

世界睡眠日，聊聊睡眠那点事

■吴惠清

今天是世界睡眠日，今年世界睡眠日中国主题为“健康睡眠，人人共享”。人的一生中有三分之一的时间都在睡眠中度过，睡眠质量的好坏直接影响着身体健康。因此，关注并解决睡眠问题显得尤为重要。

为什么现代人会越睡越少？长期失眠会对健康造成哪些不良影响？目前临床治疗失眠的难点在哪？何种程度的失眠需要寻求医生的帮助？下文就大众关心的问题予以解答。

为什么现代人会越睡越少

日前，中国睡眠研究会发布的《2023年中国居民睡眠白皮书》显示，我国居民整体睡眠质量欠佳，平均在零点后入睡，夜间睡眠时长普遍偏短，平均睡眠时长6.75小时，平均清醒次数1.4次。

现代人睡眠时间越来越少，无论男女老少都是如此，这主要可以从以下4个方面来回答。

环境因素：人体通过光线对内在生物钟进行调控，保持自己昼夜节律和自然界24小时的明暗周期节律一致。随着现代化工业发展，人工照明大大延长了夜间休息时间，改变了人们“日出而作、日落而息”的作息规律。

心理因素：现代人承受着越来越多的社会压力和家庭压力。压力容易带来焦虑，尤其是内源性焦虑。肝阳上亢、过度思虑、心神不宁等皆可增加对睡眠内源性唤醒的刺激，引起失眠。

时间因素：倒班工作、轮班工作、跨时差飞行以及各种原因的熬夜不睡，包括手机等电子产品的使用，都会引起昼夜节律失调性睡眠障碍。

生理因素：现代神经生物学研究认为，进食可以通过神经肽Y调节内源性生物钟。中医认为“胃不和，则寐不安”，睡前饥饿或过饱，或有抽烟、喝咖啡、喝茶等行为，以及在过度疲劳、过度兴奋、日间休息过多等状态下均易失眠。

很多人认为睡够8小时就是健康的睡眠状态，这种理论有一定科学依据，但也并非绝对。

一方面，睡眠时长有很强的个体差异，这是由人体内在的内稳态调节决定的。就像每个人的胃口不一样，有人吃得饱，有人吃得少，总体来说，在一个区间范围内都是正常的。

另一方面，不同年龄段的人对睡眠的需要量也不尽相同。新生儿的睡眠时间在16小时至17小时；婴幼儿睡眠时间在10小时以上；青少年睡眠时间在8小时至9小时；成人睡眠时间在7小时至8小时；而老年人睡眠时间在6.5小时至7小时。随着年龄增加，深睡眠减少，浅睡眠比例增加。

目前临床治疗失眠的难点在哪

长期失眠会对健康造成哪些不良影响

对于睡眠来说，质量与时间两者同等重要。随着现代睡眠医学的发



展，睡眠被分为非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期。

非快速眼动睡眠期由浅入深，分成N1期至N3期，其中N3期即慢波睡眠期，对于体力和脑力的恢复非常重要；快速眼动睡眠期(又称为梦眠)，眼球会出现快速运动并伴随着丰富的梦境，这一时期对于记忆巩固和情绪平复非常重要。

因此，优质的睡眠不仅需要足够的睡眠时长，也需要有好的睡眠质量。对个体而言，拥有充足的慢波睡眠和优质梦眠，既是非常重要的生理需要，也是非常美妙的身体体验。

那么，长期失眠会对健康造成哪些不良影响？在不同的生命周期，睡眠不足的影响也各有不同。

对于儿童和青少年，充足的睡眠对其神经系统的发育、健全，以及性格的养成至关重要，长期睡眠不足会影响他们的一生；对于成年人，睡眠不足会显著影响其体力和脑力的恢复，进而影响工作状态和情绪状态；对于老年人，睡眠不足会影响其脑内代谢废物的排出，加重衰老，导致认知功能障碍。

短期、偶尔的睡眠不足，可以通过后续的补偿睡眠恢复各项生理功能，但慢性、长期的睡眠不足影响非常大。动物实验研究发现，通过对小鼠进行慢性睡眠剥夺，可以制造出痴呆小鼠模型。基于人群的队列研究也已证实，长期睡眠不足会显著增加抑郁、焦虑等精神疾病发生。

