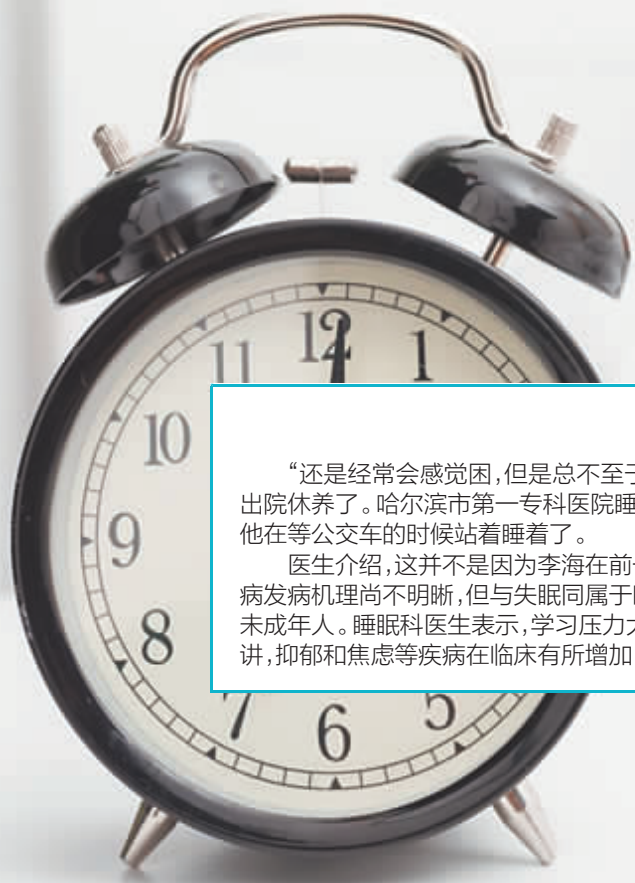


等公交时站着睡着摔倒,自己和路人都会被吓一大跳 嗜睡男子走路站着随时都能睡着

哈一专科睡眠中心专家:睡眠障碍人群年龄呈“沙漏型”



□本报记者 徐日明

“还是经常会感觉困,但是总不至于太尴尬了……”19日,34岁的市民李海(化名)在接受治疗后病情明显好转,被医生告知可以出院休养了。哈尔滨市第一专科医院睡眠中心医生杨兆南回忆,李海刚刚来院的时候面部、躯干有较为明显的外伤,而这一切都源于他在等公交车的时候站着睡着了。

医生介绍,这并不是因为李海在前一天的工作和生活中过于劳累,而是出现了嗜睡症状,每天睡眠时间累计可达14小时以上,该病发病机理尚不明晰,但与失眠同属于睡眠障碍。记者在采访中了解到,该院近十万份睡眠障碍人群样本中多为60岁以上的老人及未成年人。睡眠科医生表示,学习压力大、睡眠时间不规律以及睡前看手机等因素是造成青少年睡眠障碍的主要原因,而对于老人来讲,抑郁和焦虑等疾病在临床有所增加,而睡眠障碍则是病因之一。

等公交站站着睡着摔伤

自己和路人都会被吓一跳

“等车的时候睡着了,就摔了。”在面对记者询问时李海说:“当时自己和身边的路人都吓了一跳,还以为我是突发急症昏迷了,但我自己清楚,就是睡着了。”李海说:“当时还有位年纪大的人在感慨‘现在的年轻人太累了,竟然站着睡着了。’面对这样的话我不知道如何去解释。”

医生与李海交流了解到,他出现这样的情况已经有3年了,经常会无缘由地突然睡着。站着睡着是一定会摔倒的,这也并不是他第一次因站着睡着而摔倒,只不过以往在摔倒前他都会被惊醒,才能下意识用手撑住地面保护头面部,而这一次摔得比较重,这也让李海感觉到,这个问题不能再拖了。

嗜睡给李海没少带来麻烦,除了站着睡着偶尔发生之外,无论是开会还是工作,李海经常打盹儿,有的时候正在和同事说话,李海虽然极力地控制状态,但还是出现过被同事叫醒的情况。他说:“和别人说话的时候睡着了原本就是极不礼貌的行为,从同事的眼神中能看得出他们的不满。”

是不是自己太缺觉了呢?李海索性想着趁着假期就多睡一点儿,把以往缺的觉补回来。今年在春节期间,李海没有安排什么外出活动,专心在家里睡觉,每天的睡眠时间累计可达14小时以上。“用我妈的话来说,睡的比婴儿还多,可是当假期结束的时候,还是随时会睡着。”李海说。

