



找准失眠病因 睡得更踏实

□记者 刘一梦

吃得好睡得香是人们对健康生活最简单直接的形容,但如今,睡眠问题已成为一个严重的公共卫生问题,中老年、青少年等不同群体都面临着不同的睡眠问题。睡眠障碍综合征成为综合性医院神经内科门诊中仅次于脑血管疾病的第二位疾病。本报邀请山东省千佛山医院临床睡眠医学中心学科带头人唐吉友,权威解析如何应对睡眠障碍,如何能够睡得更好。

中老年失眠多因缺乏安全感

“按地域分,济南人睡眠指数得分为75.8分,在30个省会城市中与杭州并列第五。”唐吉友介绍,根据今年公布的《2013-2017年喜临门中国睡眠指数》报告数据分析,工作日山东人起得最早,时间为6点半,睡得也最早,时间为22点42分,不仅如此,周末的起床时间和入睡时间也是最早的,分别为7点36和23点。

从这份5年数据报告中可以看出,按照不同行业的划分,教师的睡眠得分最低,为71.8分,平均每天起床时间是6:38,是起得最早的。公务员是睡得最少的,为7小时5分钟,起床时间为6:45。

“多梦、入睡难、醒后疲惫等成为睡眠‘困难户’的主要表现,睡眠问题大多集中在上班族和中老年群体,通过这几年的数据来看,有睡眠困难者占总调查人群的比例在38%至50%之间,因为睡眠问题对身心造成特别严重影响的比例大约为15%。”唐吉友介绍,中老年人睡眠问题多来自安全感的缺失,除了对自身健康状况的担忧、对养老问题的担忧外,就是身体疾病疼痛对睡眠的影响,而上班族睡眠问题多来自工作压力。

此外,根据2017年中国青年睡眠现状报告显示,24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”,高达94.1%的人睡眠与良好水平存在差距。调查显示,九成人在睡前离不开电子产品,年轻人更喜欢在睡前追剧;另外还有四成人有睡眠拖延症。唐吉友介绍,一般成年人的正常睡眠时间是8至10个小时,而深度睡眠约占到其中的2至2.5个小时。



全国城市睡眠质量及各行业从业者睡眠时长

城市	排名
西宁	1
上海	2
海口	3
南昌	4
杭州	5
济南	5
呼和浩特	7
银川	8
太原	9
哈尔滨	10

职业	睡眠时长
工人	8时8分
医务人员	8时7分
销售	8时5分
媒体人	7时59分
金融人士	8时1分
职业经理人	7时53分
公务员	7时5分
广告/公关	8时25分
IT行业	7时56分
教师	7时52分

制图/顾佳泉

正常入睡时长为20分钟

唐吉友介绍,睡眠障碍共分七大类,失眠是患病数量最多的一类,目前全国失眠人口在3-4亿左右,第二种是睡眠呼吸障碍病,也就是打呼噜等引起的呼吸暂停及其他原因的呼吸障碍,第三种是嗜睡,这类病属于中枢性睡眠增多,也就是说除了保证正常6-8个小时的睡眠外,白天仍旧有瞌睡现象,常见为发作性睡病(青少年、20-30成年人多发)、特发性睡病(睡眠超过11小时,多发于青中年人)、贪食症结和睡眠剥夺,其中,发作性睡病与病毒感染有关。第四种是梦游等行为的异态睡眠,第五种是睡眠相关的运动障碍,如不宁腿。第六种和第七种分别是与自身疾病相关的睡眠障碍和慢性疾病,如帕金森等神经系统疾病,高血压、冠心病等引起的睡眠问题。

“正常的睡眠有4个标准,第一是从上床到入睡时间在半小时内,入睡潜伏期在20分钟以内,视为正常;第二是夜间醒来的次数不超过2次;第三个是睡眠时间6-8小时,存在个体差异;最重要的是,第二天的精神状态是否能够保证日间正常的社会活动。”唐吉友介绍,睡眠质量除了与生活水平提高、运动量不够,肥胖、工作压力、遗传有关外,如果在长期睡眠问题一定要警惕抑郁症等精神类疾病。

“有的失眠是一种表象,而内因是抑郁症。”山东省精神卫生中心精神科专家李宪伟曾表示,长期的睡眠障碍是导致精神问题的元凶,60%到医院来看失眠的患者其实是抑郁症患者。

