

想睡个好觉

就别轻视规律作息

□记者 郝小庆

3月21日是第18个世界睡眠日，今年睡眠日的主题是“规律作息，健康睡眠”。睡眠作为生命必需的过程，是健康不可缺少的组成部分，人的一生大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。然而据世界卫生组织调查，全球27%的人存在不同程度的睡眠问题，睡眠不规律、失眠焦虑已经成为困扰各年龄人群的重要健康问题。

A 专家建议的睡眠节律:23点前睡觉,次晨6点起床

醒和睡的节律转换受人体内的两个系统调节，即昼夜节律系统和内稳态系统，分别受褪黑素和腺苷这两种物质调节。“随着外界光线变化和人的清醒时间，褪黑素和腺苷在体内会发生变化，这种变化给人们带来了困意和清醒。”山东省精神卫生中心副主任医师米国琳说，两个系统共同工作，就形成了人的作息生物钟。生物钟受基因影响，一般不会发生大的波动。

米国琳认为，现在许多人对睡眠不重视，也不了解自己的睡眠情况，只是把睡眠当作一种不重要的生理现象。“造成作息不规律的原因有很多，年轻人常因工作、玩手机等行为熬夜、赖床；不少老年人退休后比较清闲，在床上的时间比较长，即使不睡，也会造成晚上睡眠动力不足。”

睡眠的主要作用是消除疲劳、恢复精力、增强免疫力、促进生长发育，还有利于延缓衰老、皮肤美容和保护人的心理健康。“短时间内出现几次熬夜，睡眠不规律，一般问题不大，及时休息恢复体力即可。”米国琳介绍，如果经常熬夜，睡眠不规律，长此以往会导致睡眠节律紊乱，主要症状就是失眠，继而出现其他如乏力、免疫力下降、记忆力下降等问题，严重者还会产生焦虑、抑郁等情绪问题及躯体疾病，尤其对于中老年人来说，这些影响更加突出。“良好的睡眠习惯应该与自然昼夜节律变化一致，白天工作学习，夜间休息。一般建议晚上11点前睡觉，早晨6点左右起床。”米国琳说。

B 急性失眠不能乱吃药 处理不好或引发长期失眠

“失眠通俗的来说就是，睡不着，睡得浅，醒得早，睡不好。”米国琳介绍，失眠是目前最常见的睡眠障碍，全国失眠人群有38%-40%左右，其中慢性失眠患者有10%-20%。“现在许多人会出现偶发性的失眠，可能一周会有一两天睡不着，这种情况属于急性失眠。急性失眠也会出现失眠的临床表现，但持续时间短，不会超过3个月，通常有明确的诱因。”米国琳说，有些急性失眠并不需要药物治疗，只要保持良好生活习惯，及时找出诱因，解除心理压力，或者进行一些心理治疗即可缓解，不必过于紧张，更不能随意吃药。“要注意的是，如果急性失眠没有妥善处理，也有可能演变成慢性失眠。”

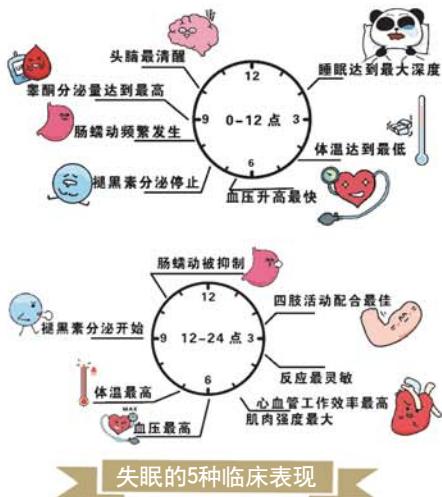
造成慢性失眠的主要原因包括精神心理方面和躯体疾病，焦虑、抑郁是最常见的

C 补觉别超过1小时 过度会让身体更糟糕

米国琳介绍，睡不着会引发身体损伤，睡得太久同样会对身体带来危害。一方面，睡得太久会让睡眠，精神状况更差。“这是因为在睡眠时，血液循环减慢，供给大脑的养分和氧气减少。睡眠过长，脑细胞就得不到足够的氧气和养分，同时肌肉也因为活动减少而变得松弛无力，就会感觉累、智力下降，反而变得更需要休息，形成恶性循环。而且睡眠过多还会破坏心脏休息和运动的规律，最终会使心脏收缩乏力，轻微的活动就会心慌。”米国琳说，睡太久的同时，饮食肯定也不规律，消化功能就会受影响。

