

《世界睡眠日 你睡好了吗》系列报道之一

新闻调查:每天睡多久才算睡好了?

专家表示:所需睡眠时间因人而异,相对来说睡眠质量更为重要

3月21日是“世界睡眠日”,2024年“世界睡眠日”中国主题为“健康睡眠 人人共享”。在“世界睡眠日”,本报记者进行了调查,发现睡眠时长不足、睡眠质量较差等问题,困扰着各个年龄段的人:00后入睡困难,80后和90后睡眠浅、多梦,70后夜醒频繁……此外,调查中也出现了这样的声音:同样睡8个小时,为什么别人活力满满,我还是困得不行?专家说,这是因人而异的,和睡眠时间相比,睡眠质量更重要。



■石家庄市人民医院就“健康睡眠”进行义诊。(医院供图)

□本报首席记者 李惶 记者 赵晓华

青少年的失眠率正在增长

日常生活中,睡眠障碍成了不少人讨论的话题。入睡难、睡眠浅、多梦、早醒、易醒、醒后不易再睡、醒后不适、疲乏等,让很多人深受其扰。

在调查中,记者发现,近年来,除了中青年人群的失眠问题越来越突出外,同时增长的还有青少年的失眠率。“我觉得,青少年失眠和学业任务重密不可分。还有不容忽视的是抑郁、焦虑等问题的出现,也加重了他们的失眠。”在石家庄和平路与中华大街交叉口,记者随机采访了市民李先生,他说青少年的睡眠问题真的该引起重视了。

“孩子初三了,学习压力有点大,3月份开学后,他总是说睡不好。”作为一名初三学生家长,市民张女士也对中学生的睡眠提出了担忧。

除了青少年的睡眠出现了障碍外,在中山路和维明大街交口附近等红灯的刘女士在被问及睡眠情况时说,自己今年40岁了,随着工作、家庭等各种困扰的增加,现在经常会躺在床上半天睡不着,甚至明明睡够了八个小时,早晨起来还是感觉全身疲乏,特别不舒服。“我不知道自己是不是生病了,还是患上了睡眠障碍症。”对于自己的睡眠问题,刘女士很是担心。

“自己的睡眠时间应该足够长了,可怎么总感觉睡不够呢?”在调查中,记者得知,这样的疑惑,不仅仅是刘女士有,多名被采访者也有。

睡眠缺失让他感觉不到睡过觉

“我感觉自己都两年多没有睡过觉了,你说长期这样下去我的身体会不会垮掉。”33岁的张波(化名)说着自己的担心。

在家人的陪伴下,张波来到医院进行治疗,经过诊断原来是患上了睡眠缺失。听到自己的这个症状,张波有些不解,后来在医生的解释下,他得知睡眠缺失在失眠人群中比较常见,而且正在困扰越来越多的人。

什么是睡眠缺失呢?河北省胸科医院睡眠医学中心主任王亮说,“睡眠缺失是失眠的症状之一,患者白天上班,晚上也确实实在睡觉,可他自身却感觉不到自己的睡眠状态。张波说,家人说自己睡着了会打呼噜,可是清醒后,他却感觉不到睡眠状态,总觉得自己在闭目养神。”

经过访谈和测评,医生发现张波存在比较重的焦虑情绪,尤其是对睡眠过度关注。“医生说我对睡眠的关注远超过对饮食的关注,总认为睡不好,会患上心脏病、会猝死。”张波说,越是这样,自己的睡眠缺失感越严重。

经过系统抗焦虑、镇静药物治疗及认知行为干预,张波的睡眠及情绪状况得到明显改善。

要想睡好觉 就要放松心态

明明睡够了8小时,为什么还觉得全身乏力?25岁的晓洛(化名)说,自己虽然接近“00”后,却很注重养生。每天晚上10点会准时上床睡觉,基本不会熬夜。“可不知道是不是春天来了爱犯困的缘故,很多时候明明睡足了8个小时,但是起来之后还是感觉很乏力,软绵绵的,难道8小时的睡眠还不够吗?”晓洛疑惑极了。

