

3月20日 健康中国全民睡眠质量——剖析困扰3亿国人的睡眠障碍

陆林院士：医护人员更应睡个好觉



2020年中国抑郁焦虑患者的失眠情况调查结果发布

南方医科大学南方医院的张斌教授就《2020年中国抑郁焦虑患者的失眠情况调查》结果进行发布和解读。

调查对全国56个精神卫生机构中4842名抑郁焦虑患者进行了问卷调查。

调查发现,抑郁症患者的失眠发生率高达84.7%,且失眠极大增加焦虑抑郁的风险,当焦虑缓解失眠也会相应得到缓解,而新发焦虑也引发新的失眠焦虑持续,且抑郁焦虑和应激持续成正比。

形成良好睡眠习惯
合理释放医护人员时间

由于职业特殊性,我国医务人员发生睡眠障碍的比例较高。如何改善医务人员睡眠质量,改善其健康状态?暨南大学附属第一医院潘集阳教授认为,应该从形成良好睡眠习惯,以及释放医务人员的时间两方面入手,保证其睡眠质量以及身心健康。

“医生也是与万千百姓无区别的普通人。因此,医护人员也应该遵循人类的睡眠规律;当出现失眠或睡眠紊乱时,应采取助眠方法。”潘集阳认为,医护人员即使再忙,也应该根据工作情况,形成适合自己情况的有规律的生物

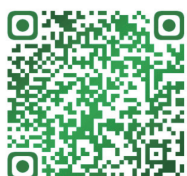
钟。其次,医护人员应该落实正确的助眠方法,虽然医护群体失眠情况突出,但因为专业知识储备远超常人,故更应该严格落实科学的助眠方式。如睡前尽量减少看电视、玩手机的时间,合理调节睡眠场所光线,避免眼睛受到强光刺激;减少咖啡、茶饮、酒精的摄入;控制身体体温,避免睡前运动等。

此外,中国医务人员的工作量大,且非诊疗工作的时间占比居高不下,有统计显示,目前我国医护人员有一半左右的时间都不是在诊疗患者上,学术交流、教学、病案编写等工作,甚至严重挤占了医护人员的休息时间。“线上会议的兴起,其实有效减少了学术交流对于医护人员休息时间的挤占。”潘集阳建议,医护人员应合理规划时间安排,从繁重的琐事中解放出来,避免过度疲劳。



2021世界睡眠日系列直播④

扫一扫
观看精彩回放



扫一扫
关联阅读全文

3月20日 “规律睡眠,健康未来”

青少年睡眠与身心健康线上调研启动

“良好睡眠、规律睡眠是身心健康的基础,相信此次活动将极大促进睡眠医学、精神卫生医学,特别是青少年心理健康学科的发展,助力更好地谋划和布局学科的未来发展。”中国科学院院士、北京大学第六医院陆林院长表示。会上,驻梦少年“陆”力同心——青少年睡眠与身心健康线上调研启动。

加强睡眠健康教育
提升公众生活质量

西安交通大学第一附属医院马现仓教授介绍,突发重大公共卫生事件时可引起专业医务人员及普通民众的不同程度的心理应激,部分还会出现失眠、恐惧情绪、焦虑、抑郁等。

多项研究发现,新冠疫情暴发期间医护人员的匹兹堡睡眠质量指数显著高于全国正常人群。睡眠障碍和严重睡眠障碍比例明显增高。

新冠疫情期间,普通民众以及一线抗疫医护人

员的睡眠较平常均发生了明显的变化。睡眠时长的改变,就寝时间的延迟,入睡及维持睡眠困难为最常见的表现。

躯体疾病、生活习惯、环境、心理、药物等因素均会影响睡眠质量。马现仓教授指出,保持良好心态,改善睡眠环境,加强锻炼、劳逸结合,注意饮食以及药物治疗有助于改善睡眠质量。

“常态化疫情防控下,我们应积极进行睡眠卫生健康教育宣讲,辅助民众更快恢复到正常健康的睡眠模式。最终达到减少疾

病发生,提升整体生活质量的目标。”

没有心理健康
就没有健康

“青少年群体不仅存在对于认识自我、发现自我的需要,还存在强烈的心理健康服务需求。”杭州市第七人民医院李涛教授强调,要学会做自己和身边人心身健康的守门员,倾听心理和身体问题的警告信号。

李教授指出了维护身心健康三个重要环节:促进,提高与精神健康相关的能力,保持良好的精

神健康状态;预防,当有可能发生问题时采取行动,如早期干预;支持,当出现问题时采取行动,如提供支持、接纳,寻求帮助等。

李教授建议青少年面对精神健康问题时,要及时寻求专业的帮助,包括心理评估,心理治疗,以及精神专科医生的治疗等。



2021世界睡眠日系列直播⑤

扫一扫
观看精彩回放

3月21日 郁证调理,改善睡眠——关注郁证性失眠的解决之道



失眠后烦闷易怒? 四类人群需警惕

它十分常见,却又混迹于普通失眠常常被忽视;它折磨患者身心却常常被误以为矫情;它是纸老虎,看上去来势汹汹,但只要早发现早治疗,即可将其消灭于无形;它就是郁证性失眠。

3月21日,《医师报》社主办的“郁证调理,改善睡眠——中西共话,关注郁证性失眠的解决之道”的系列直播活动召开。

失眠后烦闷易怒
真不是矫情

陆林院士强调,睡眠还有助于心理和躯体健康。失眠无法缓解疲劳感,就会导致情绪低落、注意力不集中、焦躁不安等心理问题。临床上,很多失眠患者会同时伴有焦虑、抑郁等多重躯体症状。

“失眠是一个生理、心理、社会环境等综合因素所致复杂问题,对因治疗是关键所在。”北京市回龙观医院杨甫德教授主张应综合施治、辨证施治,而不是单一依赖西医的镇静催眠药,更不能完全依赖于心理干预。如果能够把西药、心理、中药进行多维度的整合,有针对性进行个体化干预,治疗失眠将不再是难题,可以带来长期的睡眠稳定。

抑郁+失眠
小心找上来

“抑郁症与中医郁证,互相重叠又不尽相同。”北京中医药大学东方医院郭蓉娟教授指出,中医所说的郁证,是一类疾病,包含西医的应激反应、应激障碍、焦虑症、失眠以及轻中度抑郁症等。

“并非要达到抑郁症或焦虑症的诊断标准,才能诊断为郁证性失眠。”上海中医药大学龙华医院袁灿兴教授

强调,失眠患者只要出现郁证临床表现,如胸闷、焦虑、心烦、胸胁胀满、喜叹息等郁证症状,即可以诊断为郁证性失眠,一定要寻求医生帮助,开始药物治疗。

为郁证性失眠
四大人群画像

A型性格人群 做事特认真,完美型人格,如工作压力大的企业老板、高管、科研人员等,易患郁证性失眠。

40岁左右的女性 因为女性比男性更多地担负了家庭教育和家庭琐事的责任,无论是职场妈妈还是全职妈妈,随着年龄的增加,青春的流逝,都更容易焦虑、抑郁,忙碌的工作家庭琐事让他们睡眠缺失,很容易导致失眠,成为郁证性失眠的易发人群。

青少年 不管是小学生、中学生还是大学生,学习与社会压力越来越大郁证性失眠的患者也越来越多。

长期失眠患者 汉密顿抑郁量表,分值大于7分就可以诊断为抑郁。而严重的失眠症状,就达到6分了,也就是失眠与抑郁只有一分之间。



2021世界睡眠日系列直播⑥

扫一扫
观看精彩回放