哈一专科医院睡眠中心的杨兆南医生介绍,嗜睡与失眠同属睡眠障碍,都是神经功能紊乱形成的,经过一段时间的药物治疗,这位李姓患者目前的情况比较乐观。

青少年、老年人较多

睡眠障碍年龄呈“沙漏型”

虽然同属睡眠障碍,但是像李海这样嗜睡的毕竟少之又少,绝大多数睡眠障碍患者仍然是以失眠为首发症状前来就医。记者在哈一专科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%。对此该中心主任徐佳表示,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。

“他们说我每天睡,但我总感觉睡不好。”68岁的许老先生因为失眠而到哈一专科睡眠中心就诊。在交流中医生了解到,许老先生退休后待在家里,经常一边看电视一边打盹,但是当家人试图关掉电视想让他好好休息的时候,他就会立即醒来。因为白天睡多了,到了晚上真正睡觉的时间,许老先生又睡不着了。因为睡眠障碍,让老人每日精神萎靡不振,记忆力也越来越差。采访中记者了解到,多数老年患者在退休之后白天经常会打盹儿,晚上反而睡不好。

据介绍,我国约有39%的未成年人有不同程度的睡眠问题,根据其年龄分为三个阶段,即婴儿阶段、儿童阶段和青少年阶段。0-18个月的婴儿睡眠不足原因多在于不睡“整觉”,一些家长认为白天孩子已经睡过了,所以晚上总醒是正常的,因此虽然饱受其苦,但大多默默承受;2岁至6岁儿童因为其生长特点,睡眠不足多为打鼾症、过敏症等疾病所致;6岁至17岁青少年睡眠障碍在排除遗传和个体因素之外,其情形多半来自父母、学校、同龄人带给的压力所

致,需对其进行心理干预。

徐佳主任表示,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,随着我国老龄人口的增加,睡不好的老年人总趋势势必会增加。中年人多数体现在因工作导致的节律紊乱上,青少年学生多因学业原因导致睡眠时间不够。

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,老年人群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,近年来抑郁和焦虑症门诊量有所增多,都与睡眠不足有重要关系。资料显示,失眠者发生焦虑的几率是不失眠者的17倍,失眠者发生抑郁的几率是不失眠者的9.82倍,在焦虑和抑郁的人群中,失眠都是他们的一个主诉。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。

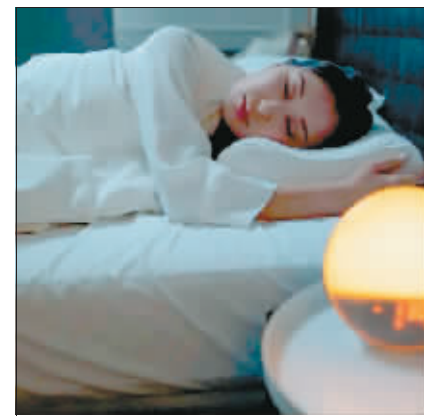
精神科医生特别指出,在睡眠障碍人群中,一部分经常饮酒的人值得注意,少数睡眠障碍患者靠酒来助眠,这是错误的。据门诊经验,正常人引发失眠障碍的概率不高于30%,而长年饮酒者引发睡眠障碍的概率则不低于50%。另外,安定类药物的不正当使用也是造成失眠的原因之一。门诊中经常见到老年患者在没有医师指导下长时间使用安定而造成药物耐受,每天服用两三片安定只能睡四个小时,如果停药则可能造成三两天睡不着的现象。

这几种情况应就诊

“要避免睡眠障碍,首先要了解什么样的睡眠是正常的。”杨兆南医生认为,成年人每天的正常睡眠时间应为6—8小时,60岁以上人群应保持在6小时左右,且应该在固定时间,以保持生物钟的稳定。因为每个人体质不同,所谓时间标准只是参考,以个人感觉精力充沛为准。有研究表明,夜间睡眠有助于脑脊液循环从而使神经功能得到恢复,靠白天补觉只能是权宜之计,因此更应注重夜间睡眠质量而不是强调24小时内的绝对睡眠时间。

徐佳介绍,首先,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,或是夜间有超过两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,那么就可能患有睡眠障碍,需要到医院来检查;其次,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,排除旧疾复发的可能性。

医生提示,在出现睡眠困难的时候可以不要紧张,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,每天22时30分左右即可,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。



3·21世界睡眠日