意识不足错失良机

大部分人不重视偶尔的失眠或睡

眠不足，比如因“最近要考试了，明天有一项重要的工作”而出现情绪波动。当失眠发生时，总是寄希望于自己战胜失眠，而不是寻求专业诊疗，从而错过了最佳干预时期。

要知道，寄希望于自己战胜失眠往往是导致失眠慢性化的心理机制。失眠刚发生时持续时间小于3个月，称为短期失眠，此时是失眠认知行为治疗的最佳干预时期，可以防止其转变为慢性失眠；而错过这一时期，常常需要花费更多的时间和药物来治疗。

用药随意依从性差
很多人睡不好觉，便自行服用安眠药，对药物治疗很随意，没有规范治疗的习惯，用药依从性差。

安眠药推荐按需服药，但很多患者服药随心所欲，如半夜睡不着自行加量服药、安眠药和酒精同服等，从而导致晨起困难、头晕乏力，一整天没有精气神。还有一部分患者，一旦发现药物治疗无效，就立即停药，骤然停药又易引发整夜不睡、甚至精神崩溃等药物戒断不良反应。

选择错误助眠方法
不少人会选择错误的助眠方法，比如晚上喝酒。酒精可以促进入睡，但带来的麻烦也很多。

首先，酒精会直接伤害神经，长期饮酒不仅对肝脏不好，还可能诱发酒精性肝病。其次，酒精助眠有剂量依赖性，睡到后半夜，体内酒精浓度下降，会引起易醒、早醒等问题，而在临床上酒精依赖性失眠的治疗更为困难。

专业治疗普及不高
失眠认知行为治疗目前在国内外普及率并不高，多数医生不会，患者也不了解，因此，实施的依从性较差。这不仅有个人的问题，也有医疗资源的问题。

目前，线下失眠认知行为治疗医生少，收费高；通常需要连续6周，每周抽出半天时间进行治疗，对患者来说较难坚持；还有不少线上远程失眠认知行为治疗软件，但治疗缺乏个体化、针对性，也没有情感联系，患者很

难坚持。

说到底，治疗失眠最困难的地方，还是大众对睡眠的不重视。睡眠问题，既是个人的问题，也是社会问题，若想解决需内外合力。

何种程度的失眠需要寻求医生帮助

一旦发生失眠，应尽快调整作息，如持续2周至3周仍无法缓解，需要及时寻求医生的帮助。现在很多医院都设有睡眠中心，接受专科医生的诊断、评估与治疗是最为妥当的。

随着失眠药物的大量应用，药物不良反应和依赖性的问题也在逐渐凸显。不同药物服用后产生的不良反应和依赖程度也不尽相同，临床医生在选择药物治疗时，要尽可能综合考虑患者的全身情况，包括是否合并其他系统的疾病、药物之间的相互作用等，从而为患者制定个性化的治疗方案。

比如，考虑到可能存在心脑血管疾病风险，短期失眠的老年患者，建议使用非苯二氮卓类药物；长期失眠的老年患者，建议按需服药。失眠合并情绪障碍的患者，应进行焦虑、抑郁相关量表评估，建议联合服用镇静催眠类药物和抗抑郁药物。

总的来说，镇静催眠类药物应按需服用，不能按患者的主观意愿随意增加或减少剂量；情绪调节类药物，需长期足量、足疗程服用，不能随意减量或停药，否则会带来症状的反弹。

每个人都希望能睡个好觉，也希望每个人都能拥有健康的睡眠。因此，大家在日常生活中，一定要爱护睡眠。既不要恐惧睡眠，担心失眠带来的种种身体不适，也不要将睡眠当作敌人，认为“我一定要控制睡眠”，适度关注睡眠，切忌过度焦虑。

(作者为海军军医大学第二附属医院神经内科主任医师、睡眠医学中心主任)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 睡不好会影响视力？

答 孙力菁

上海市疾病预防控制中心医师

近年来，学生近视患病率逐年上升，发生近视的年龄也越来越早，严重影响儿童青少年的身心健康，也给很多家长带来了焦虑情绪。发生这些现象的原因，除了常见的遗传因素、用眼环境不佳和用眼行为不良外，还可能与睡眠质量存在一定关联。

