

据新华社电 数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生? “90后”“00后”也有失眠困扰? 追崇保健品、忌讳安眠药? 3月21日世界睡眠日之际,记者调查发现,睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出,“睡眠欠债”太多危害大,告别特“困”生,要身心同治、综合调理。

数了1000只羊还没睡着 怎样才能摆脱 特“困”生?



A 特“困”生 年轻化趋势明显

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦,每天身体很疲倦,大脑却不困,睡前闭着眼睛逼迫自己数羊,却越数越精神,第二天不得不没精打采地继续去学习。最近他到长沙市中心医院就诊,发现自己患上了慢性失眠症。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人为主,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在用手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足、存在睡眠障碍,这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题,甚至有的孩子因为失眠无法上学。



“打鼾人” 睡得并不香

据新华社电 3月21日是世界睡眠日,今年的中国主题是“良好睡眠,健康同行”。专家提示,“打鼾”不仅不等于睡得香,还存在睡眠呼吸暂停风险,可导致包括心血管疾病在内的多种疾病,甚至诱发猝死。严重的“打鼾人”应及时去医院呼吸科或睡眠医学科就诊。

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院呼吸内科主任医师韩芳介绍,大约每5位打鼾人中就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停。睡眠呼吸暂停综合征以睡眠时呼吸反复停顿为特征,会导致血氧饱和度降低,可能引起高血压、冠心病、脑梗、脑出血、糖尿病,乃至焦虑、抑郁等,尤其在后半夜猝死风险较高。

孩子如果爱打鼾,家长也要引起足够重视。专家介绍,健康的儿童很少“打呼噜”,打鼾是身体发出的危险信号,很可能是睡眠呼吸暂停综合征。对于处在发育期的儿童来说,还很有可能造成面部轮廓的改变。

B 追崇保健品 忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,“过了正常要睡觉的时间,回到家躺在床上虽然身体很累,却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品,吃了两个多月,“好像也并没有太大改善,但心理上可能会有暗示,今天我吃褪黑素了,晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追崇保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性强。“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

C 告别特“困”生 好好睡个觉

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经内科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要注意的。”马永春说,不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

马永春表示,睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

为您服务

收费标准:120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出

广告热线:66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为法律依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本栏目不负责。

为更好地服务全省各市县客户

本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等广告。

琼海邮政局:15595967253 万宁邮政局:13807626186

屯昌邮政局:18907519923 儋州邮政局:13976783383

遗失声明

东方市板桥镇下园村股份经济合作社遗失东方市农村信用合作社板桥信用社开户许可证,核准号:J6410039055301,声明作废。

遗失声明

洋浦宏泰船务有限公司(统一社会信用代码:91460300696877443)遗失公司公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

遗失声明

屯昌枫木泽茶点店遗失食品经营许可证副本,编号JY24690220011712,声明作废。

遗失声明

海南海小图贸易有限公司遗失公章、财务专用章、发票章、(罗瑞)法人私章各一枚,声明作废。

遗失声明

王健强(48002719640118214)遗失广州天力物业发展有限公司澄迈分公司于2019年10月11日开具的装修保证金收据,金额两万,编号7089651,声明作废。

遗失声明

冯伟玲不慎遗失海南金手指房地产开发有限公司项目为金手指高尔夫温泉小镇17号楼512室的购房、维修资金和代收代缴款收据,收据号分别是:0023106、0186722、0186721;金额分别是:258000元,2742.23元,3800元(其中包含燃气管道开户费3000元,有线电视开户费300元,办证工本费500元),以上单据声明作废。

遗失声明

林学全遗失经营性道路运输从业资格证件,证号:460006198708155615,声明作废。

灭失声明

灭失声明

本人张煜华名下摩托车(车牌号:琼C42C18,发动机号:52C00087,车架号:LJEXCGL476B200042,于2022年3月9日该机动车登记证书、驾驶证、号牌、整车已遗失,该车辆如出现违法行为和其它问题,我愿意承担一切法律责任和后果,特此声明。

声明

尤国恩拥有海南省文昌市文城镇东风里35号(琼2018文昌市不动产权第0004194号)住宅用地使用权有偿转让给曹龙英使用,目前该地块上有两层旧房,建筑面积约184.24平米,曹龙英于2019年八月二十七日开始支付尤国恩房款,并在该宗地上建设新房约1272.04平米,房屋所有权归曹龙英所有。特此公示声明。

声明人:曹龙英
2022年3月22日

欢迎 在本栏目
刊登广告