

我国民众平均睡眠时长7.06小时 比十年前少了1.5小时

53.65%被调查者 睡前看手机

哈一专科医生表示:该习惯或为睡眠障碍主因

3·21世界睡眠日

□本报记者 徐日明

3月21日,在世界睡眠日到来之际,《2022中国国民健康睡眠白皮书》也同时发布。调查显示,44%的19-25岁年轻人熬夜至零点以后,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。权威媒体调查表明,去年我国民众平均睡眠时长7.06小时,比十年前少了1.5小时。

哈尔滨市第一专科医院专家表示,入睡困难、深睡眠时间少等症状统称为睡眠障碍,全世界相当一部分成年人在一生当中会受到睡眠困扰,这个比率是逐年上升的,目前世界公布数字是35%左右,我国公布的数字是27%左右。

该院通过长期对就诊人员的统计并评估打分发现,教师、媒体人、广告人及IT行业为睡眠质量最低的行业。据权威媒体调查,53.65%的被调查者睡前看手机。该院精神科医生表示,这一行为或是睡眠障碍的主因。

A

二线城市居民
睡得最差

《2022中国国民健康睡眠白皮书》调查显示,44%的19-25岁年轻人熬夜至零点以后,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。19-35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段,睡不好渐成年轻人的普遍痛点。各年龄段普遍因为压力大睡不好,在26-45岁年龄段最高。每两名睡不好的青壮年,就有一名“压力山大”。

根据调查,一线城市居民就寝时间最晚,平均睡眠时长为6.94小时;三线及以下城市居民睡得最早,平均睡眠时长为7.15小时;二线城市平均睡眠时长为6.78小时,但二线城市居民感觉自己睡得差和非常差的人群比例显著高于其他城市。

哈尔滨市第一专科医院八病区医生刘阳表示,对《白皮书》再次进行细化分析可以看出,睡眠问题高发于城市中的职场人,职场人的睡眠指数得分皆处于平均分66分之下。在平均分66分的情况下,即使得分最高的教师群体也只得到了63分,而分数最低的媒体人仅得分56分。



B

睡前看手机频繁加班
成睡眠障碍主因

据报道,去年我国民众平均睡眠时间7.06小时,比十年前少了1.5小时,影响睡眠时长的因素分别是看手机和上网。此外,工作或学习时间长也挤占了睡眠时间,53.65%的被调查者表示,会在睡前看一会儿手机。

刘医生表示,通过长期的门诊调查,对睡眠障碍的人群有一个初步的划分:

按照相关的睡眠障碍来分类的话,从睡眠时间的排序上来看,广告、公关、媒体人,他们睡眠时长的排名是靠后的;从在白天工作中出现犯困情况的排序来看,广告公关和IT工作者是排在榜首的,这两种职业白天犯困的情况会比较多一些,其次是销售人员和工人。从因睡眠引起的精力不足的情况来看,广告工作人员则由于睡眠不好引发的精力不足而排在了榜首。

在对需要通宵加班儿的高危人群的统计中发现,媒体工作者、广告工作者、医务人员以及IT工作者,这四种职业是通宵加班频率比较高的四种职业。相对其他职业来说,他们的睡眠结构会相对紊乱。从失眠频率高发人群的统计中发现,媒体人、医务人员,还有企业中高管、小微企业主,他们的失眠频率会高发,该症状与职业本身有相对紧密的关系。

刘医生介绍,这些职业的从业者之所以入睡困难,睡前的工作频率高是导致他们容易失眠的一个原因之一,作息紊乱,工作压力比较大。睡前使用手机或者电子设备工作之后,大脑会处于一种比较兴奋的状态,这样就会影响到他们的入睡情况。

C

能不能睡得着
取决于四个因素

“同在一个工作岗位,同样的加班赶稿,怎么有的人就能睡着,而我就睡不着呢?”在该院精神科门诊经常遇到这样的提问,对此专家表示,能不能睡得着有四个因素是很重要的,分别是生理、心理、环境因素和生活习惯。

