

哈医大六院 睡眠科调查哈市 3000名中小學生 睡眠情况

14%的初中生 23时后睡觉



□本报记者
徐日明

近日，哈医大六院（江南院区）睡眠科对哈市一所中学和一所小学的3000名中小学生的睡眠情况进行了调查。调查数据显示，18%的小学生22时至23时睡觉，14%的初中生23时后睡觉。

“23时后是几点？”样本中没有再统计，但可以肯定的是，中小学生上学的时间是固定的，如果孩子23时还不能睡觉，睡眠时间不足将显而易见。而睡眠不足将导致孩子精力无法集中、肥胖超重以及心理方面的改变，这个样本虽然不大，但是这个平均数值较2019年的平均数值少了45分钟，值得引起重视，没什么更重要的事值得挤占孩子的睡眠时间。”该科主任傅海威说。

你家孩子几点睡觉？

14%初中生23时后睡觉

“孩子是几点开始睡觉的？”调查结果显示，在小学生中，选择孩子在20时至21时睡觉的家长有43%，选择孩子21时至22时睡觉的家长占38%，还有18%的家长选择了22时至23时，1%的孩子23时后睡觉。初中的孩子睡觉时间明显短了，10%的家长选择了孩子21时睡觉；24%的家长选择了孩子在21时至22时睡觉；22时至23时是最多选择，有51%的家长选择了这一选择；值得一提的是，有14%的家长选择了23时以后睡觉。

睡多久才是健康的呢？对此傅海威表示，5到7岁的儿童每天睡11小时左右；按7时起床来算，20时许就应该睡觉；8到15岁的儿童每天睡9到10小时之间；成年人每天睡7到8小时左右。调查中的中小學生全部集中在8岁至15岁之间，也就是说标准是9至10个小时，以最低标准9个小时、早晨7时起床来算，22时必须睡觉。事实上7时起床的话上学大概率会迟到，而且19%的小学生和65%的初中生22时并没有睡觉。也就是说，在调查的1400名小学生中，有约270名睡眠时间不足；1600名初中生中，近千人睡眠时间不足，有220余人（14%）严重不足。

睡觉打呼噜不是睡得香

四成小学生出现过打鼾

睡下了就能保证睡眠质量吗？答案是否定的，在问卷中选择最多的一项勾选者为42%，那就是打鼾。傅海威介绍，这一项共有三个选择，严重打鼾者为4%左右；经常打鼾者约为7%，其表现为在一周时间中，约有两至三天打鼾；偶尔打鼾的人数最多，约有31%。

“打鼾还不就是睡得香吗？”而其实这一说法并无根据。傅海威说，打鼾其实是神经肌肉因劳累或感冒出现损伤后上气道松弛而导致的气道变窄所致，它导致了气道通气有阻力，每一次打鼾都是孩子低血氧的表现。如果是一过性打鼾还好，长期存在则说明孩子在长时间的睡眠中一直处于乏氧状态。“试想如果一个中学生的睡眠时间原本只有6小时，又恰巧是一个打鼾的学生，那么睡眠时间少再叠加睡眠质量差，第二天的精力不足是可以想象的。”傅海威说。

上课睡觉的孩子近1%

专家：白天睡补不回来

在“白天是否睡觉”这一栏，家长们都选了“无”。“其实我们班就有一个上课总睡觉的孩子，但是哪个孩子都不会傻到跟家长说自己上课睡觉。”一位老师对调查的医生说。经过医生们的询问和统计，这个数字约为0.8%左右，不到1%。

“晚上睡得不够没关系，白天睡一会儿补回来。”这是一些家长常说的，也是一部分中小学生的假期模式，但这在医生眼里是不可取的。睡眠科医生表示，睡眠分深浅睡眠，每一次睡眠共有四到六次切换。深睡眠少了，大脑得不到有效



的休息，第二天没有精神；浅睡眠少了，身体保持固定姿势太久，醒后身体容易酸痛。这一系列的切换需要在同一次睡眠完成，很难做到晚上完成了三个睡眠节律，而白天睡觉又刚好将这两个节律补回来。绝大多数人白天睡了之后，晚上睡眠就会减少，继而形成恶性循环。

外界略有响动就被打扰

睡不好的孩子学习也难好

睡不好又咋样？学习好就可以了嘛。对此医生的回答是，睡不好的孩子很难学习好，因为睡眠不足让孩子难以集中注意力。相当多的中小学教师都见过这样的孩子，对外界声音特别敏感，只要稍有响动他的眼神马上就跟过去，而这就是睡眠不良的表现。

傅海威介绍，孩子睡眠不足容易引起生物节律紊乱，造成注意力不能集中，记忆力快速下降，出现情绪起伏、冲动和暴躁等失控行为。有的还会产生焦虑、抑郁等问题，不但影响身体健康，还会影响到学习效果。

睡眠质量差与肥胖互为作用

睡不好的孩子更容易胖

调查问卷的最后一项为：是否超重。虽然在班级中的“小胖墩儿”肉眼可见，但在这一项中勾选的家长却极少。对此老师们觉得，主要原因为一些家长并不能理解“超重”和“肥胖”的概念，甚至宁可承认孩子肥胖也不承认超重，完全不理解超重的程度是在肥胖之下的。另外，家长们也不愿意承认自己的孩子胖，觉得这只是暂时的现象，完全可以通过减肥控制，同时也觉得超重一事与睡眠并无关系，因此这一选项的勾选率低得可怜。

教育部一项针对115余万名在校学生体质健康的抽测数据显示，尽管全国学生体质健康不及格率总体呈下降趋势，但视力、肥胖相关数据却在不断上升。2020年我国大学生肥胖率为5.5%，中小學生则超过10%。“人言心宽体胖，胖就是因为吃得好睡得好，其实不然，是睡得越好的人越瘦，反而是睡眠不好的人容易胖，超重与睡眠质量差是互为作用，互为因果的。”傅海威说。人体的免疫力与睡眠质量成正比，如果睡眠不足会严重影响免疫力的提高，容易增加罹患代谢性疾病的风险，特别是肥胖症的发生。这种疾病并不完全是因为吃得过多或营养过剩，而是因为睡眠严重不足，造成身体机能失调，体内的废物不能及时地代谢而出。

3·21世界睡眠日

新闻链接

三年时间小学生损失了48分钟的睡眠

“2019年，我国小学生的睡眠时间还有平均8.45小时，接近最低的9小时。而在2022年的统计数字中显示，小学生的睡眠时间为7.65小时，与我们此次调查的数字基本相等，这也就是说小学生在三年时间中，损失了0.8小时的睡眠时间，换算成分钟，即为48分钟，这是非常遗憾的。”傅海威说。

专家认为，由于青少年正处于快速生长和发育阶段，良好的睡眠能促进其生长发育，这是必需的内因和条件。而一旦睡眠被人为剥夺，不能按时进入深度睡眠状态，不但制约体内生长激素的正常分泌，影响身体不能长高，还会损害大脑的正常发育，使记忆力不能迅速形成和巩固，造成智商下降，后果相当严重。究其原因也是多样的，电子产品使用超时，家长望子成龙心切以及学习压力较大等都在挤占中小学生的睡眠时间，对此家长应该引起重视，帮助孩子养成重视睡眠、规律作息的良好习惯，让各种培训、家庭作业和娱乐游戏为睡眠“让路”。同时要与孩子做好约定，适当限制孩子对电子产品的使用，避免让不必要的事情挤占宝贵的睡眠时间，并注意以身作则遵守规定，给孩子做好榜样。