记者 刘一梦

睡觉时身体抖动是临睡肌抽跃症

睡觉时身体会突然抖动一下,数据表明,大约70%的人在睡梦中抖动。关于身体不由自主抖动,专家的解释是:临睡肌抽跃症。这种无意识的肌肉颤搐,就是刚入睡时身体猛然一抖,而且通常会伴随着一种跌落或踏空的感觉。偶尔发生抖动是在人处于“快速动眼期”的睡眠期,是进入梦乡时发生的正常生理现象。

造成肌抽跃现象的原因有很多种,过于劳累、缺钙、肝肾亏虚都有可能。另外,症状性肌抽跃也会造成临睡时身体的抖动,当伴有头痛、头晕等状况,就需要脑部CT或磁共振检查,判断是不是由于脑部有病变而引起的。

那么如何缓解临睡肌抽跃的症状呢?睡前多伸展肌肉、适当喝水、少喝咖啡、规律作息等都是有效方法。

据济南卫生计生公众号

打呼噜不是睡得香,易患慢性病

□记者 刘一梦

许多人都会用“呼噜打的响”来形容睡得香,唐吉友称打呼噜睡得香多半是假象。“一沾枕头就睡,睡着了呼噜响不停,这并不是睡得香,而是具有睡眠障碍。”唐吉友说,睡眠呼吸暂停综合征在成年男性中的患病率高达14%,20年间增长了3.5倍,在女性中的患病率增加2.5倍,由不到2%升至5%。

打鼾会造成间断性缺氧

大多数患者对睡眠呼吸暂停综合征的危害认识不足,不愿接受治疗。但睡眠呼吸暂停综合征会造成睡眠过程中反复的间断性缺氧,不仅会有窒息的危险,引起机体代谢性障碍,还会引起夜间血压的大幅度增高。因为打鼾是由于呼吸过程中气流高速通过上呼吸道的狭窄部位,振动气道周围的软组

织而引起,鼾声可以高达80分贝,患者的睡眠中,会发生频繁的呼吸暂停或低通气及频繁的觉醒,这个过程中,患者会出现血液中氧的浓度显著下降,这使患者的睡眠质量受到显著影响,并影响患者全身多个器官和系统,如心血管、内分泌、呼吸系统等。

唐吉友告诉记者,曾有一名40多岁的男性患者,白天嗜睡在市区开车两个月内就发生了11次追尾,检查后发现,患者的呼吸暂停低通气指数达到60多,远超判定为重度的指数30。而除了嗜睡,这类患者中睡眠中猝死、性功能障碍、呼吸衰竭等全身性疾病发生率较普通人群要高出许多倍。

患高血压风险增2-3倍

“发生在睡眠期的疾病大约有90多种,患高血压的风险是正常人的3-4倍。”唐吉友说,睡

眠及睡眠障碍与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等多种慢性疾病密切相关,严重者可导致猝死。如果成人特别是中老年人,长时间出现鼾声过大或者鼾声暂停后长吸气、夜间憋醒等一定要引起注意,这是需要治疗的病。

除此之外,唐吉友说,近几年来,青少年打鼾问题也屡见不鲜,患者会在白天感觉疲乏、嗜睡,记忆力下降。家长应注意孩子是否存在扁桃体肥大、颌面畸形等问题。有打鼾情况或者有呼吸暂停者最好到医院的睡眠呼吸障碍专业中心就诊,进行睡眠监测和改善睡眠的个体化手术治疗,包括鼻腔手术、腭咽部手术、舌后区手术以及颌骨手术等。“打呼噜是种病,需要到医院进行治疗,虽然大部分可以不用开刀动手术,但需要通过侧卧位、运动等专业的管理调整。”

睡高枕头相当于低头工作八小时

俗话说“高枕无忧”,其实,过高和过低的枕头都会对颈椎产生不良影响。

如果我们睡觉时使用过高的枕头,相当于整个睡眠中都被迫处于低头、头向左侧或者头向右侧的状态,这就等于在白天工作之外又给脖子增添了一重负担。如果白天伏案工作8小时,晚上再“低头”睡觉8小时,就等于一天中有16小时都在低头工作,很容易引起颈椎病。

研究认为,一般亚洲成年人,枕头高度在8-12厘米左右为宜。由于每个人的颈椎不同,因此量身订制不同的健康枕头,也许是我们的最佳选择。仰卧时,枕头的高度是自己的一拳;侧卧时,枕高是一拳的高度再加一掌的厚度,就是比较适合自己的枕头。

据人民网