

3月21日,是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,人人共享”。人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。然而,失眠已成为当下人们遇到的普遍健康问题之一,其对生活造成很大的影响,甚至进一步影响人们的身心健康。

生活中,出现失眠等睡眠问题怎么办?有哪些行为容易导致睡眠问题?如何改善和调整睡眠?市面上的助眠产品如何选?3月20日,南国都市报记者采访海南省睡眠医学专家,进行答疑和支招,帮助你睡个好觉。

南国都市报记者 王洪旭 文/图



扫码看视频

今天是世界睡眠日

想问你睡得好吗?

# 我省睡眠医学专家教你睡个好觉



罗海东给女孩(左)看诊,了解睡眠情况。

**求医:**  
女孩抑郁睡眠不好总是半夜醒、早醒

“现在睡觉怎么样?”“不好,经常半夜醒。”3月20日上午,海南省安宁医院睡眠医学中心主任罗海东出诊,耐心地询问女孩病情及睡眠情况。

原来,就读高一的女孩成绩不错,但因患抑郁症休学在家,近期因睡眠差、半夜醒、早醒等问题,前来医院复诊。

据女孩妈妈介绍,孩子晚上十点半睡觉,睡到凌晨四点多就醒了,醒了有时候能继续睡,有时一醒就看手机,然后就睡不着。有时孩子会练习跳舞,睡眠就会好一点,可以睡到天亮。

“一玩手机,睡意全无,要稍微控制一下自己,让大脑好好休息一下。”听完母女俩的回答,罗海东告诉女孩,要改善睡眠习惯,可以继续坚持跳舞,适当运动可促进血液循环,让肌肉和身体觉醒,有助于提高睡眠质量,但在睡觉前3个小时不要运动,以免过于兴奋。

据罗海东主任介绍,抑郁症患者早醒心情沉重,容易发生危险的极端行为,这个时候其他人都在睡觉,难以发现其异常。当天就诊的女孩就曾出现自残行为,幸被家长及时发现。

“今天检查一下血药浓度,再根据情况进行调药。”罗海东主任表示,该女孩之前住院治疗一段时间,通过药物治疗、电疗和经颅磁刺激治疗后,睡眠改善了很多,下一步将适当调整治疗方案。

**现状:**  
睡眠医学中心开科半年床位“一床难求”

“他说已经失眠20多年了,一直没有规律治疗,吃药也是时断时续。”罗海东主任表示,前几天,一位69岁的阿公前来就诊,说他入睡困难,每天晚上只睡2-3小时,生活也受影响。由于长期睡眠不好,他出现了高血压、高尿酸血症、脑梗等。

近期,该阿公得知海南省安宁医院有专门的睡眠医学中心,于是前来住院,经过脑反射治疗后,睡眠逐渐改善,已于20日当天出院回家。

“睡不着是很痛苦的,不规律治疗往往难以改善。”罗海东认为,高血压、糖尿病属于心身疾病,由心理问题导致的躯体疾病,睡不好觉,可能导致血压高、血糖也高。因此,如果出现失眠的睡眠障碍要寻求专业医生,进行系统、规律的治疗。

罗海东主任表示,为了满足广大睡眠障碍患者的需求,去年8月底,海南省安宁医院睡眠医学中心正式开科,46张床位经常满员,“没有想到这个需求确实挺大,床位也是一床难求。”

为什么这么多人出现睡眠问题呢?罗海东主任分析,当前公众对睡眠的认识提高了,也更加重视睡眠问题;另外,不少人因工作压力大,出现睡眠障碍,希望寻求科学的治疗或缓解的方法。

目前,该医院睡眠医学中心是集预防、监测、诊断、治疗、教学、科研为一体的睡眠障碍及睡眠相关性疾病的临床诊疗中心,设有心理治疗室、团体心理治疗室、物理治疗室、睡眠监测室等,可对患者进行分区进行治疗。

罗海东主任表示,出现各类睡眠障碍,如失眠症、嗜睡、鼾症、不宁腿综合征、梦魇、睡惊症;抑郁症、焦虑症、神经衰弱、更年期综合征、植物神经功能紊乱、肠易激综合征、亚健康等身心疾病的患者,可以前往该医院睡眠医学中心就诊。

**提醒:**  
睡眠不好会引起多种疾病  
不良睡眠习惯要改

一个好的睡眠,可以让大脑和身体得到很好的休息,免疫力也会随之增强。

“很多女士说,要睡个美容觉,确实如此,因为睡好了以后,整个人精神焕发。”罗海东主任表示,如果睡眠不好,会引起很多疾病,给身体造成很多影响。据相关研究显示,大概有100多种疾病是由睡眠障碍、睡眠不好导致。

此外,睡眠与生活习惯有很大关系。海南的天气比较热,很多人喜欢晚上出来吃夜宵、喝茶、喝咖啡;但吃得过饱,或者喝一些刺激性的饮料、茶、咖啡,会对睡眠有一定的影响,导致睡眠节律紊乱,这也是一种睡眠障碍。

罗主任表示,目前临床上,发现睡眠障碍的人群主要是一些抑郁、焦虑的病人,单纯失眠的人群还是不多,失眠是很多疾病的一种症状。对于失眠,有一个简单的判断标准:即一个星期有三天持续睡不着,且症状持续一个月,那么就可能有睡眠障碍,建议及时寻求专业治疗。

此外,一些不良睡眠习惯也会影响睡眠质量。比如,睡前躺在床上玩手机,有时候越玩越清醒。尤其是现在一些大数据根据个人喜好推荐,比如刷手机小视频,越看越沉迷其中,越难以入睡;睡前喝咖啡、喝酒、抽烟等,以及睡前剧烈运动等。

对此,海南省安宁医院睡眠医学中心主治医师占达伟建议,对于失眠的病人来说,首先要矫正不良的睡眠习惯,养成良好的睡眠习惯,床是用来睡觉的,就不能在床上面做一些与睡觉无关的事。

**如何睡个好觉?**  
专家建议做好这七点

那么,生活中如何改善睡眠,睡个好觉呢?占达伟表示,首先,养成良好睡眠习惯,建立睡眠节奏。到时间上床,到时间睡觉,到时间起来,不管有多想继续睡,到时间都要起来,这也是建立自己的生物钟,将生物反射建立好了,到时间了自然而然地就会睡觉,不需要用药,也不需要别人去提醒你。

其次,创造好的睡眠环境,从卧室的温度、湿度、亮度、噪声等方面进行改造,将影响因素降到最低,也有助于睡眠。

第三,躺床上超过20分钟没睡着,可能存在入睡困难;建议起来做一些比较放松的活动,让自己进入一种比较放松的状态,等自己困倦了再上床,这样反而更好。如果睡不着,一直躺在床上翻来覆去,那只会增加无效睡眠时间而已,降低睡眠的质量。

第四,别在床上玩手机、打电话,别在床上聊天,晚上少吃夜宵、泡吧、喝酒等,这些都会影响睡眠的节奏。

第五,晚上不要喝咖啡、浓茶等刺激性的饮料,不要睡前抽烟,晚上别喝太多水。

第六,别长期熬夜、晚睡,这样会造成第二天的疲惫,对待工作、生活比较疲倦,工作效率和学习效率不高,严重的会引起一些其他的心理疾病,甚至猝死。因此,休息好很重要,只有休息好了,工作状态才会好,学习效率也会好。

第七,一个晚上睡不着不要过于焦虑,不要陷入“失眠-焦虑-失眠”的恶性循环。此外,也不要追求必须睡足8个小时,睡觉做梦也是正常现象。



对于睡眠障碍患者,比较常用的是经颅磁刺激仪。