还有研究表明，每天睡眠超过9小时的人，中风和患糖尿病的几率会增加，老年人的血液粘稠度也会上升，容易引发心脑血管疾病。

此外，周末补觉和午睡时间也不能过长，否则容易产生疲惫、心慌等反应，睡眠节律也会打乱。“周末补觉应该以



- 失眠的5种临床表现
- 1 入睡困难，入睡时间超过30分钟；
 - 2 夜间觉醒次数超过2次或者凌晨早醒；
 - 3 睡眠浅、多梦；
 - 4 总睡眠时间缩短，通常少于6.5小时；
 - 5 次晨感到头痛、精神不振、嗜睡、乏力等。

测一测你失眠吗				
自测题目	0	1	2	3
入睡时间	没问题	轻微延迟	显著延迟	延迟严重或没有睡觉
夜间苏醒	没问题	轻微	显著影响	严重影响或没有睡觉
比期望时间早醒	没问题	轻微提早	显著提早	严重提早或没有睡觉
总睡眠时间	足够	轻微不足	显著不足	严重不足或没有睡觉
总睡眠质量	满意	轻微不满	显著不满	严重不满或没有睡觉
白天情绪	正常	轻微低落	显著低落	严重低落
白天身体功能	正常	轻微影响	显著影响	严重影响
白天思维	无思睡	轻微思睡	显著思睡	严重思睡

总分小于4分:无睡眠障碍
总分4-6分:可疑失眠
总分6分以上:失眠

山东省精神卫生中心副主任医师、医学博士，心身病房和睡眠监测室主任，山东大学副教授。中华医学会心身医学分会青年委员会委员，中华医学会精神医学分会青年委员会委员。从事精神科的临床、科研和教学工作近20年，擅长睡眠障碍、心身障碍、抑郁障碍及焦虑障碍的诊治。

专家门诊时间:周一下午。



健康一周讯

70家医院联合成立睡眠医学专科联盟

近日，由山东大学齐鲁医院睡眠医学中心牵头，全省70多家二级以上医院联合成立了山东省睡眠医学专科联盟，同时启动山东省睡眠呼吸疾病发病状况调查课题。

卫生部耳鼻喉科学重点实验室副主任、山东大学耳鼻喉科主任医师李延忠说，联盟成立的第一项任务就是组织全省多家医院共同开展山东省睡眠疾病发病状况的调查课题，将使用统一的标准化工卷和睡眠初筛设备，对全省成人、儿童睡眠状况特别是睡眠呼吸障碍性疾病的发病进行调查。

记者 郝小庆

齐鲁医院成为全国妇科腹腔镜培训基地

为提高基层妇科医师腹腔镜技术的能力，近日，山东大学齐鲁医院举办中华医学会“全国县级医院人才培养计划”妇科腹腔镜培训基地揭牌仪式。来自解放军总医院、北京协和医院等医院的知名妇科专家教授，就妇科肿瘤热点问题做了一系列学术讲座。

此次培训为期三个月，医生经考核合格后由培训中心与中华医学会共同颁发《培训结业证书》。通过培训，使更多的县级医院的大夫能够掌握腹腔镜技术。

据齐鲁医院官网

急性胸痛急诊诊疗能力培训项目启动

近日，由中华医学会急诊医学分会主任委员、山东大学齐鲁医院副院长陈玉国教授倡议发起的国家卫计委能力和继续教育中心“急性胸痛急诊诊疗专项能力培训项目”在北京启动。陈玉国在主题报告中指出，院前急救、急诊科是急性胸痛这类疾病救治的主战场。

“急性胸痛急诊诊疗专项能力培训项目”将在各基地逐步开展培训活动，助力以急诊科为主体的急性胸痛诊疗模式的建设，通过系统培训急诊医生和院前急救团队，在全国范围内推广“早期评估、危险分层、正确分流、科学救治”的诊疗理念。

据齐鲁医院官网

省立外科介入技术成为领域内标杆

近期，山东省立医院心脏大血管外科成功为一主动脉窦瘤破裂合并艾森曼格氏综合症患者实施外科介入术。

省立医院心脏大血管外科的外科介入技术已经成为治疗先天性心脏病和心脏瓣膜病的重要手段。经皮和经胸两种微创治疗方式相得益彰，不受年龄限制，不切口或小切口，大大提高了治疗的安全性。先后有北京、上海等全国几十家三甲医院前来学习，使该院心脏大血管外科和超声诊疗科成为全国外科介入治疗领域标杆。

据省立医院官微