

今天是世界睡眠日，记者从中国睡眠研究会获悉，中国有各类睡眠障碍者约占人群的38%，高于世界33%的比例。睡眠障碍包括90余种睡眠疾病，严重地影响人们的健康水平、生产安全和生活质量。睡眠疾病究竟会对人体有哪些伤害？如何才能改变我们的睡眠质量？为此，记者采访了各方面的专家，希望能给深陷睡眠障碍中的你带来帮助。



有多少人有睡眠障碍？
世界上1/3的人被睡眠障碍困扰

据世界卫生组织调查，世界范围内约1/3的人有睡眠问题，我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%，包括“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病。

据合肥市四院睡眠障碍科主任朱道民介绍，现代社会生活节奏快，压力大，以及夜生活、饮酒等不良生活习惯，都会引发睡眠障碍。患者平时会表现出紧张焦虑，甚至偏执的倾向。睡眠障碍也与躯体疾病关系密切，与失眠有关的疾病有90余种。短期失眠会对精神和大脑造成影响，长期失眠则会引起一系列临床症状，甚至诱发一些器质性病变。睡眠不足还会使人体免疫力下降，抗病和康复疾病的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。

据了解，每年约有1万多人因睡眠障碍前往合肥市四院就诊，近年来，因睡眠障碍就诊的患者还呈现出逐年递增趋势。据朱道民介绍，1/3人一生中会经历睡眠障碍，其中20%人需就医治疗。



许多失眠者离不开安眠药

睡眠障碍有哪些表现？
睡不着、睡不醒和睡不好

“目前，我省暂没有关于睡眠障碍的相关统计数据，从门诊来看，被各类睡眠障碍困扰的患者有近4成。”安徽省睡眠研究会呼吸障碍委员会委员、合肥市滨湖医院呼吸睡眠中心主任郝伶俐表示，通常来说，睡眠障碍包括睡不着、睡不醒和睡不好三类。

“睡不着即通常所说的失眠，高发人群以55岁左右的绝经期女性、60岁以上的老年人为主。”郝伶俐表示，睡不醒主要是疾病因素“作怪”，常见的病因为睡眠呼吸暂停，主要症状为大声打鼾、疲劳和日间嗜睡，其他症状还有睡眠不安宁、因窒息或憋气而醒来、早晨头痛、口干或咽痛、咳嗽、频繁起夜、醒来后感觉精力未恢复或昏昏沉沉、难以清晰思考或记住事情等，“患者以20-50岁的中青年男性多见，且多为抽烟、饮酒人群。”

睡不好的人群则主要为20-40岁的上班族、白领，“这些人群工作压力、生活压力大，容易出现睡不好的情况，出现多梦、易醒等症状，睡不好多源于白天或睡前思虑过多，导致大脑皮层一直处于兴奋状态，从而影响睡眠，这也就是我们常说的‘日有所思，夜有所梦’。”

打呼噜表示睡的香？
“打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停

朱道民表示，对于睡眠障碍，不少人还存在一些误区，“比如，人们总认为，打呼噜表示睡的香、秒睡预示着睡眠质量好、说梦话很正常……”其实，上述表现也可能是存在睡眠障碍的一些症状。

例如，严重的“打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停，流行病学分析显示，睡眠呼吸暂停的患病率呈逐年上升趋势，2016年最新数据显示，这一疾病在男性中的患病率高达14%，20年间增长了3.5倍，在女性中的患病率增加2.5倍，升至5%，严重危害人类健康。

睡眠不足有哪些危害？

1.睡眠不足增加动脉粥样硬化风险

新华社消息说，《美国心脏病学会杂志》日前发表的一项新研究显示，睡眠时间不足6小时或睡眠质量欠佳都可能会增加罹患动脉粥样硬化的风险。

西班牙的研究人员收集了西班牙3974名银行雇员的血管损害情况，其中三分之二为男性。这些受试者的平均年龄为46岁，此前没有心脏疾病。

研究人员将他们分为睡眠时间不足6小时、6到7小时、7到8小时和超过8小时四组，在7天内佩戴活动记录仪记录睡眠情况，并使用3D超声技术检测他们的动脉粥样硬化情况。

结果发现，与每晚睡眠时间7到8小时的受试者相比，睡眠不足6小时组动脉粥样硬化的风险增加27%。

动脉粥样硬化常导致心肌梗死、中风等致命疾病发生。研究表明，睡眠也可以当作预防心脏疾病的一种“武器”。

2.睡眠少影响心理健康和记忆力

新华社消息说，英国利兹大学发布的一项新研究则进一步指出，睡眠不足会影响一个人的心理健康以及记忆力。

为进一步分析失眠与心理健康的关系，利兹大学研究人员与一家公司合作开展大型调查，涉及1000多名英国成年人，年龄从18岁到80岁不等。研究人员让这些志愿者填写有关他们睡眠习惯、记忆力、心理状况以及生活质量的调查问卷，然后基于这些结果进行分析。

