老人睡眠不好胡乱吃药
上进娃儿为了多学习不想睡觉

四类人是“睡眠困难户” 你睡得好吗？

□本报记者 刘菊

根据《中国睡眠研究报告2023》显示，2022年，中国民众每晚平均睡眠时长为7.40小时，整体睡眠状况有所改善，但是，近半数受访者睡不够8小时，16.79%的受访者每晚平均睡眠时长不足7小时，晚睡、浅睡成常态。

“睡眠在人体健康中发挥着极重要的作用，睡眠障碍并不单纯是失眠，浅眠、入睡困难、嗜睡等都需要被重视。从日常接诊情况来看，有睡眠问题的人主要分四种，一是对睡眠认识不够，二是想睡不能睡，三是想睡不敢睡，四就是不想睡。”哈尔滨市第一专科医院一疗科主任潘志超说。3月21日是世界睡眠日，主题是“良好睡眠，健康之源”，记者走进哈尔滨市第一专科医院，深入到“睡眠困难户”人群中，听专家讲解睡眠妙招。

A 老人睡眠不好，胡乱吃药浑身难受

“老年人的睡眠问题非常常见，一是随着年龄增长出现了生理退化性改变，睡眠时间自然缩短；二是一些老年人对睡眠认识不够，宁可自己买药吃也不愿就医。”一疗科医生周鑫鑫告诉记者，近日她接诊了一位失眠老人。

孙女士（化名）今年69岁，一直被失眠困扰。“她天天整宿睡不着，越睡不着就越焦虑，越焦虑就更睡不好了。没办法，她半夜就在屋里来回走。”孙女士家人告诉周鑫鑫，为了睡个好觉，孙女士第一个想到的不是就医，而是看亲戚朋友吃了一种据说很有效的药，便也跟着吃。

“她吃的药其实是治疗精神疾病的二线用药，有一定副作用，需要在医生指导下严格控制用药。”周鑫鑫说，孙女士吃了一段时间发现自己的睡眠没变好，还出现了浑身没劲、没有精神等情况。

“很多老年人对自身睡眠要求很高，总希望能有‘婴儿般’的整夜深度睡眠。”周鑫鑫告诉记者，睡眠是有周期循环的，多数情况下，人们一整夜的睡眠不可能都是深度睡眠，所以不要过分要求自己，不要有太重的心理负担。

B 新手宝妈想睡不能睡，还不被家人理解

小美（化名）是一位新手宝妈，在没生宝宝的时候，就有睡眠惊厥的情况，怀孕期间更是被精神衰弱困扰。“我经常会睡得正香时，突然出现坠落感觉，有时甚至会不自主地喊叫。后来每天晚上要定时定点起来喂宝宝，就再没睡过一个整觉。”小美为了摆脱睡眠问题，出了月子便到医院就诊。

一疗科医生许冰岚建议小美停止哺乳，进行药物治疗。经过不到一个月的治疗，小美发现自己能睡好觉了，便自主停药，想再次哺乳。这时，她发现自己患了乳腺炎，且反复治疗效果都不太好，这让小美非常焦虑、抑郁。

“除此之外，她的丈夫还问过患者‘看你也没啥事呀，怎么其他妈妈都能正常哺乳，到你这就不行了呢？’这也让患者很难过，总感觉家人非常不理解她。”许冰岚强调，怀孕期间，女性体内激素变化较大，很多因素都可能促使产妇出现产后抑郁，家人的理解、包容是良药之一。

C 29岁小伙晚上不敢睡，累到身体发胖

小陈（化名）今年29岁，是一位网络主播，近日他因睡眠问题找到心理中心主任徐佳就诊。“主任，这几年我的睡眠越来越不好。因为晚上是观众最多的时候，我不敢睡，工作一宿，第二天白天再睡。”小陈说，这样日夜颠倒了几年，朋友开始发现，他不仅情绪变得非常暴躁，还发胖了，头发大把大把地掉，整个人没有笑容，也没精神。小陈也因为工作强度，身体健康频频亮红灯，经常去医院检查治疗。

“良好睡眠，健康之源。如果没有充足的睡眠，对健康有很大影响。近年来，睡眠障碍有年轻化趋势，这与环境压力有关。年轻人在职场或学习环境中，经常会通过压缩睡眠时间，来增加自己工作、学习的时间，通过这样的方式，让自己在竞争中获得较好的位置。”徐佳说，除了主播，学生、媒体人、医生等职业都容易出现睡眠问题。

D 上进娃儿太“卷”，为了多学习不想睡觉

小王（化名）是个自我要求很严格的孩子，为了让成绩再提升一些，他特别“卷”，天天自己给自己留作业，每天就睡4个小时左右。看着孩子不睡觉，妈妈很心疼，也很担心他身体，但谁拦着他学习他就和谁急。“妈妈你别让我睡了，我不想睡，一睡就觉得自己有负罪感，别的同学都在学，我睡觉就会被赶超……”因为休息不好，小王经常感觉头晕、疲劳，状态也很不好，对此他很焦虑。“实际上，现在像小王这样的孩子很多，他们几乎没有在23时前睡觉的，第二天又感觉无法集中注意力，犯困。另外，他们还易怒、烦躁，这些都是睡眠不足导致的。”徐佳说。

徐佳表示，成绩重要，但健康更加重要，家长应帮助孩子树立正确认识，培养孩子正确的睡眠习惯。

新晚报制图 田宇阳

链接

如何拥有良好睡眠 专家支招

徐佳表示，人体有生物节律，这个生物节律是与生俱来的，也叫生物钟。大脑是从21时之后由兴奋转为抑制，然后逐渐准备睡觉。在23时左右，大脑中的垂体会分泌褪黑素促进睡觉。如果23时没睡，那么下一个褪黑素的分泌高峰就在第二天2时左右。所以要睡觉，尽量在23时之前睡。

徐佳介绍，大脑的兴奋和抑制是一个平衡状态。白天以兴奋为主导，因此能投入比较多且旺盛的精力到工作和学习当中；而睡眠的内驱力逐渐积攒，到晚上时内驱力释放出来，从而进入睡眠。“有的人白天喜欢睡觉，就会释放一部分内驱力，等到晚上该睡的时候反倒容易睡不着。所以，不建议健康的成年人白天睡觉。”徐佳说，充足休息后，第二天不要赖床，7时以前就应该起床了。

徐佳表示调节睡眠，要做到以下几点：一是按时睡觉，按时起床，要养成规律的生物钟。白天不上床，床就是睡觉的地方，不要在床上看书、玩手机等。二是睡眠环境要安静，尽量不放电器，可以布置厚窗帘，营造适合休息的环境。三是睡前两小时不要吃得太饱，不要过度运动，避免让自己的情绪和身体太兴奋。四是不要给自己过多负担。每个年龄段对睡眠时长的要求也不同，建议学龄孩子每天睡7小时至8小时；成年人每天7小时左右；老年人由于大脑褪黑素分泌越来越少睡眠也会减少，一般来说5小时左右即可。

3·21世界睡眠日