

世界睡眠日：健康睡眠 益智护脑 睡不好成 3 亿中国人难题

▲《医师报》融媒体记者 黄玲玲

六成青少年睡眠不够 8 小时

在广告公司上班的尚伟在晚上 12 点才搞定一个广告方案，伸了下懒腰，他赶紧打开打车软件找车。从事媒体行业的刘可在凌晨 1 点做完最后一个版面，也匆匆走出大厦，消失在北京的夜色中。凌晨 2 点，某儿童医院的张伟还在紧张地接待一个个儿童患者，一刻也不敢放松，今天他值夜班。

结束工作后，他们都想好好地睡个觉，但是巨大的职场压力、不规律的作息时

间，已经让他们很难成眠。其实他们并不是孤单的存在，在中国，像这样有睡眠障碍的人群已经达到了 3 亿。3 月 21 日，是世界第十九个世界睡眠日，“3 亿中国人有睡眠

手机严重争抢睡眠时间

中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英教授指出，成人仍然是睡眠障碍的主要患病人群，但青少年的患病率也在不断增加。中国睡眠研究会发布的《2019 中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示，超六成青少年儿童睡眠不足 8 小时。

对睡眠造成困扰的原因是多种多样的，但电子

手机影响睡眠三宗罪

长时间使用手机影响睡眠的机制，主要通过以下三条途径。

一是过度使用手机（尤其是睡前）占用了原有的睡眠时间，引发睡眠不足；

二是手机本身的内容可引起生理和心理上的兴奋，增加觉醒程度，从而影响睡眠；

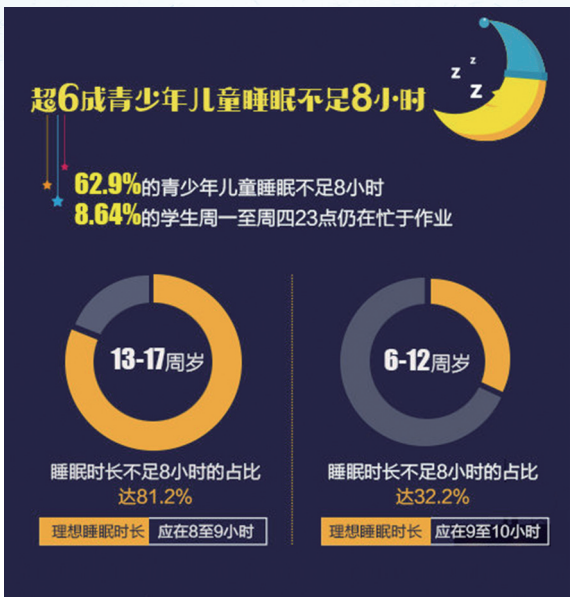
三是夜晚手机屏幕的光线可抑制体内褪黑素的正常分泌，而褪黑素作为调节人体昼夜节律、维持睡眠—觉醒周期的核心物质，被抑制后可引起昼夜节律延迟，导致入睡困难。

因此，当手机严重影响了你的睡眠质量，一定要注意了。叶京英教授提醒，使用手机一定要有节制，否则对健康是有害无益的。

陆林院士开处方：三招助睡眠

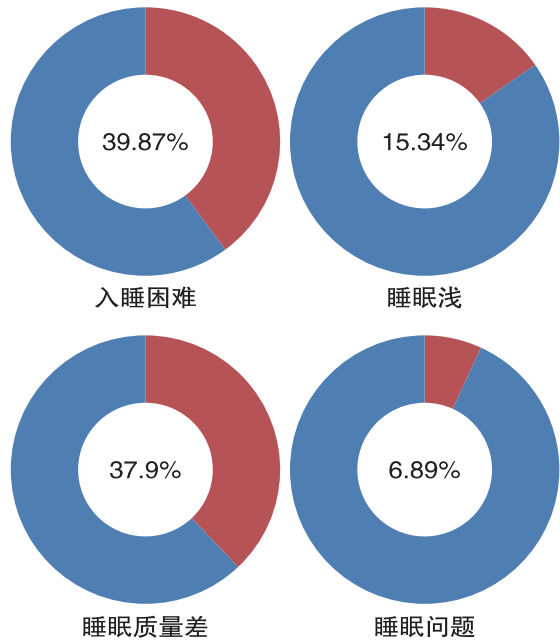
中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林指出，关于睡眠，有很多误区要甄别，比如有人晚上睡不着，想要利用白天补觉，其实更易造成晚上难以成眠的恶性循环；有人认为睡前饮酒有助睡眠，然而可能事与愿违，酒精对于最初入睡虽有帮助，但它往往会在后半夜损害睡眠质量。

