



你每天几点能够入睡？如果回答是23:00之前,那么恭喜你,你可能已经击败了大多数人。如果你从未遭遇过失眠困扰,那你就是“人中龙凤”。

2024年3月21日是第24个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,人人共享”。近日,中国睡眠研究会等公布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》(简称《白皮书》)显示,居民整体睡眠质量欠佳,近1/3的人群睡眠时长不足,22%的人群睡眠质量较差,“00后”入睡困难,70后夜醒频繁……

### 我们的睡眠怎么样?

易醒早醒等是最主要的睡眠困扰

《白皮书》显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短,只有6.75小时。平均夜间清醒次数不多,为1.4次。居民总体睡眠得分为75分,睡眠质量欠佳,还有较大提升空间。

从夜间睡眠时长来看,只有27%的人群睡眠时长在8小时以上,45%的睡眠时长为6~8小时,28%小于6小时。从夜间睡眠得分来看,有36%的人群在80分以上,64%的人群睡眠质量欠佳(<80分),其中睡眠质量较差(<70分)的人群占比22%。

大多数人都曾有过睡眠困扰,易醒/早醒、入睡困难、夜间如厕是最主要的睡眠困扰,64%的人群睡眠困扰频次小于1次/周,27%的人群达到1~2次/周,更有3%的人群达到3次以上/周。此外,咳嗽/鼾声高、做噩梦、呼吸不畅、疼痛不适等也是睡眠困扰的原因。

饮酒频次越高,睡眠质量越低

53%的人群处于睡眠呼吸暂停风险偏高的状态,睡眠呼吸暂停风险偏高人群夜间睡眠时长显著偏短,比低风险人群每日平均少睡43分钟。《白皮书》提示,90后和00后的人群中,睡眠呼吸暂停高风险的比例约有33%,低风险比例为67%。

睡眠呼吸暂停高风险比例最多的是70前,比例为85%,70后、80后分别有74%、61%。频繁饮酒人群睡眠时长短,睡眠质量较低。饮酒人群比不饮酒人群平均每晚少睡27分钟。饮酒频次越高,睡眠质量越低,每周饮酒大于7次的人群比从不饮酒人群,睡眠得分低4分。

体形过胖也会影响睡眠质量。《白皮书》显示,随着BMI的增大,睡眠得分大于80分的人群比例逐渐减少。当BMI≥28时,只有21%的人群睡眠得分大于80分。

仅有29%的人群在23点前入睡

《白皮书》显示,不同代面临着不同的睡眠困扰。入睡困难成为00后、90后、80后最大的睡眠困扰,比例分别有22%、26%、20%,第二大困扰因素则是夜醒/早醒,比例分别为17%、18%、19%。

从入睡时间来看,仅有29%的人群在23点前入睡,47%的人群在零点后入睡,13%的人群在凌晨2点后入睡。00后平均入睡时间为00:33,70前入睡时间为23:02。

