

# 美好睡眠 放飞梦想

健康调查

昨日是世界睡眠日,今年世界睡眠日的主题是“美好睡眠,放飞梦想”。上周我们发布了“您睡得好吗?”问卷调查,在回收的有效问卷中,大部分人对自已的睡眠状况不满意。

睡眠对于人的健康,就像呼吸和心跳一样重要。我们生命中有1/3的时间都花在睡眠上,高质量的睡眠不仅会让我们在工作中精力充沛,也是一种健康的表现,而长期失眠不仅会影响工作和生活,还会对健康造成极大伤害。今天,借世界睡眠日之机,让我们再次关注睡眠问题。

——编者

良好的睡眠可以改善人们的精神状态,提高人们的幸福指数。但是,现代人睡眠质量越来越差,失眠更是睡眠质量差的一个常见表现。是什么原因造成了失眠,如何提高睡眠质量?近日,本报记者对此进行了调查并采访了本市有关专家。

## 1 大部分人对自已的睡眠状况不满意

近日,记者随机调查了本市医务人员、媒体人等工作在一线的人员,以他们的切身实例反映其职业的睡眠状况。

在河南科技大学第二附属医院刚上完夜班的护士小苏说,晚上工作,白天睡觉,总感觉白天睡不安稳,有时白天补觉超过10个小时,依然感觉很累。

从事媒体工作的郑先生表示:“我们经常需要熬夜写稿子,睡眠时间和睡眠质量都得不到保障,甚至睡觉的时候也会担心稿子的问题,整晚都睡不好,

经常做梦。”

“我下午6点接车,要熬到第二天早晨6点,我每天都睡不好,感觉昏昏沉沉的。”夜班出租车司机刘师傅说。

此次问卷调查共回收问卷64份,在“您的睡眠情况怎么样”的问题中,睡眠状况一般的共有28人,占43.75%;比较好的16人,占25%;比较差的13人,占20.31%;在“是否有‘睡眠亚健康’状况”中,起床后疲倦、困顿的占51.56%。另外,54.69%的被调查者认为,上网、看电视、看电影、看书等休闲娱乐活动,推迟了他们的睡觉时间。

## 2 睡眠障碍需要早预防、早干预

人类1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人们最基本的需求,睡眠的好坏与人们的健康密切相关,睡眠不足是许多疾病的诱发因素。

“近年,失眠的发病率呈逐年上升趋势,失眠患者由从前的中老年为主逐渐转变为中青年为主,常见的是医务人员、媒体从业者等精神压力大、睡眠不规律的群体。”市精神卫生中心主任医师赵路斌介绍,中青年睡眠障碍的发生率迅猛增加。睡眠障碍与精神心理疾病密切相关,睡眠障碍患者抑郁发病率比非失眠患者高三四倍,严重影响患者身心健康和家庭生活,睡眠问题应当引起全社会的关注和重视。

赵路斌认为,成年人每晚需要7至8个小时的睡眠,随着年龄增加,人体所需要的睡眠时间减少,老年人平均每天睡6个小时即可。心理上处于恐惧、焦虑的状态、生活方式不健康、长时间卧床、睡眠不规律、长期服用药物等,是睡眠障碍的主要原因。

睡眠障碍需要早期预防、早期干预。赵路斌建议,患者需要调整心态,减少焦虑或恐惧等负面情绪,打破“越紧张越失眠,越失眠越紧张”的恶性循环;加强运动,睡前散步10到20分钟,养成健康的生活方式;睡前可用温热水洗脚,以改善血液循环;睡前听听音乐,想想开心的事情等,拥有一个好心情能促进睡眠。

## 3 总是做噩梦,应有所警觉

赵路斌介绍,人平均每天晚上会做6至7个梦,但是人们记得的梦境一般是最后一个或几个。梦是潜意识欲望或愿望的满足。每天都做梦是正常的,但是夜里睡觉时多梦并且将梦付诸行动,则可能患了快速眼动睡眠行为障碍。如醒后经常可以回忆起生动的梦境,多是暴力性的,与人争吵、打架,被人、鬼怪追逐等,表现出的行为多是叫喊、咒骂、拳打、脚踢、翻滚、从床上跃起等。另外,研究证明,快速眼动睡眠行为障碍与神经退行性疾病有非常密切的关系,如帕金森病等,通常在睡眠行为障碍发病十余年后出现神经退行性疾病。

赵路斌提醒,如果多次经历噩梦,请提高警惕,应及时到睡眠门诊进行咨询并进行相关的检查。

人在说梦话的时候能否与其对话?赵路斌说,睡眠分为深度睡眠和浅度睡眠两大阶段。浅度阶段,人脑可以感知周围人的动作、言语,甚至在无意识的情况下与旁人讲话;而深度睡眠时,大脑处于休息状态,睡眠所有的修复功能都集中在这个阶段,此时发出轻微的声音或做轻微的动作都不足以让人醒来。因此,和说梦话的人对话,对其没有影响。一旦说梦话者发出尖叫声或面露恐惧,应立即将其叫醒。 本报记者 高峰

### 相关链接

#### 每天睡7至7.5小时的人寿命最长

2015年中国睡眠研究报告显示,有超过五成的人认为工作压力对其睡眠造成了较大的影响,成为扼杀睡眠的主要“杀手”之一。而十大职业中,睡眠指数得分从高到低排名依次是公务员、销售人员、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。

中国睡眠研究会副理事长赵忠新教授表示昼夜节律紊乱对生活有非常大的影响,“研究显示,睡眠时长和寿命呈U型关系,每天晚上睡7至7.5小时的人,寿命最长,睡眠时长过长或过短,相应的寿命也会缩短。” (据新华网)

