

关于睡眠 你需要知道的那些事儿

睡眠同每个人的生活息息相关，睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。因此，正确认识睡眠问题尤为重要。

怀疑失眠 用“三不”原则判断

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 常方方

出现哪些症状意味着睡眠障碍？失眠的治疗方式又有哪些？近日，记者采访了潍坊市精神卫生中心的医生。

潍坊市精神卫生中心精神科副主任聂纪伟表示，可以通过“三不”原则来判断是不是有失眠的情况。

“三不”原则：睡不着，30分钟以内难以入睡；睡不好，睡眠很浅，容易醒，或者是出现睡眠行为问题，例如说梦话、磨牙、打呼噜、踢打行为等；睡不醒，白天困倦、迷迷糊糊，上课或上班的时候经常犯困。如果出现以上症状需要警惕，需要及时到专科医院进行诊治，切不可因为心理负担而延误最佳治疗时机，影响康复。

除了“三不”原则外，还有“三个三”标准。“三个三”标准：入睡困难（入睡时间大于30分钟）、睡眠维持困难（夜里醒来超过三次、醒后20分钟内无法入睡）、早醒（比往常早30分钟以上）三个现象；一周至少“三天”出现以上症状；持续“三个月”以上。如果有上述现象可尝试放松心态，加强体育锻炼，养成良好的生活习惯，然后评估自己的失眠问题能否得到改善，如若不能，建议到专业医院就诊。

说到失眠治疗的方式，潍坊市精神卫生中心心理一科主任翟秀芝表示，治疗失眠有两大类，包括药物治疗和非药物治疗。

药物治疗常用的有苯二氮卓类和非苯二氮卓类药物，安全性和疗效较好。其中，苯二氮卓类药物主要有艾司唑仑、地西泮、阿普唑仑等；非苯二氮卓类药物主要有佐匹克隆、右佐匹克隆等。另外，小剂量的抗抑郁药如多虑平、阿米替林、曲唑酮、米氮平等具有抗焦虑，改善睡眠作用。

非药物治疗主要包括认知行为治疗、重复经颅磁刺激治疗。认知行为治疗主要是通过调整“睡眠三要素”起到治疗作用。“睡眠三要素”是指睡眠节律，睡眠动力和身心放松。睡眠节律可以通过固定上床、下床时间进行训练。睡眠动力主要是白天不能补觉，不午睡，不赖床。每天坚持有氧运动1小时，睡前2小时应避免运动。放松训练可以促进身心放松，降低身心焦虑水平，从而促进睡眠。

重复经颅磁刺激治疗是一种无痛、无创的物理治疗方法，通过改善睡眠作用感应电流刺激大脑，调节大脑内分泌，全面改善失眠患者多梦、早醒、入睡困难等。另外，还能够缓解患者头晕，注意力下降，情绪烦躁等症状。

睡眠过多 也应引起注意

长期的睡眠不足对人体有哪些危害？如何获得高质量的睡眠？记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师朱梅介绍，长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等，还会造成自身免疫系统功能下降，对疾病的抵抗力降低，增加糖尿病、肥胖、高脂血症的患病风险。

失眠的原因有很多，要根据不同个体的情况来判断。朱梅说，最常见的就是精神原因，比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等；其次还有躯体因素，比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题；另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠，服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示，想要拥有良好的睡眠体验，规律作息很重要。孟繁强建议，每日坚持规律作息，久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者白天应增加光照时长，在室内尽量拉开窗帘，享受自然光，多参与户外活动。如果入睡很快，但经常早醒，需要警惕是否出现了情绪问题，建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说，随着社会生活节奏不断加快，竞争压力逐渐增大，慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时间紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常，而因为白天睡过多，夜晚出现失眠的情况，在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标，白天尽可能保持觉醒状态，增加运动、工作等能量消耗，白天睡眠时间控制在半小时以内，把睡眠集中分配于夜晚。”沙莎说。

需要注意的是，睡眠时长存在个体差异，但凡事都有个“度”，睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍，夜间打鼾，尤其是伴有呼吸暂停的人，睡眠质量会明显变差，也会导致睡不醒；另外，患有抑郁症的人群，也会出现睡眠过多、睡不醒的症状，如果长期睡不醒且有明显的情绪问题，建议及早就医检查。

睡觉时腿抽动 小心隐蔽的睡眠障碍

“睡得好好的，突然就感觉到不舒服，尤其是膝关节、小腿总会有想动的冲动，动一下症状就消失。”近日，2023世界睡眠日科普讲座暨全国义诊活动上，四川大学华西医院神经生物检测中心主任、心理卫生中心主任唐向东介绍了一种隐蔽的睡眠障碍——不宁腿综合征。

据了解，不宁腿综合征又称多动腿综合征或不安腿综合征。临床表现通常为夜间睡眠时，双下肢出现极度的不适感，迫使患者不停地移动下肢或下地行走，导致患者出现严重的睡眠障碍。该病虽然对生命没有危害，却严重影响患者的生活质量。

唐向东称，流行病学调查显示，不宁腿综合征主要集中在欧洲，尤其是法国人较多，患者占比高达三分之一。亚洲人群患病率大约6%。在特殊人群里，尤其是孕妇，怀孕后期出现较多。

目前大部分人对不宁腿综合征了解不够。如果症状不重，就不去看病。还有一部分虽然症状重，但不知道该看哪个科。

“十几年前遇到的一个患者，把自己的腿上掐得到处是疤，没有一块好肉。”唐向东介绍，肢体运动障碍和不宁腿综合征是神经系统退化以后的常见状态，在各年龄组皆可发病，但多见于中老年人。目前，医学上对于这种疾病具体危害了解的也不够，但临床上有不少危险个案，甚至出现过死亡病例。

清华大学精准医学研究院副院长叶京英表示，各个学科实际上要突破诊疗的盲区。睡眠障碍和情绪也有一定的关系。如果对失眠患者一味用安眠药，而不在情绪调整方面给予治疗，失眠和睡眠维持可能很难得到很好地治疗。

每天睡八个小时 并不是每个人都适用

普通人需要8个小时的睡眠吗？许多人认为每天睡够8个小时就是健康的睡眠，但仍有很多人睡够8个小时后身体依旧很疲劳。

《中国睡眠研究报告2023》显示，2022年，受访者每晚平均睡眠时长为7.4小时，47.55%的受访者每晚平均睡眠时长不足8小时。

实际上睡得好与睡眠时间长短并无必然关系。首都医科大学附属北京安定医院临床心理科副主任医师陈群表示，8个小时睡眠是一个最大的误解，不是所有人都需要8个小时睡眠，睡眠质量评价的标准更多在于第二天的精力和活力，而不是精准的8个小时。

上海市精神卫生中心主任医师陈俊认为，一般而言，理想入睡时间是晚上11时至12时之间，每个人所需的睡眠时长因人而异，但人的成长过程对于睡眠的需求也是逐步递减的过程。“比如婴儿三分之二的时间是在睡眠中度过的，成年人一般需要的睡眠时间是6个—8个小时，平均7个小时，到了老年一般睡眠在6个小时左右。”

本报综合