研究人员表示，从调查数据看，睡眠不足与心理健康下降以及日常记忆力变差都有较大联系，尤其对那些晚上睡眠时间经常少于5小时的人来说，这种联系更明显。例如，他们会忘记执行任务，想不起来事情发生的地方，或忘记去做计划好要做的事情。

3.儿童睡眠不足或影响身高

当前，成人睡眠不好很受重视，儿童睡眠不好却易被忽视。安徽省儿童医院神经内科主任杨斌提醒，家长一定要关注孩子睡眠质量，“孩子睡眠不好，可使身高发育受限。”据杨斌介绍，儿童睡眠障碍分为生理性和病理性，夜惊、梦魇、遗尿等为生理性睡眠障碍。

杨斌提醒，如果孩子每天晚上都发生夜惊，夜惊频率过高，都要及时到医院就诊，排除癫痫症状。此外，如果发现孩子经常打鼾，身体肥胖，伴有白天昏昏欲睡的状态，都要视情况及时到呼吸科、保健科、耳鼻喉科就诊。



研究显示：“晃着睡”睡得香

最新统计显示：
我国有38%的人患有睡眠障碍

“春眠不觉晓 我咋睡不着” 摆脱失眠困扰 专家为您支招

睡眠障碍如何治疗？
睡眠障碍的治疗一定要科学规范

郝伶俐表示，“轻微的睡眠障碍可以通过自我调节改善，但长期、复杂的睡眠障碍，特别是一些因疾病引发的睡眠障碍，还是需要尽早到正规医院就诊。”

“睡眠障碍患者服药一定要遵从医嘱，不可自行随意用药或者盲目相信保健品。”郝伶俐表示，目前，市面上有很多宣称助眠效果极佳的保健品，其广告宣称的助眠成分其实是褪黑素，“睡眠障碍的病因非常复杂，褪黑素原本是一种用于调整时差的激素，仅适用于极少睡眠不佳者，它的副作用不比安定类药物少，长期服用含有褪黑素成分的保健品会抑制人体松果体自行分泌褪黑素，久而久之可能导致松果体萎缩，进而影响身体健康。”

此外，治疗睡眠障碍最怕的是患者随意调整用药，有的患者担心服用助眠药物等会产生药物依赖，从而自行调整服药频率和药量，“其实临床上使用的药物不达到一定剂量和时间是不会成瘾的，睡眠障碍患者需要定期到医院调整处方，同时辅助运动、中医针灸等治疗，治疗效果都非常不错。”郝伶俐提醒，睡眠障碍的患病、发展、控制和治疗往往是长期的过程，因此，患者应多了解睡眠障碍的相关知识，科学防治疾病。

“虽然正常成人的睡眠时间存在明显的个体差异，但与自己平日相比，一旦反复出现入睡困难、易醒、早醒、多梦等症状，影响日间生活及工作，自我调节也无法改善，此时，就要到专业医疗机构就诊，让专科医生先评估，分析睡眠障碍背后的原因，对因治疗，切记不可盲目自行用药。”朱道民强调，睡眠障碍的治疗一定要科学规范。



睡前精神要放松

如何改善睡眠质量？
专家：养成良好的生活习惯

只有睡得好，身体才健康。想要拥有好的睡眠质量，就要养成良好的生活习惯。那么，我们该如何改善睡眠质量？不妨听听专家的建议。

就寝时衣着宽松

郝伶俐建议，想拥有高质量的睡眠，就寝时应该衣着宽松、柔软，床褥要软硬适中，枕头高度选择在9厘米至15厘米为最佳，被子不要太重或太厚。保持卧室安静、空气流通，可以佩戴眼罩、耳塞等辅助物品。睡前听柔和抒情而缓慢的音乐，能让神经松弛，有助入睡。睡姿最好选择侧卧睡。

睡前不要过饥过饱

朱道民建议，应保持规律作息和良好心态，尽量不要熬夜，睡前精神放松，不要过饥过饱，遵循睡眠规律，可有效预防睡眠障碍，同时，日常生活中，学会自我调控和驾驭情绪，遇到不愉快的事学会找出口宣泄，培养乐观开朗的性格，多些兴趣爱好，适当参加一些户外活动，呼吸新鲜空气等都会对情绪和睡眠有帮助。