哈尔滨市第一专科医院三疗科副主任医师高泰嵩表示,生理因素就是人的身体本身。年龄增大会对睡眠需求逐渐减少,这是一个正常的生理发展过程;女性的激素水平、不同家庭睡前饮食习惯都会影响入睡时长和睡眠质量;还有各种躯体疾病也会间接引发一些睡眠问题。

心理因素包括生活中的重大事件、持续的工作,或者与学习相关的压力,还有就是对于一些次日的某种大型事件的期盼,比如小学生次日有春游,一定会影响当晚的睡眠。

同时,环境也会影响到睡眠,如声光刺激,床、枕头、被褥的舒适程度等等。

高泰嵩医生表示,生活习惯被称为第四个因素,入睡之前使用电子产品,无论是工作还是娱乐都会对入睡产生极大的影响。还有一些人睡前对咖啡和茶等饮料的摄入,也会导致入睡困难和睡眠质量下降。

D

睡不着酒上找 导致睡得越来越少
医生:物质依赖睡眠不可取

人说“无酒不成席”,而在李周(化名)的眼里是“无酒不成眠”,因为只有喝酒才能睡得着,但是随着时间的推移,酒的作用越来越小,而在不断加量的过程中,身体终于被压垮了。记者在哈尔滨市第一专科医院了解到,像李周一样依赖酒或是药物进行助眠的人并不在少数。

据统计,我国有过相关数据统计,有6.9%的男性和0.2%的女性对酒精有不同程度的依赖,这些人中绝大多数没有意识到这是病,因此并没有进行治疗。

今年38岁的李周是一名广告公关人员,是精神科医生眼中睡眠质量得分较低的人,他因为失眠就诊于哈尔滨市第一专科医院一疗区。在医生面前,他将自己的遭遇和盘托出。因为妻子没工作,所以他的工资是家里唯一的收入来源,每天加班加点的工作常让他感到压力巨大,以往从未出现的失眠悄然而至,让他备感痛苦。然而李周发现,只要自己晚上有应酬喝酒了,就可以睡得好。于是他似乎发现了好方法,那就是每天晚上喝两罐啤酒,之后睡到天亮。然而,这样的好日子没过几个月,失眠就再次出现了。李周开始给自己加量,从两罐到四罐,再由四罐到六罐,最后还得加上二两白酒,喝了这些每晚才能勉强睡4个小时。

“身体受不了了,而且酒钱也越来越多,醒酒的时候一想到每月七八百元的睡前酒,压力好像更大了。”李周说。而且,自从喝酒助眠之后,李周好像变了一个人,次日乏力没精神,不想上班,情绪极差。在家人的劝说下,他到医院体检发现,血压、血糖都超标,而且心脏也出现了问题。医生告诉他,这都是饮酒过度导致的,可是李周不喝酒又睡不着,所以不得不来到精神科来解决睡觉的问题。

缓解失眠 精神科专家开出金点子

该院二病区副主任医师刘健平医生表示,要克服睡眠障碍,首先要了解睡眠障碍的诊断标准,如果一周之内有三天以上感觉入睡特别困难,超过平时入睡时间,30分钟以上仍然无法入睡,这可能就是入睡困难的表现。可以通过自行调节,比如情绪方面调节,不去想生活压力的事情;睡眠时间不宜太早,晚上十点半左右上床即可;晚上做适当的舒缓运动,如饭后散步等;睡前用温热水泡脚、饮用少量牛奶、听一些放松舒缓的音乐,即可达到一定的助眠效果。

该院许冰岚医生认为,生活应有规律,作息时间应相对稳定;其次睡前30分钟应有一个放松的过程,不宜做剧烈的体育锻炼和高强度的脑力劳动;同时,睡前避免饮用咖啡和酒。在已经出现睡眠障碍后,应采取顺其自然、能睡多少就睡多少的态度,听任睡眠的自然来临。另外,不论晚上睡得如何,都应在早上固定时间起床,这样可以固定睡眠和觉醒节律,并避免白天打盹或午睡。

刘健平医生强调,一些睡眠障碍患者使用药物助眠,这是不可取的,特别是安定类的药物,若没有医生的指导,科学地使用安定类(苯二氮卓)药物助眠,服用超过一个月就会形成药物依赖,一般长期失眠的患者一旦应用了这类的药物就很难停掉,因此应引起高度重视。