



# 世界睡眠日 拯救睡眠特“困”人

## 睡不好觉怎么办？ “助眠神器”真有那么神奇吗？ 这份睡眠指南请收下

### 孩子睡好觉

#### 睡前要做好六件事

记者从陆军军医大学新桥医院心理科获悉，因心理问题前往该院心理门诊就诊的青少年中，近一半有长期的睡眠问题。贺英介绍，若睡眠“长期欠债”，则相当于向身心健康“透支”，长此以往将难以应对学习和生活的各种压力。

贺英提醒，孩子在不同阶段需要的睡眠时间也不同。幼儿每天的总睡眠时间要达到12至14小时；学龄前儿童每天总睡眠时间要达到11至12小时；6岁至13岁学龄儿童每天总睡眠时间最好要达到9至11小时；13岁至20岁青少年每天夜间睡眠时间要保证9至10小时，“但由于繁重的学习生活，不少孩子难以保证每天足够的睡眠时间。”孩子入睡时间不宜超过每晚10点。

怎样让孩子能够好好睡一觉？贺英支招要做好6件事：

第一，让孩子养成有规律按时入睡的好习惯。引导孩子尽可能提高学习效率，作业一旦完成，应督促孩子尽快洗漱上床入睡。从而在孩子体内形成固定的生物钟，有助于孩子快速进入睡眠状态。

第二，让孩子在入睡前用热水泡脚。热水泡脚也可以改善睡眠质量。

第三，调整合适的房间室温。科学研究表明，人体最舒适的温度为20至25摄氏度左右，在20至25摄氏度之间能够快速睡着。

第四，为孩子睡前少量补充有助睡眠的食物。比如牛奶、核桃、葵花籽、小米粥、大枣、蜂蜜、全麦面包等都是能够帮助睡眠的食物，可少量食用。

第五，让孩子在白天适当锻炼。在白天进行适当的锻炼，有助于提高晚上的睡眠质量。

第六，家长改掉深夜看手机的习惯。家长是孩子的榜样，如果家长迟迟不睡，长此以往也会对孩子产生一定的负面影响。

### 一握轻松入睡？

#### “助眠神器”需谨慎选择

记者在采访中发现，随着失眠患者的增多，诸如蒸汽眼罩、智能睡眠仪等“助眠神器”受到不少人追捧。这些“助眠神器”真的有广告中说的那么神奇吗？对于失眠是否真的有治疗效果？

在陆军军医大学西南医院神经内科主任医师桂莉看来，“助眠神器”有些言过其实。

“对于失眠，医学上首先推荐的治疗方法是认知行为疗法。即帮助失眠患者重新建立正确的睡眠认知，学会放松的方法，从而解决失眠的问题。”桂莉介绍，市面上不少“助眠神器”打着微电流治疗仪、磁刺激治疗仪等标签，但绝大多数都是盗用临床上物理治疗仪的名称，实际上并不起作用。

“在物理治疗中，经颅磁刺激的确是经过科学研究证实有效的方式，但这样的磁刺激设备价格不菲，目前并没有实现商品化，市面上的一些与电刺激相关的产品是否能达到治疗的效果，还有待验证。”桂莉说。

此外，对于诸如重力眼罩、助眠床垫、助眠喷雾、香薰等产品，桂莉表示，它们能够通过改善睡眠环境，从而在一定程度上提升睡眠质量，但效果因人而异，不具有普遍适用性。

最常见的助眠保健品“褪黑素”对于助眠是否有效呢？桂莉介绍，褪黑素是一种激素，白天分泌少，夜间分泌多，调节着人体正常的昼夜节律。市面上购买的褪黑素的确可以提升血液中褪黑素水平，从而帮助睡眠。但补充的褪黑素是外源性的，和人体分泌的褪黑素不同，长期不正规服用，将抑制人体正常的分泌，反而会加重失眠。因此，能不能服用褪黑素、该怎么服用褪黑素等，都需在医生指导下进行。

