

夜间睡眠断断续续 早晨起床昏昏沉沉

专家：“碎片化睡眠”比熬夜更可怕 会带来一系列健康问题



“碎片化睡眠”是由于各种原因导致的晚上睡眠被中断或醒来好多次。这种不稳定的睡眠模式，往往与人们的健康息息相关，需要通过调整作息、睡前习惯、改善睡眠环境等方法，提高睡眠质量，增加深度睡眠的时间，从而让身体更好地恢复，精神更加充沛。



■规律锻炼，与“碎片化睡眠”说再见。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

日前，“‘碎片化睡眠’危害等同于熬夜”的话题登上热搜，有关“碎片化睡眠”的话题引发大量网友关注，并纷纷留言：“难怪了，我老是睡醒醒醒”“完整睡六七个小时已经是一种奢望了”“‘碎片化睡眠’已经快20年了”……

那么，什么是“碎片化睡眠”呢？河北省胸科医院神经内科副主任医师孟艺哲介绍，“碎片化睡眠”是由于各种原因导致的晚上睡眠多次中断或醒来，这种睡眠模式不仅影响休息质量，还可能带来一系列健康问题。“‘碎片化睡眠’比熬夜更加可怕，会给大家的身心健康带来很大危害。”孟艺哲说。

“碎片化睡眠”比熬夜更可怕

69岁的赵女士之前睡眠质量就不太高，最近这几个月更是不知为何睡觉更困难了。“每天躺床上至少一两个小时才能睡着，稍微有点动静就会醒，一晚上能醒六七次，醒了之后很难再入睡。早起感觉就像一晚上没睡一样，整个人都没精神，还浑身没劲儿。”赵女士告诉记者。

赵女士的儿子觉得母亲睡眠质量总是不好，长期下去会影响身体健康，便带她来到了河北省胸科医院神经内科门诊。门诊医生详细问诊并检查了赵女士的身体状况后说：她这是出现了“碎片化睡眠”症状。结合赵女士的病症，医生给予了她药物及经颅磁刺激治疗。“医生告诉我，这是一种利用磁信号刺激大脑皮层，调节大脑神经元活动的治疗方法，这种方法无创、安全、无痛，用于治疗失眠、抑郁、焦虑症、偏头痛等。”赵女士说，治疗一段时间后，自己的“碎片化睡眠”症状有了明显改善。

其实不光老年人，生完宝宝后不久的新手妈妈、经常值夜班的打工人都容易出现长期的“碎片化睡眠”。看似晚上11点多睡、早上7点多醒，经历了8小时的“最佳睡眠时长”，但这些人群晚上的深度睡眠时间很少。他们白天的精神状态甚至不如一晚只睡了4小时的人们。“碎片化睡眠”会导致代谢紊乱、大脑认知障碍，更会增加罹患阿尔茨海默病的风险。孟艺哲提醒：“碎片化睡眠”比熬夜更可怕，千万别不当回事儿！

调整作息习惯，改善睡眠环境

“我现在晚上的状态就是睡一会儿就醒，看看时间还早，辗转反侧好一阵，又迷迷糊糊睡了……如此三番两次，即便睡了一晚上，早上起来还是感觉昏昏沉沉的。”35岁的市民赵先生说，自己每天晚上都反反复复地睡着、醒

来，一夜睡下来根本感觉不到身体得到了休息。

赵先生说，自己每天睡得并不晚，晚上10点左右就躺在床上了，可不知为何总是睡到一半就突然清醒了，一看时间基本在次日的凌晨1时、2时不等。“我又接着睡，然后再过两个小时左右就又突然醒了……实在睡不着了只好刷手机，一个晚上醒很多次，感觉一点都不解乏，第二天白天总是犯困。”对此，赵先生很是困惑。无奈之下，赵先生来到了医院进行问诊，“医生告诉我这种症状是‘碎片化睡眠’，与只持续几秒、自己可能并不记得的短暂‘醒’相比，‘碎片化睡眠’的特点是自己非常明确意识到‘醒了’，且醒来后要再次费劲地入睡。”赵先生说。

对此，孟艺哲解释说，“碎片化睡眠”是由于各种原因致使晚上的睡眠被中断或醒来好多次。这种不稳定的睡眠模式，往往与人们的健康息息相关，一定要引起重视。需要通过调整作息、睡前习惯、改善睡眠环境等方法，提高睡眠质量，增加深度睡眠的时间，从而让身体更好地得到恢复，让精神更加充沛。