改善你的睡眠环境

九中仙中医健康管理师张静建议，有条件的话，好好打理你的床，将卧室整理干净清爽，睡眠时，最好保持光线较弱，夜间最好黑暗，可适当透点风。睡前最好热水加点白醋泡脚10-20分钟，或者沐浴更衣，那样会使你全身放松，睡得更好。睡觉前喝温奶是可以提高我们的睡眠质量的，因为牛奶中含有钙和色氨酸，能够抑制人的兴奋度，让我们处于平静状态，尽快进入睡眠。

吃什么可以睡的香？



这5种食物能使人安然入睡

当睡眠不好的时候，可以尝试一下几种助睡眠的食物。哪些食物可以改善睡眠质量呢？国家二级公共营养师程圣鸿给出了以下选择：

1.小米：除含有丰富的营养成分外，小米中色氨酸含量为谷类之首。中医认为，它具有“健胃，和脾，安眠”的功效，它能使大脑思维活动受到暂时的抑制，使人产生困倦感，临睡前，喝一碗小米粥，能使人安然入睡。

2.红枣：红枣味甘，含糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、粘液质、钙、磷、铁等，有补脾、安神的功效。对多梦、精神恍惚有显著疗效，每晚用大枣30~60g，加水适量煮食，有助于入眠。

3.核桃：核桃可用于治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦等症。用核桃仁配以黑芝麻、桑叶各50克捣成泥状，每次服15克。

4.蜂蜜：蜂蜜具有补中益气、安五脏、和百药，对失眠者疗效显著。可取1-3茶匙蜂蜜，将酸枣、糖加入冲水，临睡前喝一杯。

5.牛奶：牛奶中含有丰富的营养成分，还含有两种催眠物质，其中一种是能够促进睡眠血清素合成的制造S-羟色胺的原料——色氨酸，由于L色氨酸的作用，往往只需一杯牛奶就可以使人入睡。

摆脱失眠不妨试试食疗方

据了解，失眠的治疗多种多样，包括药物治疗、针灸治疗、推拿按摩，中药足浴、耳穴埋豆、膏方调理等方法，具体需要按个人失眠情况选择不同的方法。被失眠困扰的市民不妨试试这5个治疗失眠的经典食疗方：

1.桂圆莲子汤：取桂圆、莲子各100g，煮成汤，具有养心、宁神、健脾、补肾的功效，适合中老年人，长期失眠者服用。

2.静心汤：龙眼肉、川丹参各10g，加两碗水煎成半碗，睡前30分钟服用。对心血衰弱的失眠者疗效最佳。

3.三味安神汤：酸枣仁10g，麦冬、远志各3g，于睡前服用。

4.百合绿豆乳：取百合、绿豆各25g，冰糖少量，煮熟烂后，服用时加些牛奶，有清心、除烦、镇静之效，适用于夏季失眠。

5.酸枣仁汤：酸枣仁10g捣碎，水煎，每晚睡前1小时服用，对于血虚所引起的心烦不眠效果显著。

□延伸阅读

1.“晃着睡”睡得香，记性好

发表在美国新一期《当代生物学》杂志上的一项新研究显示，“晃着睡”不仅可以改善成年人的睡眠，或许还有助于巩固记忆。

在这一研究中，瑞士日内瓦大学领衔的研究团队让18名健康年轻人在实验室里接受了三晚睡眠测试：第一晚用来习惯实验室睡眠环境，第二晚受睡在一个轻轻晃动的床上，第三晚则睡在同一张床上，但床静止不动。监测数据显示，伴随轻摇运动，测试者入睡更快，处于深度睡眠状态的时间更长，醒来的次数更少。

为评估摇晃入睡对记忆的影响，研究人员让受试人员学习一些词组，并在当晚和次日早晨分别测试他们记忆这些词组的准确性。结果显示，“晃着睡”一晚后，受试者在早上的测试中表现得更好。

研究人员表示，这两项研究为摇晃影响睡眠的神经生理机制提供了新见解，为治疗失眠、情绪障碍、睡眠障碍和记忆障碍等疾病提供了新思路。不过也有学者认为，新研究更多针对成年人，婴幼儿大脑尚在发育，缺乏足够研究，不建议过度摇晃促其入睡。

2.睡眠障碍“催热”线上助眠产品消费

统计数据显示，尽管日常睡眠平均时长超过7小时，但仍有56%的网友认为自己有睡眠问题，包括多梦、持续浅眠、早上醒来头脑昏沉等。其中，90后群体中，有睡眠问题的超过六成，对助眠产品线上消费贡献最大。

从消费数据看，近三年线上助眠产品消费趋势走高。从搜索数据看，睡眠相关品类在线上呈现多样化趋势，眼罩、隔音耳塞、足贴成为2017年最受欢迎的助眠产品TOP3。95后更喜欢买隔音耳塞，而且买得更“贵”。

□策划组稿：蔡富根 稿件采写：费秦茹 王筠 记者马冰璐 漫画制作：王恒