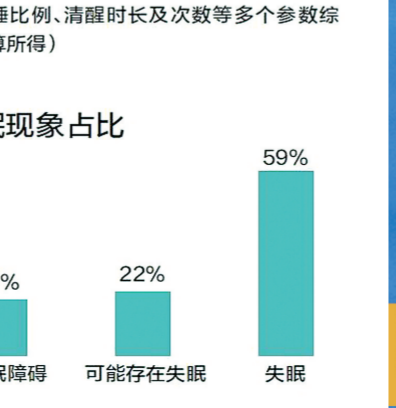
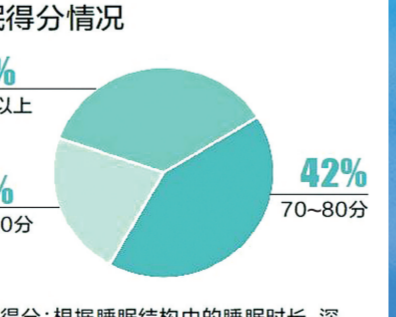
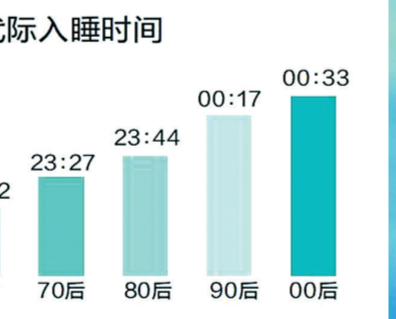
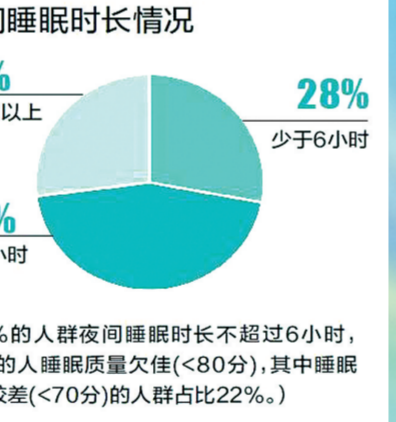
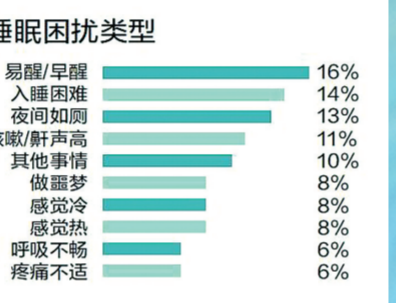
年轻人成为熬夜主力。大学生非工作日的入睡、觉醒时间会比上班族更晚,手机日使用时长偏高,熬夜严重。56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有51%的人在零点后入睡,更有19%的人入睡超过凌晨两点。

上班族群体在非工作日夜间睡眠往往更充足,比工作日平均多33分钟入睡,觉醒时间也会比工作日晚一点。

热爱运动的人群(月运动频次≥10次)偏向于早睡早起,平均23:56入睡,7:26觉醒,比月运动频次≤3次的人群的夜间睡眠时长少将近14分钟。

## 2024中国居民睡眠健康白皮书发布 近六成受访者遭遇失眠困扰

# 00后入睡困难 70后夜醒频繁



### 科普

#### 怎样找回我们的睡眠?

最推荐的补觉方式是“分期付款”

总会有各种各样的事情在剥夺你我的夜间睡眠。如果晚上实在是没睡够,可以采取补觉的方式让自己“回点血”。不过,补觉需要点技巧,一次不能补太狠,否则容易影响当天晚上的睡眠,也容易打乱整体的睡眠节律。

最推荐的补觉方式是4个字:“分期付款”。比如,工作日晚上睡不够,那么在白天的中午时段,小睡20分钟。遇到节假日,早上多睡一会,不超过平时起床的1小时,中午可以再小睡20分钟,晚上累了早点安排自己睡觉。

中国医学科学院广安门中医院心理(睡眠医学中心)主任医师刘艳称,白天睡眠状态下,人体内促进觉醒、工作激情物质一直在分泌,晚上熬夜后第二天白天不要进入一个睡眠周期,可以午后短暂小憩40~45分钟,对恢复前一晚熬夜带来的影响更有帮助。

#### 一天到底睡多久最好?

不同年龄每天所需睡眠时间不同

《美国睡眠医学会》为了回答“人类睡眠时间”的问题,曾专门组织了一个睡眠专家组,最终给不同年龄段所需睡眠时间划了一个范围。婴幼儿所需的睡眠时间最多,随着年龄的增长,人类所需的睡眠时间在减少的趋势,一直到18岁以后,变化才慢慢趋于稳定。不同年龄段,睡眠需求可以变化。

要提醒的是,3个月以下宝宝这个年龄组的睡眠需求差异非常大,宝宝们少则11小时,多则19小时。

成年人每天要睡7小时以上吗?