韩国一项针对12岁至19岁青少年的研究显示，睡眠时长与近视发生存在关联性，睡眠时间越少，发生近视的风险越高。每天睡眠时长10小时孩子的近视率是75.4%，而睡眠时长5小时孩子的近视率则高达88.4%。

一项上海的研究则证明，入睡时间早晚和近视发生率存在相关性，晚睡的孩子(每日21:30后)比早睡的孩子(每日21:00前)发生近视的风险高1.4倍。

为什么睡眠质量不佳会带来近视风险？睡眠对近视的影响主要来自昼夜节律被打乱。除了大脑存在生物钟，眼部也存在生物钟，角膜厚度、眼轴长度、视网膜厚度、脉络膜厚度和眼压等都存在明显的昼夜节律变化。人眼的眼轴长度具有中午最长、夜间最短的变化规律。眼压在早晨最高，晚上最低。

当孩子昼夜节律出现紊乱时，晚上本该睡觉的时候没有睡觉，本该在夜间睡眠时变短的眼轴没有变化，本该降低的眼压也没有恢复，长此以往，孩子的眼轴会变长，

眼压增高，从而形成或者加深近视。此外，褪黑素和视网膜多巴胺也参与生物节律的调节和表达，介入了生物钟对屈光发育的影响。睡眠光线环境与近视也可能存在一定关联。

早在1999年就有国外研究者发现，开着小夜灯睡觉的孩子发生近视的风险要高于关灯睡觉的孩子。动物实验也证明，夜晚的光线变化会改变眼轴和脉络膜厚度的昼夜节律。

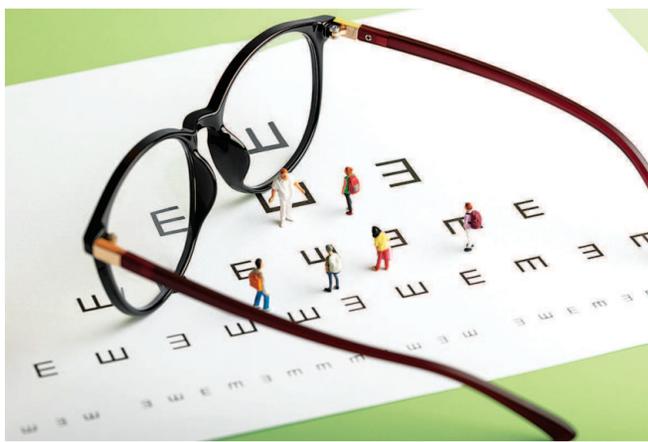
如果孩子睡前在灯光下学习、看电视或者玩手机，光信号刺激大脑会抑制褪黑素的分泌，导致生物节律紊乱，进而影响眼部生物钟。

虽然目前还不能在深层次的机理上给予解释，但无论是人群研究还是动物实验都证明，睡眠质量不佳会带来近视风险。

因此对于儿童青少年来说，在保护视力的同时也不可忽视睡眠健康的重要性。为了孩子的视力，家长需注意——
睡眠时间：小学生应达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。

就寝时间：小学生一般不晚于每日21:20，初中生不晚于每日22:00，高中生不晚于每日23:00。

睡眠光线：睡前不要用发出蓝光的电子产品，不要在强光下学习或者活动，睡前尽量不要留小夜灯。



问 有种病会导致一睡不醒？

答 宋小莲

上海市第十人民医院呼吸与危重症医学科主任医师

明明睡了很久但总觉得没睡够，早上起床还目眩、口干舌燥，白天则昏昏沉沉，如果有这种表现，不妨问问家人，睡着的你是不是一直在打呼噜，如果答案肯定，那要警惕睡眠呼吸暂停综合征，它正悄悄偷走你的健康，最严重的后果可能导致“一睡不醒”。

被呼吸掩盖的睡眠疾病

不少人认为打呼噜就是睡得香，或者睡觉打呼噜是正常情况，其实不然。正常情况下，呼吸有赖于口鼻与肺之间道路的畅通，但睡觉时尤其是平躺时，这条通路会因为旁边各种松弛的软组织而受到压迫变形。

如果通路稍微变窄但还有一条缝，气体虽能通过，但因缝隙狭小，气体通过时会由于挤压变形产生声音，呼噜声由此而来；如果这条通路在某个时刻完全堵死了，就会发生睡眠呼吸暂停，即睡觉时发生窒息。

