

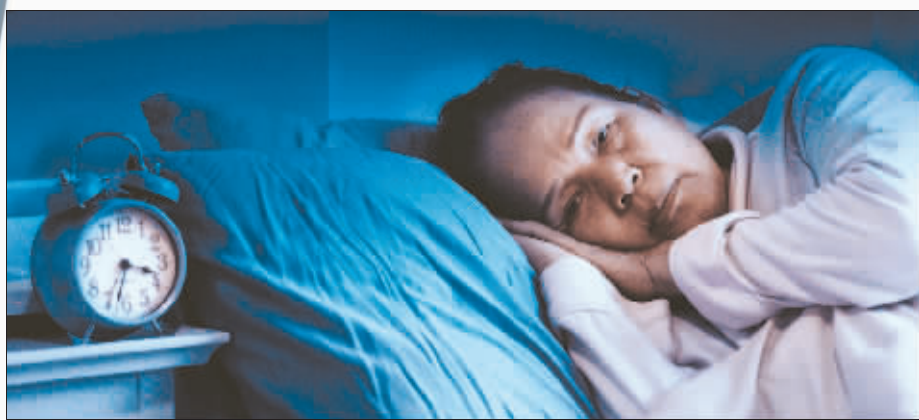
3·21世界睡眠日<sup>Z<sup>2</sup></sup>

近十万睡眠障碍者年龄呈“沙漏”型  
60岁以上老人及18岁以下青少年占八成

□本报记者 徐日明

“我在睡前想得好好的,今晚一定认真睡觉,但还是睁眼到天亮。”近日,75岁的市民李女士来到哈市第一专科医院睡眠中心求诊,医生表示,目前类似于李女士这样的患者并不在少数。

近年来,抑郁和焦虑等疾病在临床有所增加,而睡眠障碍则是其中原因之一。昨天是世界睡眠日,记者采访了哈一专科医院睡眠科的权威医生,以期为市民健康管理睡眠提供参考。



### 过度关注健康和睡眠问题

#### 75岁老人睁眼到天亮

人说任何事情都怕“认真”二字,只要认真就会做好,除了睡觉。75岁的李女士就是这样一个人,但正因为她认真,在睡觉的时候不断给自己加油打气,暗示自己一定要睡好,却偏偏睡不着。

具体是从什么时候开始的呢?李女士说不太清,只记得随着年纪增大,忧虑的事情越来越多,身边的老邻居不断生病,老同事时有离世,“我会不会也病了?”李女士的心事越来越重,睡眠质量也越来越差。虽然说像这样整夜睡不着的时候并不多,但是入睡困难和半夜醒了睡不着的时候比较多,继而出现白天没精神,记忆力减退。“我现在怎么啥事都记不住了?是不是要得阿尔兹海默症了?”李女士的心事更重了。

哈市第一专科医院睡眠中心主任徐佳表示,一些老人因为身边一些客观发生的事情导致过度关注健康和睡眠问题,导致了睡眠质量差。对于疾病的恐惧、对于老友离世而带来的担忧,是相当一部分老人睡不着、睡眠质量差的原因之一。

### 成年精英层的怪圈

#### 每到下班时间精神头就来了

“我也知道在这个时间布置工作是不对的,但实在就是那个时间段感觉精力充沛,好多想法都是那个时间产生的。”45岁的王林(化名)面对心理医生说,王林是某企业的部门领导,经常在快下班的时候布置工

作、开会,大家对此颇有微词,有的人甚至私下里说他“打了鸡血”。

“这个患者比较有代表性,因为相当一部分成年患者都是‘精英层’人士,他们白天工作时间没有工作布置,但是快到下班的时候精神头儿就来了,让下属疲惫不堪。”哈一专科医院五疗区主任蔡英杰说,其实这也是睡眠障碍的一种体现,他们的生物钟已经乱了。

蔡主任介绍说,此类中年患者承受的社会压力较大,凌晨一两点钟或以后才睡觉的人并不罕见,这就造成了一些人眼中的领导白天打蔫不说话,等到快下班的时候来精神头儿的怪现象。医生表示,当一个人的生物节律与自然节律不能匹配的时候,患者本身就受到了损伤。一些人认为白天睡眠是可以将睡眠补回来的,但即使睡眠时间充足,却不能保持在正常的节律上,出现睡眠障碍的可能性仍然较大。