日报云阅读



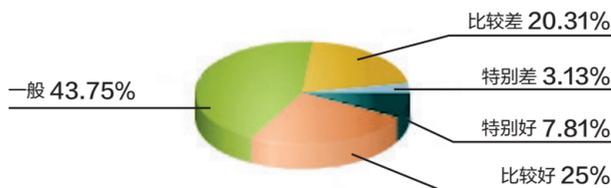
本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、药法等均因人而异,仅供参考)

男人肚子大可能和睡眠有关;睡多了大脑会早衰;如何科学午睡;失眠不吃药,按摩和中药泡脚也能让您拥有深度睡眠……还有更多睡眠“冷知识”,您想了解吗?请扫右侧二维码

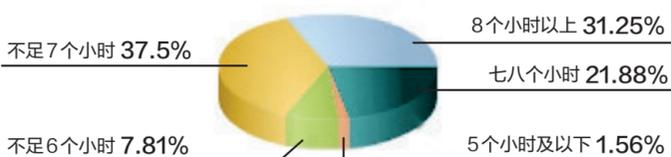


短网址: http://shouji.lyd.com.cn/n/450876

### 您的睡眠情况怎么样?



### 您每天睡几个小时?



### 您每晚几点入睡?



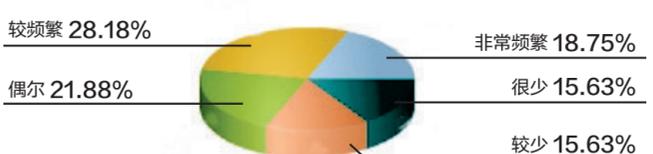
### 您经常熬夜吗?



### 早上您一般是怎样醒来的?



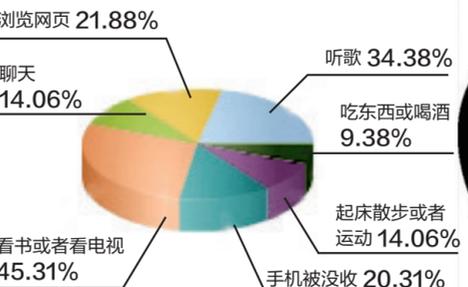
### 您经常做梦吗?



### 您有睡午觉的习惯吗?



### 您认为睡前做些什么事情对睡眠有帮助?



(因其中有多选题,各选项有交集)

制图 莉莎

## QA 热点问答

### 1 严重到什么程度的失眠需要去医院?

专家表示,如果只是偶尔睡不好觉,有明确原因的暂时性失眠,比如喝咖啡、浓茶了,可以不去管它,下次注意就行了。但如果一周内有3个晚上以上都睡不好觉,建议去医院查一查。

### 2 晚上几点睡觉最好?

健康的睡眠一般是从晚上10点到第二天早上7点,最好能够保证每天7个小时的睡眠时间,如果晚上11点还没有入睡,那就算是熬夜了。“长期熬夜等于慢性自杀”的说法并不夸张。

### 3 如何选择合适的寝具?

枕头高度不能过高,成年人枕头合适的高度,仰卧的话,压实后应该在10—15厘米左右,侧卧时高度约等于肩膀的高度。枕头一般1至3个月就要清洗一次,平均1至3年要更换一次。

(本报综合)

## 不想失眠 该怎么办

1 要按规定的作息时间去上床。养成每天按时起床和睡觉的生活规律,目的是让大脑形成规律性的活动。

2 脑子还处于兴奋状态时别睡。如果在床上两三个小时睡不着,最好起床,在安静的房间里看些枯燥的书,等困倦了再回到床上休息,一次不行,可重复两三次,直到睡着为止。

3 入睡前可以做些放松活动,如散步、听音乐、喝一小杯牛奶等。有条件时,可以洗个热水澡或用热水泡脚,打太极拳、练气功、做瑜伽等放松的办法,都有助于催眠。

4 睡觉前不要接触刺激性的食物、饮料,如辛辣食物、咖啡、浓茶等。晚饭后不要喝咖啡、茶及含酒精的饮料,不要吸烟。入睡前不阅读刺激性的书报杂志,更不要看刺激、惊险的影视节目,也不要再在睡觉前想太多当天的烦恼与第二天的工作。

5 失眠的人最好不要午睡,否则可能影响夜间睡眠。如果已有午休的习惯,午睡时间最好不要超过20分钟,最多半个小时。

6 要创造良好的睡眠环境。卧室里避免强光、噪声,温度适宜,不放闹钟。

7 失眠后不要采用加长睡眠时间来补救。如果头天晚上失眠了,不要在第二天吃完晚饭后就上床睡觉,否则如果第二天还是睡不着,就容易焦虑,更加担心失眠,久而久之便会演变成焦虑症。所以正确的做法是次日还是按原来的时间上床睡觉,困倦了很快就会入睡。

8 睡眠体位以侧卧为佳。侧卧时四肢放松,活动范围不大,不易打鼾。右侧卧心脏位置高,利于血液循环,亦利于保护肝脏,肥胖症患者最忌仰卧,这种睡姿容易引发睡眠呼吸暂停。

9 调整方向。头朝北、脚冲南是顺应磁力线的方向,利于气血通畅,减少能量消耗,可以提高睡眠质量。

10 睡前应通风。睡前打开窗户进行适度通风,保证室内空气新鲜,供氧充足,能使入睡迅速而深沉。

11 起床不要过急,猛起时会引起脑部缺血。(本报综合)