较典型的睡眠呼吸暂停人群打呼噜响亮且不规律，伴有间歇性呼吸停顿，往往是鼾声—气流停止—喘气—鼾声交替出现，即打着打着突然没声了，然后“呼”一下又喘上气，再接着打呼噜。

反复发生睡眠呼吸暂停会引起慢性间歇性低氧血症伴高碳酸血症以及睡眠结构紊乱，进而使机体发生一系列病理生理改变，这就是睡眠呼吸暂停综合征。

一般呼吸暂停的时间为十几秒到几十秒不等，严重的甚至会持续2分钟以上，身体中任何一个器官都经不起这样的折腾，尤其是最重要的器官——大脑。

当人打呼噜时，摄入的氧气不足，此时中粗会“强制开机”，出现一些异常行为，比如频繁翻身、肢体抖动、挣扎、磨牙、幻听和做梦等。严重缺氧即血氧饱和度下降到60%左右，就会发生夜间憋醒，此时中粗很“后怕”：“你终于醒啦，你再不醒，我就醒不过来了。”

由于缺氧，晚上休息得不好，白天就会精神不足，出现嗜睡的情况，还会伴随头痛头晕、劳累、注意力不集中、记忆力、判断力和反应能力下降等表现，甚至有性格的变化，人会烦躁、易激动、焦虑和多疑等。

长期的睡眠呼吸暂停还会影响到其他器官与系统。有研究表明，该病和高血压、冠心病、心律失常、慢性肺源性心脏病、2型糖尿病、缺血性或出血性脑卒

中、代谢综合征、胃食管反流、心理异常和情绪障碍等都有相关性。儿童患有睡眠呼吸暂停综合征则可导致发育迟缓、智力降低。严重者确有呼吸暂停时间过长而窒息死亡，令人遗憾。

一次检查知晓睡眠情况

该如何知晓自己是否有睡眠呼吸暂停呢？

一般通过多导生理记录仪进行睡眠呼吸监测就可以了解自己睡眠情况，也可以明确呼吸暂停的严重程度和类型。通常只需要佩戴多导生理记录仪睡上一晚，监测睡眠时长在7小时左右，即可反映平时睡觉的状态，再通过第二天对相关生命体征的分析，即可了解自己是否存在睡眠呼吸暂停的问题。

在此基础上，听家人说自己打呼噜，或平日总觉得自己睡不醒、早晨起床口干舌燥，亦或是患有高血压、冠心病、心律失常等与睡眠呼吸暂停综合征相关疾病的人群，可以做一次睡眠呼吸监测了解自己的睡眠情况。

目前，临床上引起睡眠呼吸暂停的病因很复杂，虽已知悉这与呼吸通路堵塞有关，但有很多原因可以导致这条通路上出现障碍物，比如鼻腔阻塞(鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、鼻息肉、鼻部肿瘤等)、II度以上扁桃体肥大、软腭松弛、悬雍垂过长或过粗、咽腔狭窄、咽部肿瘤、咽腔黏膜肥厚、舌体肥大、舌根后坠、下颌后缩及小颌畸形等，这些上气道解剖异常常会引起通路变窄，进而导致呼吸暂停。仰卧位的睡姿比侧卧位更容易加重气道阻塞。

此外，生活中那些上了年纪或者体态丰腴者，尤其是有“双下巴”“三下巴”的人群，经常会打呼噜，可见年龄引发的组织松弛与肥胖，也可能是造成睡眠呼吸暂停的病因。而长期大量饮酒、吸烟及服用镇静、催眠或肌肉松弛类药物也可加重睡眠呼吸暂停。

如果通过监测，发现确实有睡眠呼吸暂停的情况，需要标本兼治。首先是对症治疗，可通过“无创正压通气”的方式来解决患者的睡眠呼吸暂停问题，即睡觉时佩戴呼吸机，通过压力的方式，将狭窄、闭塞的气道冲开，让呼吸道保持通畅，维持呼吸。其次是寻找明确病因，然后针对不同病因进行治疗，比如减肥、侧睡、戒烟戒酒、治疗上呼吸道解剖结构异常等。

