

健康睡眠 优先之选

——来自第25届世界睡眠日的报道

渝西都市报记者 凌泽英

3月21日是第25届世界睡眠日,今年的宣传主题是:健康睡眠,优先之选。

一段优质的睡眠,可以让人从疲惫不堪到满血复活,可见睡眠对人体健康多么重要。但如今“夜猫子”多,想睡的又睡不着,我们的睡眠怎么了?该如何改善睡眠质量呢?近日,记者来到拥有永川首个睡眠科的永川区精神卫生中心进行采访。

睡眠时间普遍偏少

3月19日,《2025年AI时代健康睡眠白皮书》显示,62%的受访者正在经历睡眠困境,睡眠困扰正从“普遍困扰”向中重度“慢性病”演化。3月21日,在2025年世界睡眠日中国主题发布会暨全国大型科普活动上,《2025中国睡眠健康研究白皮书》(以下简称“白皮书”)显示,经调查,我国国民夜间平均睡眠时长为6.85小时,较去年增加了6分钟;入睡时间为0时18分,较去年晚17分钟。

据永川区精神卫生中心副主任、精神科联合支部书记夏平友介绍,国民睡眠不足7小时、青少年不足8小时,这对人体健康是有影响的。其中,36—45岁人群睡眠平均时长为6小时44分,其中又有26%的人群夜间睡眠不足6小时。

睡眠不足主因分析

据夏平友介绍,今年以来,永川区精神卫生中心睡眠科门诊睡眠障碍患者269名,收治住院22名睡眠障碍患者,以青少年、职场、老年群体睡眠障碍患者就诊为主。其实,还有很大一部分有睡眠困扰的人还没到医院就诊,大多是默默承受或以各种方式自我调整。

职场竞争的压力。在近年经济形势不容乐观、企业裁员减人等增多的情况下,一旦浏览负面情绪的新闻或信息,大数据会“定点”进行推送,进一步放大竞争压力。如果一个人能力不足,或者工作环境欠优,势必会“压力山大”,睡眠质量也就大打折扣。

人际关系的影响。现代社会,人们爱

讲“情绪价值”,似乎无论是夫妻之间、同学朋友之间、亲人之间、员工和领导、同事之间,彼此都需要融入与认可。而心“小”之人,对方的一句话或一个动作就可能产生很大影响,进而影响睡眠。而人际关系又牵涉工作、社交、亲情、友情、爱情等。

海量信息的冲击。近年来,随着网络、社交平台的冲击,且有部分人在网上炫耀自己的轻松快乐、高富帅白富美,有的人不停刷看海量微剧,如缺乏正确引导,有的观众(读者)对比之后便产生“躺平”思想,或者抑郁情绪,夜间思绪天马行空。

不良的生活习惯。夜间喝茶、咖啡,都容易导致失眠。重庆人喜欢火锅,大油、辛辣,加之“大快朵颐”,加重肠胃负担影响睡眠。古语云:“要想小儿安,三分饥与寒”,其实成年人亦如此,就是说夜间不可吃得过饱。太过饱胀,全身大部分血液到胃肠道,大脑容易缺氧,易觉醒,睡不好觉。而不合理的睡前锻炼也影响睡眠。

老年人群体睡眠较少较浅,有的身体慢性疾病久治不愈,导致焦虑抑郁等心理负担,最终表现为担忧和“失眠”。

如何破解睡眠障碍

夏平友说,青少年时期,家庭环境很重要,要教育孩子豁达,处理好同学关系,老师宜多鼓励、少贴不良标签,让孩子顺利完成学业;家长要督促孩子合理使用电子产品,要给予孩子高质量的陪伴,营造一个宽松的成长环境,帮助孩子健康成长。

“健康是1,没有健康这个基础,一个人拥有再多财富和智慧,都等于0。”夏平友说,从小就要灌输健康第一的理念,身心健康、环境健康,才能培养出阳光向上的人。尤其是青少年,夜间睡眠可分泌生长激素,而白天睡眠不会分泌,处于长个子的青少年一定要重视夜间睡眠质量。要遵循“日出而作,日落而息”的规律,夜间各个时段对应肝肾脾等各脏器功能,都有休息、修补和增强的作用,最终体现在白天的精神状态以及思维活跃程度,表现在工作效率和工作质量上。

有研究表明,睡眠不足与睡眠充足的人,脑细胞体积也会表现不一。若睡眠不好,成年人不能正常工作,学生不能正常学习;睡眠不好,身体易疲劳,皮肤、内脏容易衰老,注意力不集中、记忆力减退,所谓的“睡美人”其实就是夜间多睡觉的美容作用。

睡眠如此重要,如何实现优质睡眠?