每天7小时以上的睡眠的确是多数成年人需要的,这里的多数是统计学上的一个“均数”。

在睡眠时间统计图表上,除了中间的7小时外,还有部分数据是分布在两端的。最左端是“短睡眠者”,他们不需要睡那么多,睡6个小时或5个小时就够了;最右端是“长睡眠者”,他们常常需要睡9小时甚至10小时以上才能保证白天的精神状态(对成年人来说)。

很多时候,长睡眠者的模式从童年就开始了,然后一直持续到成年。部分研究迹象表明,他们也和遗传基因有关。

不管怎样,多数成年人的睡眠需求是7小时左右,但这不是标准答案,作为个体来说,你不能只根据这个数字来衡量自己是否睡得好。

### 支招

#### 收好这份高质量睡眠指南

##### 一、养成健康的习惯

减少咖啡、茶等含咖啡因饮料的摄入量。睡前3小时,不要进行剧烈体育锻炼,不要过量进食或饮水。

##### 二、选择合适的枕头

喜欢仰着睡的:尽量选择低一些的枕头,可以选择5厘米以下的。

喜欢侧着睡的:可以选择高一些、在10厘米以上的枕头。

女性一般要选更低一些的枕头,男性可以选择稍微高一些的枕头。

在高度相同的情况下,尽量选择透气性好的枕头。

要是条件允许,还是建议去实体店试用一下再购买。如果是网购来的枕头先别着急买,最好试一下再做决定。

##### 三、试试“3个不管不顾”

①不管睡眠好坏,尽量固定时间上下床。建议晚上10:30~11:30左右上床,早6:00~7:00左右下床,调整好生物钟。

②不管是否睡够,白天尽量不补觉。建议白天适量进行快走、慢跑等有氧运动,促进睡眠。

③不管能否睡着,上床后尽量放松。越怕失眠越紧张,也就更容易失眠。可通过腹式呼吸等方式放松,减少焦虑情绪。

如果长期存在睡眠问题,建议咨询睡眠医学专家,进行评估和诊断。

### 案例

#### 他睡1小时睡眠呼吸暂停146次

近日,家住贵州的13岁男孩小杰(化名)和父母来到重庆医科大学附属儿童医院求医。

小杰父母说,孩子从小胃口就好,现在13岁身高就长到了近1.6米,体重也达到了180斤,“他白天特别容易犯困,精神一天都不好,我们觉得是因为太胖了。”

通过进一步检查,医生们发现,小杰白天一直犯困的原因是晚上睡不好。经诊断,小杰为重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者,这是一种常见的儿童睡眠障碍。

小杰的腺样体肥大,腺样体堵塞鼻咽通气道的86%,医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师王冰介绍,小杰夜间睡眠出现憋气的情况每一个小时平均发生了146次,睡眠期间处于重度的缺氧状态,“这种情况甚至比在高原上睡觉缺氧还严重。”

王冰介绍,扁桃体、腺样体肥大,鼻部的疾病包括鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉等,以及肥胖等是常见的原因。

王冰提醒,家长如果发现孩子白天存在精神不好、嗜睡或者注意力不集中的情况,需要观察小孩夜间睡眠状态,发现孩子夜间睡眠长期有打呼噜、张口呼吸、憋气、反复觉醒等表现,应及时到耳鼻喉专科做整夜睡眠监测检查,由医生评估是否需要干预治疗。

#### 小男孩白天睡不醒晚上做噩梦

重医附属儿童医院神经内科近段时间接诊了多名10岁以下的“发作性睡病延迟”患儿,他们都是因为随时“秒睡”被家长带到医院。

7岁的小军(化名)在过去一年多睡眠明显增多,老师常常发现孩子在课堂上睡着,多次请家长沟通后,小军仍然控制不住想睡。而到了晚上,小军又经常做噩梦。

9岁男孩小宇(化名)和小军的症状差不多,但比小军严重的是,3个月前,小宇走路开始觉得双腿无力,甚至会因为失力跌倒。

经过该院神经内科医生详细的问诊,以及进行多导睡眠监测和多次小睡试验等检查,小朋友都被确诊为“发作性睡病”。给予对症治疗后,孩子的症状终于好转。

神经内科罗媛媛副主任医师介绍,发作性睡病是一种神经内科罕见疾病,主要特征为日间嗜睡、入睡幻觉和睡眠瘫痪,以及夜间睡眠紊乱,可在幼儿期起病,并持续终生。

因为发作性睡病常合并认知功能、情绪障碍,进一步损害患者的学习、生活等社会功能,导致患者无法接受正常教育、就业困难等。

#### 高中生压力太大出现睡眠障碍

有人睡不醒,也有人睡不着。16岁的王乐(化名)是重庆一所中学的高二学生,因为常年的失眠,他于近日来到陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科门诊接受睡眠障碍诊疗。

