

# 晚上睡不着 白天睡不醒 如何“不愁眠”

# 听听医生怎么说

记者 钟晓敏 王昊辰

每年3月21日是世界睡眠日,今年的主题为“健康睡眠 人人共享”。您睡得还好吗?有没有关注过自己的睡眠健康呢。近日,记者随机采访了一些市民,了解他们如何看待自己的睡眠情况。

## A 睡前玩手机 熬夜成习惯

采访中,部分市民表示自己经常熬夜,已经成为了习惯;还有一些市民说,因为工作压力大,睡前会玩手机放松一会儿,不光睡得晚,睡眠质量也不好。也有一些市民比较关注自己的睡眠健康问题的,会使用APP对自己的睡眠情况进行检测,通过记录调整自己的作息,保证睡眠质量。

银川市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任黄晓波介绍,睡眠是一件和我们身体健康息息相关的事情,因为我们每天有三分之一的时间是在睡眠当中度过的。健康睡眠不仅仅是指睡眠时间的长短,还包括睡眠的质量和效果。良好的睡眠有助于恢

复体力、增强免疫力、维持心理健康,甚至会影响人的情绪和认知功能。睡不好则会给我们的身心健康带来影响。

但睡眠问题仍会在年轻人和老年人中出现。黄晓波介绍,在有睡眠问题的人群当中,最常见的是失眠,也就是“睡不着”,还有些是“睡不好”。“睡不好”是指出现异态睡眠,比如在睡觉时出现较多间断的醒来。此外,还有些人是“睡不醒”,是指发作性睡病,比如经常在白天入睡,这些情况会严重影响到人们的生活质量;此外还有一种常见的睡眠问题叫“睡眠呼吸暂停综合征”,就是患者夜间打呼噜,且打着呼噜时会有停顿,这也是一种疾病。

## B 睡眠不足影响身体健康

如果长期睡眠不充足,首先会影响白天的精神状态,也会给身体带来一些影响,比如免疫系统功能下降,严重时还可能会影响心理健康。

黄晓波介绍,如何定义睡眠出现了问题,要从几个方面来看,比如年轻人在要考试或者情绪紧张、兴奋时,会影响正常睡眠,但一晚上睡不好不能叫做失眠,失眠一般来讲是在近一个月内,持续出现睡眠质量下降、睡眠时间缩短,若每周持续3次以上,且持续了一个月,才可以初步判断是出现了失眠问题。

“引起这些睡眠问题的原

因也有很多,比如对于老年人来说,多数是因为受其本身患有的疾病的影响;对于年轻人来说,有心事思虑过多、工作压力过大、睡前玩手机造成大脑兴奋等,都是导致睡眠问题出现的原因。此外,有一些人是患有发作性睡病,这个跟遗传有关系。还有的则是因为现在生活条件好了,很多体形偏胖的人由于脖子粗短、肚子大、内脏脂肪增多、颈部脂肪聚集,此时咽腔和上气道的解剖结构会出现异常,晚上平躺的时候就容易发生睡眠呼吸暂停综合征。”黄晓波介绍。

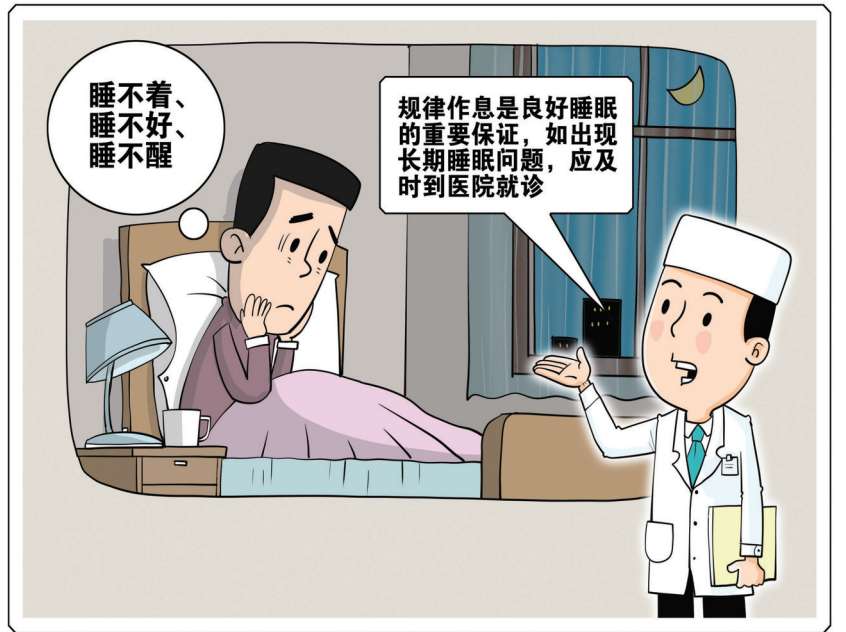
## C 拥有健康睡眠 要做到规律生活

想要身体健康,睡得好很重要,想要拥有健康的睡眠,首先要做到生活规律。黄晓波建议大家不要熬夜,保证睡眠环境的安静,床上用品要舒适,睡前一到两个小时就可以将灯光调暗,减少睡前使用电子产品。

“原则上讲,我们在晚上11点到12点钟就要入睡了,因为有研究报道,对成人来说,保证7小时左右的睡眠时长是比较理想的状态,新生儿保证每天睡14个小时,儿童保证每天

睡11到12个小时,对于老年人来说,可能7个小时或者更少的睡眠时间他们也可以接受,但是保证7小时左右的睡眠,有利于减少心血管疾病的发生。”黄晓波说。

此外,他提醒大家,如果夜间睡眠不足7小时,且持续时间很长,睡眠质量很差,第二天精神不济、犯困,或睡觉时打呼噜严重还会出现呼吸暂停的情况,一定要及时到正规医院就诊,尽早干预治疗。



“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。专家提示,规律作息是良好睡眠的重要保证,如出现长期睡眠问题,应及时到医院就诊。

新华社发



任秀兰,女,汉,1955年出生,金贵镇汉佐七社村民,家中有一儿一女,生活清贫但幸福美满。2007年妹妹任秀玲因突发心脏病离开,妹夫又因吸入过多的一氧化碳而中毒抢救无效,两人相继去世。面对妹妹留下的诸多债务,以及两个孤苦无依的孩子,她毅然决然的选择了全部接受,用勤劳的双手撑起两个家庭。