夏平友建议:科学睡眠,睡眠健康是优选。一是睡眠的环境要宽松、安全。软硬合适的床、高度适合的枕头。二是养成良好的习惯。如饮食习惯,夜间睡前不吃太辛辣和油腻的食物,睡前两小时不宜饮水;睡前1小时避免剧烈运动,否则兴奋血液循环加快,要让自己安静下来;避免睡前饮茶和咖啡,也勿经常饮酒,睡前1小时尽量避免看手机,可以看学习类、工具类书籍或文章,切忌追微剧、搞笑视频等。三是通过科技来监测。智能手环可以测量心率、血压、深浅睡眠等,以此了解自身睡眠质量并进行调整;智能床,根据人体颈、腰等曲度来调整睡姿等。

“确实睡不着又该怎么办?”夏平友说,有的人睡眠不好,说脑中像放电影一样。以前很多人就说数数、数星星等,结果可想而知。此时我们可以“正念疗法”助眠,先建立一个美好的场景,如想象大海边,海水轻拍沙滩,海鸥在飞翔;一座漂亮的花园,安静的森林,鸟语花香,后集中关注自己心脏搏动、呼吸时空气从鼻尖至肺泡整个过程的感觉。当然也还可以聆听一些舒缓的轻音乐,让自己的身心都逐渐安静下来。

睡眠障碍治疗的三种方式

“中心2020年成立睡眠科,就是要为睡眠障碍患者提供解决方案。”夏平友说,该中心现有多导睡眠监测仪,是诊断睡眠障碍的金标准。可以监测呼吸功能,比如监测发现有呼吸暂停综合征的患者,就不适宜安眠药助眠,否则容易猝死。安眠药有助眠、抗焦虑抑郁作用,褪黑素也有助眠功能。

其次,对于睡眠障碍患者,该中心康复治疗主要采取3种方式:药物+物理+心理。

物理治疗包括经颅磁疗、睡眠舱、蓝光、生物反馈(声音视频人机对话)、麻醉式诱导睡眠治疗等。

心理治疗主要包括睡眠卫生的宣教、环境和饮食很重要;正念冥想,认知行为提升,要明白焦虑是人类社会进步的源泉,只是焦虑程度与人承受压力要相当,如焦虑过大则会影响睡眠影响健康。“后悔过去叫抑郁,担心未来是焦虑。”所以,正确的认知和行为,是改善睡眠的又一途径。

曾经有一位来自西藏的女士,生下二胎后当全职妈妈,睡眠问题日益严重。夜间,她脑子像缠满乱麻无法入睡,哪怕夜间微光都觉得很刺眼,渐渐地夜晚产生了恐惧。后来,睡眠问题严重影响了她的日常生活。她减少了社会活动,脾气变得暴躁,常常与家人大吵大闹,病情严重时甚至产生过自杀的念头……一次偶然的的机会,她到该中心睡眠科就诊。主治医生张海峰详细了解她的失眠原因及病情发展,协同心理咨询师张力维、康复治疗师张倩共同研讨治疗方案。在治疗过程中,医生团队密切关注她的每一点细微变化,根据实际情况及时调整治疗策略。护士们尽心尽力,不仅按时为患者送药、认真做好各项护理工作,还时常在闲暇时陪她聊天,给予她精神上的鼓励与支持,让患者感受到了家一般的温暖。经过20多天的治疗,她的脸上慢慢褪去了阴霾,洋溢着红润与光彩,对未来生活充满了期待与希望,回家后给中心悄悄寄来了一面锦旗致谢。

永川区精神卫生中心负责人表示,对于睡眠障碍患者,中心将持续优化治疗方案,引入前沿技术与理念,为更多患者驱散睡眠的阴霾。同时,组织党员志愿者大力开展睡眠健康宣传活动,走进社区、学校、企业,普及睡眠知识,提高大众对睡眠障碍的认知与重视程度。他们力争打造区域内首屈一指的优秀睡眠中心,让每一个受睡眠问题困扰的人,都能重获安心睡眠,拥抱健康生活,共筑梦想之夜。

重庆市十件“小案小事”
治理专项行动

文明培育共参与 文明成果同受益

CIVILIZED CITY

重庆市委宣传部 重庆市委文明办 宣