### 青少年、老年人多,成年人少

#### 睡眠障碍者年龄呈“沙漏型”

记者在哈一专科医院睡眠中心的统计数字中了解到,该中心结合全院2022年门诊量统计发现,在近十万名不同程度的睡眠障碍患者中,按年龄分呈沙漏型,60岁以上占40%,成年人约占20%,18岁以下青少年患者约占40%。对此徐佳表示,因为成年人心智成熟且容易控制情绪,压力虽然最大,出现睡眠障碍的人却是最少的。

徐佳表示,睡眠障碍在老年人群中最多,因为睡眠时间、睡眠结构会随着年龄改变,视网膜细胞和褪黑素的释放也都随年龄增加而逐渐减少,所以随着我国老龄人口的增加,睡不好的老年人总数势必会增加。中年人多数体现在因工作导致的节律紊乱上,青少



# 今晚一定认真睡 结果睁眼到天亮

年学生多因学业原因导致睡眠的绝对时间不够。

精神科医生特别指出,在睡眠障碍的人群中,一部分经常饮酒的人值得注意,少数睡眠障碍患者靠酒来助眠,这是错误的。蔡英杰表示,据门诊经验,正常人引发失眠障碍的概率不高于30%,而长年饮酒者引发睡眠障碍的概率则不低于50%。

### 抑郁和焦虑门诊量增多

#### 睡得不好是重要原因

徐佳主任表示,长期睡眠不好会导致很多健康问题,老年人可能会出现阿尔兹海默症加重或是提早发生;工作人群会出现工作效率下降或是差错事故率增加;学生人群会出现记忆力、注意力差,学习成绩下降;还会影响青少年的身高发育和体重;而且睡眠障碍本身也是抑郁症的致病因素之一。

精神科医生表示,近年来抑郁症和焦虑症门诊量有所增多,都与睡眠不足有重要的关系。有资料显示,失眠者发生焦虑的几率是没有失眠者的17倍,失眠者发生抑郁的几率是没有失眠者的9.82倍,就是在焦虑的人群中,和抑郁的人群中,失眠也是他们的一个主诉。有数据统计表明,在中重度的焦虑患者中,80%的人都有失眠的症状,在抑郁症患者中,大概有66%到70%的患者都有失眠的症状。

医生说

### 这几种情况 必须就诊

徐佳介绍,如果一周之内有3天以上感觉入睡特别困难,超过平时入睡时间30分钟;或是夜间有超过2次以上的觉醒并且醒后再难以很快入睡;或是感觉对睡眠质量主观不满意,那么就可能有睡眠障碍,需要到医院来调查。

蔡英杰表示,原本患有焦虑症或是抑郁症的患者,一旦出现了较为严重的失眠,也应该立即到医院检查,排出旧疾复发的可能性。

医生提示,在出现睡眠困难的时候不要紧张,紧张只会加剧原有的失眠,可以先通过自行调节。比如在情绪方面调节,尽量不去想生活的压力;睡眠时间不宜太早,22:30左右即可,晚上不要剧烈运动,可以做舒缓的呼吸放松,睡前用温热水泡脚,饮用少量热牛奶,听一些放松舒缓的音乐等。



## 无产权证房屋情况公示

为进一步规范房屋征收补偿工作程序,切实保护群众合法权益,现将道口头道街地段棚改项目拟征收无产权证房屋情况对外公示,公示期为三天(2023年3月22日—2023年3月24日),欢迎广大群众对公示内容真伪情况进行监督举报。对公示期内有人反映问题的无产权证房屋,指挥部将认真

调查核实并依法依规处理。对公示期内无人反映问题的无产权证房屋,将把相关房屋征收补偿收益给付主张权利人。对主张权利人弄虚作假、骗取征收补偿收益的,所签征收补偿协议一律作废,并由主张权利人承担一切法律责任。对涉嫌违法犯罪的,将交由公安机关追究其刑事责任。

序	房屋地址	房屋幢号	主张权利人	建筑面积
1	道外区道口头道街26-9号	6-153	刘山	20.19m <sup>2</sup>

特此公示  
道口头道街地段棚改项目征收指挥部 2023年3月22日

新晚报制图  
田宇阳