



《医师报》“第二十五个世界睡眠日”8场活动收获400余万观看 睡眠障碍与多种身心疾病密切相关

医师报讯（融媒体记者 刘则伯 贾薇薇）3月21日是第二十五个世界睡眠日，今年睡眠日的主题为“健康睡眠，优先之选”。我国国民夜间平均睡眠时长为6.85小时，较2024年增加6分钟；入睡时间为0时18分，较2024年晚17分钟。世界卫生组织和多项流行病学研究表明，长期睡眠不足或睡眠质量不佳不仅影响个人健康，还会对社会生产力、经济发展乃至公共安全产生深远影响。睡眠日期间，《医师报》主办、参与报道了8场世界睡眠日相关活动，收获了超400万人次观看。

中国工程院院士、中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰表示，良好的睡眠不仅对身心健康至关重要，还在生长发育、体力恢复、心理调节、脑功能维护以及免疫功能调控等方面发挥着不可替代的作用。深入了解睡眠的生理过程及相关健康知识，对于保持健康的睡眠状态尤为重要。

中国工程院院士、中国医疗保健国际交流促进会会长韩德民指出，睡眠障碍作为影响全民健康的源头因素，需引起全社会的高度重视。近年来，我国睡眠医学在学科建设、临床实践和基层健康促进等多个方面取得了显著成绩。面对新时代的发展要求，韩院士强调要善用人工智能、大数据等数字技术赋能睡眠健康管理，构建覆盖全民的防控体系。

中国科学院院士、北京大学第六医院陆林强调，从生命孕育阶段到整个生命过程，睡眠无时无刻不在影响我们的身心健康，拥有优质的睡眠才能获得身心健康，才能促进社会的进步与发展。睡眠是健康的基础，希望每个人好好睡觉，保证高质量的生活和幸福的人生。



新闻发布会现场

“睡眠占据了人类生命的1/3时间，是一种至关重要的生命现象，与人体的生理功能和心理健康密切相关。”3月21日，正值世界睡眠日，中国医学科学院在北京举办了“睡眠健康，优先之选——中国医学健康新闻发布会”。王辰院士表示，睡眠障碍已成为影响全球人类健康的突出问题，睡眠呼吸障碍和失眠是最常见、最突出的两类睡眠障碍性疾病。全球多达1/3的成年人受失眠困扰，长期慢性失眠可导致日间困倦、嗜睡、疲劳、焦虑、记忆力下降或职业功能受损。王辰院士指出，睡眠障碍性疾病是一种与多种身心疾病密切相关，高患病率、高疾病负担的疾病，需引起广大公众的关注。

中国医学科学院医学信息研究所的刘辉教授主持本次活动，他表示当前我国居民的睡眠健康问题日益突出，但公众重视程度还有待提升，尤其是睡眠问题早期识别和干预率比较低。

睡眠呼吸暂停应及时干预

王辰院士指出，睡眠障碍分

为6大类90多种疾病，阻塞性睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠呼吸障碍，主要表现为睡眠过程中反复出现打鼾、呼吸暂停和低通气，导致机体缺氧及多器官功能受损。数据显示，每7个成年人中就有1人受此困扰。

北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任韩芳表示，打呼噜、低通气，也就是睡眠过程中憋气，会损害全身多个系统，更重要的是会引起白天记忆力不集中。“打呼噜背后的原因就是睡眠呼吸暂停，这不仅仅是一个简单的医学问题，更涉及到公共安全的问题，对于司机而言，会引起疲劳驾驶，增加发生交通事故的风险。”

韩芳教授指出，儿童和青少年中的睡眠问题同样不容忽视。打鼾和睡眠呼吸暂停会影响儿童的生长发育，甚至导致颌面结构改变。他呼吁家长和学校重视孩子的睡眠健康，尽早干预，避免长期健康隐患。

睡眠问题成健康潜在威胁

“睡眠是人类重要的生理功能，和吃饭、喝水一样，占据极为重要的地位。”中国睡眠研究

会副理事长、首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴指出，睡眠不足不仅会导致身体问题，还会导致心理以及社会相关问题。近年来，在各界的关注下，睡眠问题受到重视。2019年，中国将睡眠纳入“健康中国行动”，并定期公布国民睡眠健康指数，结果显示许多人平均睡眠时间不足7小时，失眠仍是困扰大众的突出问题。詹淑琴表示，失眠带来的白天功能障碍可总结为：困（白天嗜睡）、乏（缺乏精力）、躁（易怒）、呆（反应迟钝）、乱（容易出错）。若每周出现3次及以上症状，并持续超过3个月则可判定为失眠。

韩芳教授指出，失眠是健康潜在威胁，表现为入睡困难、睡眠不深、早醒等。长期失眠会削弱免疫力，增加患慢性疾病风险，如心血管疾病、糖尿病等。还会导致大脑供血不足，影响认知功能，造成注意力不集中、记忆力减退，降低工作和学习效率。心理上，失眠易引发焦虑、抑郁等情绪问题，形成恶性循环。

与失眠相对的另一种睡眠问题是白天过度嗜睡，它同样

会对健康和生活产生严重影响。韩芳介绍，嗜睡的成因多种多样，包括睡眠呼吸暂停、中枢性嗜睡、生物节律紊乱等。睡眠呼吸暂停患者因夜间睡眠易被憋醒，睡眠质量差，常导致白天犯困，有时吃饭都能睡着。发作性嗜睡则是一种中枢性嗜睡，患者会不可控地突然入睡，如交流、走路时都能睡着，严重影响生活和安全。生物节律问题，如熬夜、职业熬夜、青春期青少年生物钟后移等，也会导致白天嗜睡，影响工作、学习和健康。

韩芳教授表示，无论是失眠还是嗜睡，都是睡眠医学中需要重视和解决的问题，它们都可能对健康产生潜在威胁，需要及时识别并进行针对性的治疗。

“医生可从失眠患者的病因入手，为失眠患者选择药物或者物理治疗方式，及对失眠问题加以干预。”詹淑琴教授说。



关联阅读原文
扫一扫