因此，桂莉提醒，要获得更好的睡眠，最科学的做法还是及时去医院就诊。

据新华社、上游新闻、华龙网—新重庆客户端

睡眠是生命健康不可缺少的源泉。然而，晚上难以入睡，睡眠质量不高睡眠问题困扰着许多人。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。一份由中国社科院社会学研究所等机构发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，2022年，中国民众每晚平均睡眠时长为7.40小时，近半数人每晚平均睡眠时长不足8小时，16.79%的人群每晚平均睡眠时长不足7小时，整体睡眠质量仍有待改善。针对睡眠问题，记者采访了重庆多位有关专家。

专家提醒，不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险，拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”，出现睡眠障碍要及时就医。

### 睡眠不足

#### 将严重影响身心健康

“失眠的危害是显而易见的。”陆军军医大学新桥医院医学心理科主任贺英介绍，短期失眠易造成精神萎靡、疲惫无力、情绪不稳、注意力不集中等，不利于工作与学习；长期失眠的危害更是严重，很容易引发焦虑等症状，同时还会引起多种慢性疾病，如植物神经功能失调、神经功能亢进，从而出现手脚多汗、心悸、呼吸急促、颤抖、尿急尿频、胸闷等症状。

对于青少年而言，高质量的睡眠更是至关重要。贺英表示，每晚10点至凌晨1点是生长激素分泌最高峰，错过这个时间入睡会影响孩子生长激素的分泌，严重的会导致长不高。其次，失眠还会影响孩子各项身体功能，长期晚睡会造成孩子乏力、嗜睡、免疫力下降。最后，睡眠不足还导致第二天注意力不集中、记忆力下降、心情烦躁、情绪控制能力差等。

### 睡眠问题

#### 需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素，几乎影响所有生理系统。北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳表示，睡眠可以帮助身体修复和恢复能量，改善免疫系统和心情，同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题，并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关，因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍，单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题，需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学人民医院胡大一教授表示，治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍，睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一，同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议，应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题，服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用，可能会导致第二天昏昏沉沉，长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒，要科学慎重服用褪黑素，不能当做药品使用。



新桥医院“世界睡眠日”义诊现场。新桥医院供图



3月17日，在全民睡眠公益系列活动中，北京大学人民医院医生为前来咨询的市民义诊。新华社发

### 睡眠罕见病

#### 频繁“断电”要警惕

“在夜晚，我看到床会感到害怕，不敢睡觉，夜里我总是每15至30分钟就醒来一次，就算艰难入睡也会有光怪陆离的梦。”患有发作性睡病的患者冬冬说，假使自己在白天驾车，都有可能猝倒发作、突然入睡。

韩芳介绍，冬冬所罹患的是一种在我国人群中发病率两千万分之一左右的罕见病——发作性睡病。当许多睡眠障碍患者苦于无法“睡饱”的时候，发作性睡病患者却处于另一个极端，他们常常随时随地不由自主地入睡。在生活中，部分发作性睡病的儿童患者，因为特别能睡、注意力不集中，往往被误解为“懒惰”；而有的患者可能突然瘫倒在地，常被误认为低血糖；同时，患者还普遍出现夜间睡眠不安、整夜做梦的情况。

近年来，医学界和社会公众对睡眠健康的关注度越来越高，但仍存在由于对睡眠疾病认知不足带来的漏诊和误诊问题。同时，作为一项慢性睡眠障碍罕见病，发作性睡病同其他罕见病一样存在诊断难、治疗难、用药难局面。

“我们家孩子出现症状后，一开始被初步诊断为神经衰弱或精神分裂，直到后来我们向睡眠医学方向就诊，才得到了确诊。”来自天津的患者家长海女士表示，让更多人了解发作性睡病的症状，从而提高对该疾病的认识和治疗水平对患者和家庭意义重大。

专家表示，30多年来，我国睡眠诊疗中心由零星个位数已发展到3000多个，在发作性睡病等方面有了领先世界的高水平研究成果，但总体对睡眠疾病的诊断能力仍然较弱。应进一步提升睡眠医学交叉学科建设，加速提高相关药物研发及临床治疗水平。



助眠仪器