园 3/ 三室一厅 118m² 产权车位1个 洋房 精装 396万 严家巷店面 1-2/2 108m² 附院急诊旁边 朝南 位置好 408万 恒基花园 4/6 三室一厅 138.5m² 实际150m² 南车库37m² 豪装中央空调地暖 138万 通富北路人民路附近 土地 60亩 可以分割 具体面议 88万 万濠世家 18/18 三室一厅 142m² 汽车位1个 毛坯 景观房 268万 钟秀东路办公用房 2/6 有电梯 268m² 钟秀东路与外环东路 已经出租7.5万一年 268万 濠溪花园 9/11 二室二厅 126.7m² 车库 8m² 汽车位1个 豪装 273.8万	家乐中介 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13057019586 凌南君邑(二附启秀学区) 1X/16 2/1 100.5m² 精装 急售(空学位) 308万 望江楼(二附三中学区) 3/6 2.5/1 75.64m²精装(空学位) 308万 富贵园(二附学区) 2/6 1/1 63m²装潢(空学位) 275万 富贵园(二附学区) 3/6 2/1 78m² 全新精装修 338万 春晖花园(一附学区) 3/6 3/2 123.57m² +13m²(车库)装潢 268万(净) 华威园(实验小学) 3/6 2/1 66.6m² 装潢 165万 万科白鹭湾(洋楼) 5/6/电 3/阳光厅 115m²+车位 精装 156万 公园南苑 6/电 2/1 98m²+16m²(车库) 155万
---	--	--	--	--