想要睡得好，需注意这几点：一是尝试每天锻炼一下，但睡觉前一定不要进行剧烈的运动，下午三点以后避免摄入酒精及含咖啡因的饮品；二是避免就寝时过饱，晚餐后至少 2-3 小时后再试图睡觉，三是睡前避免进食零食和含糖饮料等。一旦出现严重的失眠状况，以上调节皆无效果，就医是最好的选择。



2019 中国青少年儿童睡眠指数白皮书来源：人民日报微博

《2016 全国睡眠报告》我国人群的睡眠情况



美国国家睡眠基金会推荐睡眠时长标准	
年龄	推荐（小时 /h）
新生儿（0-3 个月）	14-17
婴儿（4-11 个月）	12-15
幼童（1-2 岁）	11-14
学龄前儿童（3-5 岁）	10-13
学龄儿童（6-13 岁）	9-11
青少年（14-17 岁）	8-10
青年人（18-25 岁）	7-9
成年人（26-64 岁）	7-9
老年人（65 岁以上）	7-8



度娘受欢迎 仅三成入寻求专业帮助

一项调查显示，只有约三成入遇到睡眠障碍考虑向专业机构求助。没有相应标准指导，患者病急总是先问网络，很有可能耽误治疗。叶教授强调，并不建议患者网上咨询疾病，自行购买呼吸机、安眠药等，如有吃药必要，一定要到正规医院就诊。特别需注意，有睡眠呼吸暂停症的患者不可随便服用安眠药，有可能加重症状。

医务人员成睡眠问题主力军

据零点中国数据显示，医务人员以高达 39.9% 和 56.9% 的比例，成为最常失眠和睡眠障碍严重程度最高的职业。在 2018 年上映的一部纪录片《追眠记》中，有位儿科医师张磊的故事，他每天面对着将近 100 个病人，每周将近 20 台手术，张磊直言“有时候，不是疲

惫到极致，沾枕头就能睡着，而是忙到兴奋、忙到亢奋，让你睡都睡不着。”医务人员的睡眠状况着实令人担忧。对于医护人员职业的特殊性，叶教授建议，一定不要牺牲自己的睡眠时间，可以在其他时间上多做调整，只有保证自己健康，才更有体力为患者带来健康。

睡眠医学体系建设呼之欲出

与全国 3 亿多睡眠障碍患病人群相对应的是，我国职业睡眠医师少之又少。据了解，中国还没有一家大学开设睡眠医学专业，没有睡眠医学专业医生资质考核和论证机构。

睡眠学科整体发展滞后

值得欣喜的是，我国已有 2000 多家医院建立了睡眠监测中心，叶京英教授指出，“我们曾做过调查，共 8 个省份的 334 家参与睡眠疾病诊疗的医疗机构。”但睡眠学科的整体发展不尽如人意。美国 1970 年就成立了国家睡眠中心，1978 年就有了相应协会。但我国直到 1994 年，中国睡眠研究会成立，2014 年，中国医师协会睡眠医学专业委员会成立，关于睡眠医学的各类学术研究、交流活动才逐渐迎来了更多的开展。

90 多种疾病与睡眠相关

目前已经明确属于睡眠障碍的疾病多达 90 余种，涉及呼吸、神内等数十个科室，但研究睡眠领域的专家，通常分散在不同医院，不仅患者看病难，也不利于睡眠医学的发展。此外，国内许多医院的医生和普通群众对睡眠疾病的认识皆存在不足，误诊时有发生，且存在很多患者甚至病情严重时才去就诊等情况，这些也都会限制睡眠医学的发展。

为使睡眠疾病诊疗规范化，中国医师协会睡眠医学专业委员会颁布了《成人阻塞性睡眠呼吸暂停的多学科诊疗指南》等多部指南，为相关医生提供了更为规范的诊疗流程与方法。

只有这些还远远不够，促进睡眠医学学科建设，睡眠医学体系建设，加强睡眠医师的认证工作是目前当务之急。