失眠问题多，睡眠处方助你好眠

■柏涌海

随着睡眠障碍发病率的不断升高，睡眠障碍受到越来越多人的关注。其实，失眠是可以自我判断的，也有不少方法应对。

自我判断是否失眠

从失眠的定义来看，失眠是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境，患者依然对睡眠时间和/或睡眠质量感到不满意，并且影响日间社会功能的一种主观体验。其中，强调了夜间睡眠障碍和日间功能障碍两个方面——

夜间症状指对睡眠质与量的不满意，如睡眠潜伏期延长，入睡时间大于30分钟；睡眠维持障碍，夜间醒来次数在2次及以上，或每日早醒30分钟以上；总睡眠时间缩短，通常低于6.5小时；睡眠质量下降，如睡眠浅、多梦等。

日间症状包括疲劳或全身不适感；注意力不集中或记忆障碍；社交、家庭、职业或学业等功能损害；情绪易烦躁或易激动；日间思虑；行为问题；多动、冲动或攻击性等；精力和体力下降；易发生错误与事故；过度关注睡眠问题或对睡眠质量不满意。

失眠勿忧，应对有招

一旦发现自己失眠了，不必担忧或焦虑，以下几招可以一试。

■保证睡眠时间
尽量保证晚上11点到次日凌晨4点



本版图片：视觉中国

这段黄金睡眠时间；午睡一般不超过1小时；平时睡眠时间控制在6小时至8小时；连续加班工作期间，应抓住一切空档时间短暂睡眠休息，睡眠被长时间剥夺前后应及时补觉。

需要注意的是，睡眠时间也不是绝对的，因人而异因季节而不尽相同，最核心的是要保证睡眠质量。

■注意睡眠环境
入睡前应将灯光调暗，减少手机等电子产品的使用。电子产品屏幕产生的蓝光会抑制体内的褪黑素水平，褪黑素通常被称为睡眠激素，有了它晚上能睡得更更好。因此，为了避免蓝光的负面影响，睡觉前至少一个小时，最好是两个小时，不要在床上使用手机。

容易早醒的人可以选择遮光性好一

点的窗帘。最好处于一个安静、无人打扰的场所，这样才有可能保证高质量的睡眠。

■避免睡前饮食
晚间不要吃辛辣的、富含油脂的食物，应尽量避免饮用茶或咖啡等饮品，可以吃点土豆、燕麦片、热牛奶等。晚餐不要吃太多，睡前勿猛吃猛喝、大量喝水。

一定不要饮酒助眠，酒精对睡眠具有双向调节作用，初期可以让人很快进入睡眠，但睡眠会片段化、易惊醒，无法进入深度睡眠，长此以往反而会严重影响睡眠质量。

■注意睡前运动
睡前高强度体能训练不利于睡眠，无氧运动后肌肉中会产生大量乳酸，如果不能及时释放便会产生酸痛感，紧张

的肌体得不到有效放松。剧烈运动导致的精神兴奋，会直接延缓入眠时间、影响睡眠质量。

■注意睡前心情
不要为已经发生过的人或事生气或懊悔，对未来发生的事也不必担心，睡前放空自己有助于入眠。可以尝试以下几种方式——

放松：一边听着舒缓的音乐，一边进行渐进式放松深呼吸练习，依序调节全身肌群，如臂、颈、背、腿等的紧张和松弛度。夜间醒来后，先自我放松，看是否有助于入睡。如果20分钟内不能入睡，则离开床，待有睡意再上床。

冥想：冥想是一种训练精神力的健康活动，对心理健康有明确的好处。每天坚持进行不少于5分钟的正念减压训练，如呼吸空间、正念静坐等，对放空自己效果很好。

宣泄：如果还有事放心不下，就在床边放好纸和笔，把焦虑的心情或者没有想明白的事情随时写出来，写着写着就不再那么担心了，脑海中也不会总是想着这件事。

减少刺激：睡前可以阅读一些不喜欢、无刺激的书报，最好是读自己不感兴趣的枯燥文章，逐渐会产生睡意，便可以安然入睡了。

■药物干预
如果遇到自己调整不了的棘手情况，应该积极寻求医生的指导，可以服用一些助眠药物，科学的诊疗手段可以解决不少睡眠问题。

(作者为海军军医大学第二附属医院心理学科主任)