

昨夜你睡好了吗?

关注睡眠健康 专家解读睡眠奥秘

□记者 张世彬

大家都知道,人的一生中,大约有三分之一的时间在睡眠中度过。有数据表明,不同年龄段的人对睡眠时间的需求也有所不同,大致呈现出年龄越小睡眠时间越长、年龄越大睡眠时间越短的趋势。

那么,睡眠与健康之间究竟有着怎样的关系呢?为解答这一问题,记者采访了新乡医学院第一附属医院的郭晓鹤医生,听听她怎么说。



避免干扰睡眠

新华社发 朱慧卿 作

记者:郭医生,请你谈谈睡眠对人的重要性,都体现在哪些方面?

郭晓鹤:俗话说得好,“日出而作,日落而息”。在追求理想与美好的道路上,我们都在潜心学习、努力工作、用心生活。然而,这短暂的一生中,我们始终逃不出作息的规律。其中,“息”的重要组成部分便是睡眠。

在当今快节奏的生活中,我们不可避免地陷入了烦躁与焦虑的漩涡。很多人都遭受过夜不能寐的困扰。可以说,睡眠直接关系到我们的生存质量和身体健康。

战国时期的名医文挚就提出了“一夕不卧,百日不复”的睡眠观,将睡眠放在养生之首位。他科学地论述了睡眠与饮食、营养、生长、疾病之间的辩证关系,阐明了睡眠不仅是人及一般动物的本能,更是生物生存、健康成长的第一要素。

因此,睡眠是健康之本,是身体恢复和修复的过程,对身体健康至关重要。它能消除疲劳、恢复体力,是人体生长的营养素;能保护大脑、增强免疫力、促进生长发育、延缓衰老。同时,睡眠也是生命的需要,能够保护人的心理健康、维护正常的心理活动。

记者:为什么有些人会睡不着,出现失眠的情况呢?

郭晓鹤:失眠是最常见的睡眠障碍。根据2018年中国睡眠研究会发布的《中国睡眠诊疗现状调查报告》,中国目前睡眠障碍患者有五六千万人。

然而,在临床医学上,失眠症的诊断需要相当慎重。通常,需要专业人士进行一系列的问诊、查体、量表测试,甚至多导睡眠图监测、多次睡眠潜

伏期试验等检查才可作出诊断。

因此,很多人根据自己“没睡好”的经验而自我诊断为“失眠”,这在医学上多半属于“睡眠不足综合征”,不必过于担心。单纯的睡眠时间缩短很少造成严重后果,尤其是时间不太长的情况下。这时,我们应该做的是查找失眠的原因,想办法解决,使睡眠恢复正常。

如果睡眠质量下降,同时出现疲劳或全身不适、注意力或记忆力减退、学习工作能力下降等症状,且这些症状长期存在(如超过3个月),那么你应该立即就医,不要犹豫或拖延。

失眠的原因可能包括:心理因素,如经济负担、子女工作、家人生病等导致的焦虑、紧张、抑郁等负面情绪;不良生活习惯,如睡前长时间使用电子设备、饮食不规律、缺乏运动等;环境因素,如噪声、光线、室温等;躯体疾病,如心脏病、肺部疾病、泌尿系统疾病等带来的疼痛和不适。

记者:如果失眠了,我们该怎么办?

郭晓鹤:虽然失眠原因复杂,但并不可怕,只要充分认识和“管理”它,就可以极大地改善失眠状况。

首先,要及时合理应对。失眠持续时间未超过1个月尚属急性失眠,拖延和不当的应对会使失眠更加复杂迁延。因此,发现自己出现失眠时,应立即正视并采取积极合理的应对措施。

其次,要分析相关疾病和药物。考虑自己已有的疾病是否近期有波动,失眠前有没有新加用某种药品或保健品,近期有没有新出现某些症状等,并将这些情况告知相关科室的医生,进行适当诊治。

再次,注意生活习惯的调整。不提前上床、不长时间补觉、不在日间长时间卧床、规律饮食、适度活动、不在睡前做激烈运动。

最后,还要缓和不良心理状态。单纯害怕睡不着或迫切要睡个好觉的心态也可能干扰睡眠。必要时可寻求心理医生的帮助进行认知行为治疗。

适当使用药物控制症状也是可行的。现在有多种助眠药物可供选择,包括中药和西药。但应在有经验的医生指导下使用,避免滥用或出现依赖症状。

身与心是一体的。许多身体疾病的背后可能是心理、情绪能量的堵塞。因此,我们要关注自己的身心健康,及时调整和改善睡眠状况。

记者:失眠会导致身体出现哪些疾病呢?

郭晓鹤:失眠会导致免疫力下降,易引起心理疾病如焦虑、抑郁等,同时也会引起内分泌疾病、消化系统疾病、心脑血管疾病等。失眠对身体的损伤是全身性的,会导致多个系统出现紊乱,影响白天的学习和工作,严重干扰正常的生活节奏。

高血压、冠心病、脑出血、乳腺癌、糖尿病等多种疾病的发生都与失眠有关。因此,睡眠质量是健康的重要基石。良好的睡眠不仅是个人幸福生活的保障,更是实现全民健康的关键一步。

记者:前面我们谈了一些关于失眠的问题,我想问最后一个问题,在我们身边有一些人总是说睡不醒、睡不够,这不是一种病吗?

郭晓鹤:无论是失眠还是过度嗜

睡,都属于睡眠障碍的范畴,都是病。早晨难以醒来,其成因复杂多样,既有偶发性的生活节奏打乱,也有潜在疾病的预警。前者通过调整生活习惯即可改善,而后者则需及时就医,切莫轻视。

在现代社会,睡不醒现象屡见不鲜。究其根源,首要因素便是睡眠时间的严重缩水。随着智能手机的普及,城市夜间灯火通明,人们的平均睡眠时间相比上世纪80年代已缩短1.5小时至2小时,加之主动压缩睡眠,睡眠不足已成为亟待解决的社会问题。

针对睡不醒的困扰,我们应建议从个人生活习惯入手调整。晚上10时至次日凌晨2时被视为睡眠的“黄金时段”,若能在此期间进入梦乡直至天明,并在醒来后适度伸展身体、打个哈欠,有助于大脑迅速清醒,精神倍增。

值得注意的是,嗜睡作为一种病理性倦睡,患者虽可被唤醒,但刺激消失后又会迅速入睡。嗜睡不仅影响日常生活,还可能与精神心理问题相互作用,形成恶性循环。因此,及时干预治疗,培养健康生活习惯,对于改善嗜睡症状至关重要。

此外,药物副作用亦不可忽视,如服用抗过敏药物后可能出现白天嗜睡现象。所以说,社会各界应该高度重视睡眠问题,尤其是家长与学校,应合理规划学习计划,确保孩子们享有充足的休息时间,为健康成长保驾护航。

总的来说,“睡不醒”并非单纯的懒惰表现,而是身体发出的健康警报。通过科学调整生活习惯,及时就医诊疗,我们完全有能力打破这一困扰,去拥抱更加活力四射的每一天。