“碎片化睡眠”会削弱人体免疫功能

孟艺哲说，正常的睡眠是由清醒进入浅睡眠，然后再进入深睡眠，再进入快动眼睡眠期，这是一个睡眠周期。一晚上的睡眠大概要经过4—6个睡眠周期。“而睡眠片段化就会把这个睡眠周期打乱，要知道‘碎片化睡眠’不能起到恢复正常体力和精力的作用，危害不容小觑。比如，‘碎片化睡眠’会让人在晨起以后，出现乏力头昏脑涨等轻微症状，感到没有精神。这种长时间的睡眠碎片化，会影响人的认知功能，严重时会导致痴呆，会影响代谢，导致胰岛素抵抗，引起高血糖、高血脂这种代谢综合征。”孟艺哲说。

“‘碎片化睡眠’的危害真的不容忽视。”孟艺哲表示，人在“碎片化睡眠”中不能进入深睡眠期，总是处于思虑期和浅睡眠期，这样一来就不能达到消除疲劳的目的，不利于大脑清理“垃圾”。这也是为何长期“碎片化睡眠”的人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状，甚至进一步诱发心血管和免疫等系统问题的原因。

那么，长期“碎片化睡眠”为何会增加患心血管等疾病的风险呢？孟艺哲介绍，人们睡着之后突然醒来，身体会产生负担、做出应激反应，这被称为“唤醒负担”。“碎片化睡眠”会让人处于反复醒来的状态，加大了身体的唤醒负担，易导致动脉粥样硬化的发生。此外，睡眠不足会打乱正常的血压昼夜节律，导致收缩压和舒张压在夜间不

■“碎片化睡眠”患者正在接受经颅磁刺激治疗。

能降低，交感神经系统持续处于激活状态，可能会引发高血压。“碎片化睡眠”还会削弱人体的免疫功能，增加感染、肿瘤等疾病的患病概率。此外，

除了对身体健康的影响外，“碎片化睡眠”导致的睡眠不足还可能影响心理健康，它被视为引发抑郁和焦虑等精神障碍的一个风险因素。

孟艺哲说，出现“碎片化睡眠”的原因既与个体基因、年龄以及基础性疾病相关，也与人们的生活习惯密不可分。长时间看手机、熬夜、缺乏运动等不良生活习惯，都可能加剧“碎片化睡眠”的情况。对于有些人来说，“碎片化睡眠”还出现在重要的、令其激动的大活动前夜，很多人很容易“激动得睡不着”，每次醒来一看，怎么才过了一两个小时。此外，一些照料新生儿的人或者值夜班的人，也易出现长期的“碎片化睡眠”。

睡眠环境要减少噪音和光的刺激

孟艺哲说，只有养成良好的睡眠习惯，才能与碎片化睡眠说再见。随着现代生活节奏的加快，碎片化睡眠的现象愈发普遍，那么如何改善碎片化睡眠，孟艺哲也给出了专业建议：在睡眠环境方面，要减少噪音和光的刺激，有一个温暖舒适的环境；在生活习惯方面，睡前不要饮用咖啡、酒、可乐这些刺激性的东西，不做剧烈的运动。

1. 限制卧床时间：确保只在感到困倦时上床，并在第二天醒来后起床，避免在床上花费过多时间，这有助于整合和加深睡眠。
 2. 规律作息：每天同一时间起床，即使在周末也要保持一致，以帮助建立稳定的生物钟。
 3. 规律锻炼：适当运动，瑜伽或冥想，制定锻炼计划，但避免在睡前三小时内进行剧烈运动，因为这可能影响入睡。
 4. 营造舒适的睡眠环境：确保睡眠环境安静、黑暗和舒适，减少夜间突然醒来的可能性。
 5. 光疗：适当利用光照调节昼夜节律，尤其是在下午进行强烈光照，有助于增强昼夜节律幅度，从而减少碎片化睡眠。
 6. 食物疗法：多摄入富含乙酰辅酶A的食物（比如粗粮、蔬菜、水果、菌藻等），富含植物寡糖的食物（洋葱、大蒜、牛蒡、芦笋、麦类、豆类、海藻等）来改善睡眠。
- 如果因为慢性睡眠碎片化睡眠引起了认知功能下降，就需考虑采取药物治疗，使用中药或西药来改善睡眠质量，必要时使用经颅磁刺激治疗。