

# “深夜里的忧伤” 我很累但睡不着

## 减少睡眠时间=透支健康

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说。《2020年中国睡眠指数报告》指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中

年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的90后会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难。

陆林介绍，在睡眠门诊中经常会见到如新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

## 喝酒、玩手机并不助眠

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

**误区一：睡前玩手机。**北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

**误区二：喝酒助眠。**“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

**误区三：提前准备“酝酿”。**有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

**误区四：白天或周末“补觉”。**人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。



我很累，为什么睡不着觉？每当夜幕降临，总有一些人难以入睡，其中不少是90后、00后青壮年。在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。3月21日是世界睡眠日，记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。

3·21  
世界睡眠日

发作性睡病患者：  
“觉主”的烦恼  
随时随地  
都可能睡着

3月21日，第21个世界睡眠日。根据中国睡眠研究会最新数据显示，当前中国有超过3亿人存在睡眠障碍。在这3亿多人中，却有一群人因为随时随地都可能睡着而深受困扰。

他们是发作性睡病患者，患有一种慢性睡眠障碍疾病。这种病多发于儿童或青年时期。患者往往随时随地都会出现不受控制的短睡眠，或突然瘫软摔倒，也会难以分清现实与梦境，出现睡眠幻觉、失眠等。他们称自己为“觉主”。

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳介绍，按照流行病学数据统计，目前我国大约有70万名发作性睡病患者。

“除了睡不好，偶尔也会有无法控制的猝倒。”37岁的暴敏冬在大学毕业后被确诊患有发作性睡病，她最初的症状是做噩梦，随着时间推移，猝倒症状也逐渐显现。身体不受掌控，成了她面临的重大难题。

据介绍，发作性睡病的猝倒主要是由于患者出现激动情绪时，一过性部分或全身肌张力完全丧失而引起，其表现为突然出现的不由自主低头或瘫软倒地，但患者意识始终清楚，这种状态通常只持续几秒钟到几分钟不等。

“发作性睡病尚没有可以治愈的手段。”韩芳说，患者可以根据自己的症状，服用相应的药物，缓解症状。

相较于药物治疗，他更主张“三分治，七分养”，发作性睡病患者要保持规律生活，可以通过有规律的午睡来进行睡眠补充，也不要过多打游戏或玩电脑。

“患者一定要正视、重视发作性睡病，早日寻求专业的评估和治疗。”韩芳建议，如果出现不受控制的嗜睡、猝倒、睡眠幻觉等症状，公众可以选择正规三甲医院的睡眠专科或神经内科和呼吸科进行确认。若为疑似患者，则需要进一步做针对发作性睡病的睡眠监测来进行确诊，包括夜间多导睡眠图(PSG)检查和多次小睡潜伏期试验(MSLT)。

“希望能有更多人了解、正视发作性睡病。”作为一名“觉主”，暴敏冬也是“觉主家”发作性睡病关爱中心的负责人，在她接触的近2000名患者中，有不少患者在被确诊前，由于不了解发作性睡病而耽误治疗。为了让更多人了解发作性睡病，暴敏冬与团队一起通过组织线上讲座、线下医患交流等活动，向全国各地发作性睡病患者提供帮助。 新华社记者 彭韵佳 沐铁城

## 科学方法找回良好睡眠

在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

### 作息固定

孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30—11:00上床，早上5:30—6:00起床，可以根据自己情况适当调整，最重要的是作息时要相对固定，养成良好的睡眠节律。

### 适当运动

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019—2030年)》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

### 监测睡眠

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

### 及时就医

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题，孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒，爱哭闹等情况时，需及时就医就诊。

新华社记者  
孔祥鑫 赵琬微 林苗苗

# 昆明中研甲状腺医院 举办“甲状腺疾病与睡眠”科普讲座

在世界睡眠日到来之际，为提高广大市民睡眠健康，尤其针对因甲状腺疾病而引起的睡眠障碍，昆明中研甲状腺医院于3月21日举办大型“中研护蝶天使·云南省百万例甲状腺公益筛查行动暨睡眠与甲状腺健康科普”讲座活动，帮助备受睡眠障碍困扰的甲状腺患者达成“规律睡眠、健康未来”的愿望。

甲状腺是人体重要的内分泌器官，它能分泌甲状腺激素，促进身体的循环和发育，而睡眠的多少正和甲状腺素分泌的高低有关。如果您出现情绪亢奋、眼部不适、

失眠、不能入睡、精神萎靡、嗜睡等情况，那就得注意了，这是因甲状腺激素异常而导致睡眠障碍的典型症状。

中研甲状腺医院举办此次科普讲座，对众多备受睡眠困扰的甲状腺患者而言是一场健康睡眠的“及时雨”。活动当天，专家重点从睡眠障碍对甲状腺激素的影响、为什么大多数甲状腺患者都有睡眠障碍、有睡眠障碍的甲状腺患者如何调整睡眠、有睡眠问题的甲状腺患者该做哪些检查等相关知识进行讲解。

在讲座过程中，专家们不仅以深入浅出的授课方式让现场听众了解甲状腺与睡眠的关系，更为大家准备了有助于安神的中药茶饮和养神粥(酸枣仁茶、百合粥、莲子粥等)。专家告诉听众，助眠茶和安神粥应根据个人体质进行配制，并为每位到场听众把脉、开方。还教会了大家不少能调节睡眠的按摩手法，让大家平时在家里也可以自动“催眠”。

喝着香甜的安神粥，听众纷纷表示，在世界睡眠日之际，有经验丰富的专家为大家讲授因甲状腺疾病带来的睡眠障碍知识

和中医常识，不仅及时，还细致准确。让大家听完讲座后，能够自我调节睡眠、养成并保持良好的生活习惯，更有助于疾病的恢复，希望能够多组织举办此类讲座。

昆明中研甲状腺医院专家表示，因甲状腺问题导致的睡眠障碍，应积极治疗甲状腺疾病，愈后睡眠不好的症状可逆转。而甲状腺疾病患者保持良好的睡眠，一方面可以避免神经细胞因过度消耗而功能衰竭，另一方面也可使疲劳的细胞恢复正常生理机能。 本报记者 李松梅