



金质睡眠 链接心灵

2017 世界睡眠日大型公益活动 6 地同步开启

人的一生有约 1/3 的时间在睡眠中度过。睡眠是维持人体正常生命活动所必需的生理活动之一，睡眠健康是人体健康状态的重要标志。然而《2015 年中国睡眠指数报告》显示，我国约有 31.2% 的人存在严重睡眠问题。上海长征医院神经内科主任赵忠

新教授表示，我国人群睡眠状况不容乐观，失眠发病率高，据有关部门统计，失眠发病率约 35%，长期慢性失眠至少 15%。“对睡眠障碍缺乏认知，不认为是病或不知道去哪就医，导致睡眠障碍就诊率和治疗率低。”赵忠新说。为唤起全民对睡眠重要

性的认识，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于 2001 年将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”。今年睡眠日的主题为“健康睡眠，远离慢病”。为更好地提高国人对睡眠的正确认知，3 月 21 日，由医师报社主办、成都康弘药

业集团股份有限公司协办的“金质睡眠，链接心灵”2017 世界睡眠日呵护睡眠关爱心灵大型公益活动，携手北京、上海、广州、杭州、成都、武汉 6 家重点医院睡眠科、情感障碍科专家，为存在睡眠问题、情绪问题的公众提供公益诊疗和咨询。

受访嘉宾

- 赵忠新 上海长征医院神经内科主任
- 贾福军 广东省人民医院精神卫生研究所所长
- 陈景旭 北京回龙观医院精神科副主任
- 潘集阳 广州华侨医院精神心理科主任
- 宁玉萍 广州市惠爱医院院长
- 江帆 广州市惠爱医院睡眠障碍科
- 徐汉明 武汉市精神卫生中心副院长
- 张昌勇 武汉市精神卫生中心综合病区科主任
- 龚腾 武汉市精神卫生中心中医病区科主任
- 张永华 杭州市第七人民医院院长
- 毛洪京 杭州市第七人民医院心身障碍科主任
- 谭忠林 杭州市第七人民医院精神科副主任
- 陈俊 上海市精神疾病临床医学中心办公室主任
- 姚培芬 上海市精神卫生中心睡眠中心主任
- 王勇 上海市精神卫生中心心境障碍科副主任
- 周波 四川省医院心身医学中心主任
- 周俊英 四川大学华西医院睡眠医学中心

活动风采



本次义诊活动联合北京市回龙观医院、上海市精神卫生中心、广州市惠爱医院、杭州市第七人民医院、武汉市精神卫生中心、四川大学华西医院 6 家重点医院睡眠科、情感障碍科专家为公众提供免费量表评估、专家问诊等医疗服务，并有专家在现场开展睡眠及情绪相关疾病知识小讲堂。据专家介绍，睡眠情况符合

以下某一条件者，应前往医院就诊：（1）一周至少 3 晚睡眠时间不到 6.5 小时或更少，需要 30 分钟或更久才能入睡，早醒或入睡 1 小时易觉醒；（2）持续两周以上的情绪低落、消极悲观；（3）持续存在慢性疼痛；（4）肢体疼痛、头痛、关节痛。活动受到公众的广泛关注，各地均有数百人前往咨询和就诊。

多方合力 提高公众睡眠健康认知

专家和公众对本次活动都有很高的评价。北京回龙观医院精神科副主任陈景旭教授认为，世界睡眠日启动已有 17 年，但在中国起步较晚，认识不到位。睡眠障碍发病率高，但就诊率却很低，需要医生、媒体、相关企业共同努力，通过各种方式使公众认识失眠对身心的危害，及时就医。“‘链接心灵’直接阐明了

睡眠问题与精神心理的关系，提醒人们更好地关注睡眠健康。”武汉市精神卫生中心副院长徐汉明教授说。杭州市第七人民医院院长张永华教授表示，不仅是引起公众重视，更是认清误区，让公众知道睡眠障碍可以在医生指导下及时干预，减少病耻感，科学就医，减少长期不治疗导致疾病慢性化。

通过本次活动，专家们也发现了公众对于睡眠健康存在的一些误区。在纠正一些观点的同时，专家们对如何更好地获得优质睡眠提供了一些建议。

误区一

认识不足，不知何时就医

睡眠障碍多见入睡困难、睡眠较浅、早醒等。广州华侨医院精神心理科主任潘集阳教授介绍，睡觉的时长具有个体差异，关键要看第二天是否疲乏、情绪低落，是否影响工作生活，影响超过 1 个月则需及时就医干预。

广州市惠爱医院院长宁玉萍教授表示，一般失眠障碍初诊患者需进行睡眠监测，分清单纯失眠、抑郁焦虑共病，还是睡眠呼吸暂停综合征，分诊治疗。睡眠专科通常由精神科医生、心理医生、神经内科医生构成。建议失眠患者首选在睡

眠科进行筛查。武汉市精神卫生中心睡眠障碍科主任张昌勇教授介绍，对于单纯性失眠首选非药物治疗，最简单的是睡眠卫生的改善，有条件者进行睡眠认知行为治疗、物理治疗、中药治疗等。“对于精神疾病或躯体疾病伴发睡眠障

碍要针对疾病本质，进行抗焦虑抑郁治疗，必要时加助眠药。”上海市精神疾病临床医学中心办公室主任陈俊教授说。“睡眠门诊的开设可以帮助患者更好地鉴别睡眠障碍共病问题，目前有很大的社会需求。”徐汉明教授表示。

误区二

一出现睡眠问题就用助眠药

误区三

常见的不健康睡眠卫生与助眠观念

赵忠新教授介绍，环境因素和心理问题是引发失眠的重要原因。因此，放松自己，合理安排工作与生活，是确保健康睡眠最基本的要求。此外，要重视睡眠卫生，如睡前不宜玩电子产品。与有些人认

为的睡前玩手机助眠相反，屏幕的光线照射会延缓褪黑素的形成，更难成眠。保证昼夜节律，前一晚失眠，第二天仍应按时起床，不要形成白天补觉的习惯，这会加重昼夜节律失调。睡前不要进行剧烈运动。

四川大学华西医院睡眠医学中心周俊英教授表示，饮酒并非人们所想的可以助眠，反而会增加觉醒次数，影响睡眠质量，同时饮酒助眠易出现酒精依赖。睡前 4 小时勿饮用咖啡、茶等饮品。

广东省人民医院精神卫生研究所所长贾福军教授表示，长期慢性失眠的治疗离不开药物，一般是综合干预原则。很多失眠患者会有是药三分毒、药物

会影响人的智力、成瘾等不当的理解，夸大了药物的副作用。常用的助眠药包括苯二氮草类和非苯二氮草类药物，苯二氮草类常对有焦虑的患者有疗效；对没有

焦虑者，更多患者选半衰期短、副作用小、安全性高的非苯二氮草类药物。只要做好鉴别诊断，合理用药，可以不用过度担心助眠药副作用问题。

误区四

过度担忧助眠药副作用问题