为了改善自己的睡眠质量,晓洛来到医院就诊。了解了晓洛的情况后,医生说,睡觉时精神过于紧张焦虑,会导致越睡越累,不良的睡眠习惯也会导致越睡越累。

此外,晓洛还学到了不少睡眠知识。比如,睡觉越睡越累也可能是因为一些不良的睡觉习惯而造成的,比如睡姿不正确或枕头太高或太低。枕头太高,容易造成落枕影响呼吸道,长此以往脊椎会变形。以及蒙着头睡觉,整个人蜷缩在被子下面,密不透风。要知道人一旦缺氧就睡不好觉,还容易做噩梦。清醒后,更是头晕,四肢无力,精神萎靡。此外,睡前吃得太多,吃得过饱,胃要加紧消化,中间会不断刺激大脑,引起大脑兴奋使人不能入睡,即使睡了,胃也依然在加班工作。

在咨询过医生后,晓洛还得知,睡眠时间足够却没有相应的睡眠效果,也可能是深度睡眠不足引起的。“我从事会计工作,白天大脑总是处于高速运转的状态。像我这种用脑过度的人群,更容易出现这种情况。”晓洛说,自己的大脑在白天处于过度消耗、过度疲劳的状态,到了晚上,大脑可能会把这种状态带到睡梦中,即便在深度睡眠时,大脑仍处于兴奋状态,会多梦、睡不沉。

“知道了这些睡眠知识后,我明白了这个道理:睡觉就要放松心态,不要担心明天睡醒是否会累,否则会适得其反,睡醒后更加累。”晓洛说。

所需睡眠时长因人而异

那么,到底什么样的睡眠才叫高质量睡眠呢?我们每天到底需要多长时间的睡眠才合适呢?

河北省胸科医院睡眠医学中心主任王亮说,睡眠对于每一个人都很重要,高质量的睡眠更是十分难得。一般拥有入睡快、睡眠深、无惊醒、无异常行为、起床快等特点,提示睡眠质量比较高。

“如果你上床后能够在5-15分钟进入睡眠状态,没有辗转反侧睡不着现象,一般表明睡眠质量比较好。”王

亮说,睡着后不易被轻微的声音、光线等惊醒,或者中间偶尔醒来,但是可以很快再次进入睡眠状态,也说明睡眠质量比较好。

此外,睡眠时不做或者很少做噩梦,即使做梦也不会从梦中惊醒,也提示睡眠质量高。睡眠过程中无磨牙、打鼾、梦游等异常行为,也是睡眠质量好的一种体现。“而且你经过一晚上高质量睡眠后,早晨起来会感觉精力充沛,能够很快起床,无疲劳感。”王亮说。

“提到睡眠时长,其实人对睡眠的需求是随着年龄增长逐渐减少的,婴幼儿时期每24小时睡眠时长可达20小时左右;成年人24小时睡眠时长5-8小时就能完全满足生理需要;老年人睡眠时长会变得更短,同时表现为睡眠比较浅、睡眠质量差,而白天又表现为随时打盹。”王亮表示,睡眠时间到底多久才算合适是因人而异的,自己的睡眠时间,不要和过去比,也不要和别人比。

“至于每天需要睡多久才合适,这要看你醒后的表现。如果你每天的睡眠时间都在合适的范围内,而醒后多数时间也都能保持足够的清醒和足够好的注意力,不影响工作和生活,那么就可以认为,你的睡眠时间是合适的。反之,如果你已经睡了很长时间,可醒后还容易嗜睡,注意力下降,那么就意味着你睡得不够好,或是时间不够,或是质量不佳。”王亮说,这时就需要找到自己睡眠中存在的问题及时进行调整了。

相关新闻

专家进社区举办睡眠障碍义诊

本报讯(记者 崔虹)“睡眠障碍的危害有很多,短期会导致第二天嗜睡、自主神经功能异常,比如心慌、胸闷、气短,甚至有头昏、头沉等症状;长期还会造成血压、血糖异常,并发精神症状,因此有睡眠障碍的人群一定要及时、科学就医。”3月21日是“世界睡眠日”,当天,省二院和省三院多个领域专家来到宁安社区卫生服务中心举办主题义诊活动,为居民讲解睡眠相关知识,帮助人们养成健康的睡眠习惯。

活动期间,专家们讲解了睡眠障碍可能导致的心理疾病及其他多发病的预防知识和注意事项,针对不同睡眠病症和个体差异提出合理诊疗建议和治疗方案,并传授相关的保健知识。在呼吸睡眠康复诊疗中心内,居民还可以进行STOP-Bang量表测试、体验睡眠呼吸机治疗,并有专业医务人员提供睡眠监测服务,根据自测和监测结果提出专业就医意见,协助重度患者向上转诊。