王乐说,自己的失眠是从初三时就开始的,“当时学业压力增大,常常感到紧张、心烦。”上了高中以后,失眠情况更加严重,甚至有时会莫名出现惊恐和悲观的情绪,“各种方式都试过了,没什么用。”

经过全面评估,医生发现他存在睡眠障碍。

西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒介绍,近年来,在门诊中,类似王乐这样出现睡眠障碍的青少年患者越来越多。不少初中生,甚至小学生也开始出现睡眠问题。

在黄晓寒看来,频繁地使用手机是造成入睡困难的重要原因。“我在门诊接诊的很多大学生都曾坦言,他们睡不着就喜欢玩手机。然而经常越玩越兴奋,就导致了主动熬夜。”黄晓寒说,此外,不健康的生活习惯、繁重学业带来的精神压力,不理想的睡眠环境也是年轻人睡不好的重要原因。

新重庆-上游新闻记者 石亨

#### 晨晨帮帮帮 帮你拯救睡眠质量

近年来,随着生活节奏的加快和工作压力的增大,越来越多的人面临着睡眠质量差的难题。据《中国睡眠大数据报告2023》显示,我国成年人失眠率达到38.2%,高达5.1亿人存在睡眠障碍,可见睡不好、睡不着已成为当代人的通病。

《晨晨帮帮帮》栏目开播以来,记者多次接到饱受失眠问题困扰的市民求助。网友“不喝苦瓜汁”在重庆晨报抖音后台上留言:“翻来覆去都睡不着真的很难受,我到底该怎么办?”来自北碚的王女士更是直接拨打求助电话,直言:“每天两三点都睡不着,羊也数了,音乐也听了,真的没办法了,你们帮帮我吧。”为了帮助市民朋友改善睡眠质量,提高生活品质,栏目组记者采访了重庆优眠医学中心的专家医生。

长期受失眠困扰怎么办?优眠医学中心业务总院长蒙华庆教授耐心地解释道:“失眠是一种常见的睡眠障碍,产生的原因多种多样,焦虑、压力过大等心理因素、不良的生活作息习惯以及睡眠环境不佳等都会导致失眠。”针对失眠问题,重庆优眠医学中心作为一家专注于精神健康领域的大型精神心理专科医院,一直致力于为市民提供全面、专业的睡眠诊疗服务,包括但不限于入睡难、睡眠浅、失眠等各种症状,医生会针对不同患者的睡眠障碍问题提出有效的解决方法。蒙教授给出了专业的建议:调整心理状态、培养良好的生活习惯,严重的可以寻找专业医生的帮助等等。

3月21日,重庆优眠医学中心睡眠文化节开幕,渝中区精神卫生中心与重庆优眠医学中心联合举办了医联体授牌仪式暨重庆优眠睡眠心理健康俱乐部启动仪式,旨在帮助市民朋友找到失眠问题根源,针对性治疗调理,实现睡眠健康。渝中区精神卫生中心周俊副主任说:“高质量的睡眠依赖于积极健康的心理环境,良好的社会心态是提升民众睡眠质量的社会心理基础。我们心理健康的从业者应该发挥更多的力量 and 贡献,加强双向合作,一起为市民的健康发挥价值和贡献!”

睡眠的重要性不容忽视,它关系到每个人的身心健康和和生活质量,健康的生活从优质的睡眠开始,养成良好的睡眠习惯,才能为身体注入活力。《晨晨帮帮帮》愿和广大市民一起,共同关注睡眠问题,为睡眠健康保驾护航。

新重庆-重庆晨报见习记者 陈红莉 实习生 易灵敏