

我国有超3亿人存在睡眠障碍,专家提醒:

## “睡不好”是一种病

中国睡眠研究会近日发布了一份睡眠调查报告,报告显示当下我国有超3亿人存在睡眠障碍,这当中有超过3/4的人要在晚上11时以后入睡,而近1/3的人要熬到凌晨1时以后才能入睡。在快节奏的现代社会,“日出而作,日落而息”往往没那么容易做到。而对一些有睡眠障碍的人来说,良好的睡眠都可能是一个奢望。

2月8日,平煤神马医疗集团总医院神经内科四科主任、睡眠门诊负责人李玉方介绍说,“睡不好”是一种疾病。广义的睡眠障碍包括各种原因导致的失眠、过度嗜睡、睡眠呼吸障碍以及睡眠行为异常。睡眠行为异常包括睡眠行走、睡眠惊恐、不宁腿综合征等。睡眠障碍不少是由抑郁症、焦虑症、精神分裂症、躁狂症、疼痛障碍、更年期综合征等神经精神心理疾病导致的。睡眠障碍会引发老年性痴呆症、肥胖症、糖尿病、心脑血管病、溃疡性结肠炎、前列腺癌等多器官疾病。

### 影响睡眠因素多

家住新华区的刘阿姨今年60岁,正是儿孙满堂、身边有子女承欢膝下的年龄,但是最近她的记性越来越差,事先安排好的事情总是忘到脑后。刘阿姨一度很不安:“这是不是老年性痴呆的前兆?”

在平煤神马医疗集团总医院睡眠门诊检查后,李玉方告诉刘阿姨,她并非老年性痴呆。深入交谈后,李玉方解开了老人记性差的“谜团”:睡眠问题引发的认知功能受损。原来,

刘阿姨最近帮女儿带着小外孙,孩子年幼调皮,刘阿姨担心带不好孩子,常出现焦虑情绪,晚上睡觉时总是睡不着,担心门窗没锁好,又担心孩子晚上起夜,睡眠质量不知不觉下降了。

李玉方说,刘阿姨是较为典型的睡眠障碍。睡眠障碍的表现有:入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次、每次>5分钟)、早醒(比常规起床提前半小时)、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常<6小时),同时伴有日间功能障碍。

影响睡眠的因素包括以下几个方面:1.年龄。睡眠时间随着年龄的增长而减少,在小儿时期年龄的影响尤为突出。成年人每日睡眠时间一般为7至8小时,老年人则为5至7小时。2.药物。例如苯二氮卓类药物抑制慢波睡眠。长期使用一种可以抑制某个睡眠阶段的药物,停药后被抑制的睡眠阶段常有反跳倾向。3.疾病。各种睡眠障碍均以睡眠-觉醒节律或睡眠周期异常为主要临床表现。神经精神或其他系统的许多疾病,例如各种脑病、严重的癫痫发作、行为与情绪异常、过敏性鼻炎、哮喘、风湿病、各种疼痛也常常伴有不同类型的睡眠障碍。

### 睡眠障碍危害大

“睡眠障碍易导致多种疾病。”李玉方说,睡眠障碍者易罹患阿尔茨海默病,易诱发糖尿病、呼吸系统疾病、消化系统疾病以及显著增加高血压

的发病率和死亡率。相关研究显示,睡眠不足可能会导致大脑斑块的形成,进而引发阿尔茨海默症,即老年性痴呆,而优质的睡眠不仅巩固记忆,也为新记忆预留空间,使记忆更持久。

李玉方表示,另外,越来越多的研究显示,睡眠不足可导致发生肥胖的风险增加,特别是当睡眠不足合并有其他睡眠障碍时相关性更为显著。同时在排除肥胖因素后,睡眠时间不足与Ⅱ型糖尿病的患病风险呈现“U”型相关,睡眠不足与睡眠时间过长都可导致Ⅱ型糖尿病的患病风险增加。还有,长期的睡眠障碍会使大多数的生理活动和反应进入惰性状态,影响人体的正常代谢功能,同时也会诱发一些消化系统疾病,如肠胃功能减弱导致的功能性消化不良、胃溃疡,严重的可导致胃癌。对于正常人而言,如果晚上睡眠不足,白天又在很大的精神压力下去工作学习生活,容易导致精神衰弱,长此以往会出现焦虑、抑郁等心理问题。对于这种长期受到睡眠困扰的人,往往会诱发心脑血管疾病,如高血压、心绞痛、脑卒中等,严重影响健康。

“睡眠障碍的治疗方法有很多种,包括睡眠限制法、刺激控制法、认知疗法、正念减压和药物治疗等。”李玉方说,睡眠障碍危害不可小觑,人们如果在日常生活中出现了睡眠障碍,应学会自我调节,合理安排作息。睡眠障碍严重者可到正规大医院的睡眠门诊进行专业化的治疗。  
(魏应钦 李莹)

## 导读

市一院:  
脑卒中  
可防可控可治

[B2]

宫腔粘连,  
备孕路上的  
“拦路虎”

[B4]

年轻人突发脑梗  
竟因心脏有个“洞”

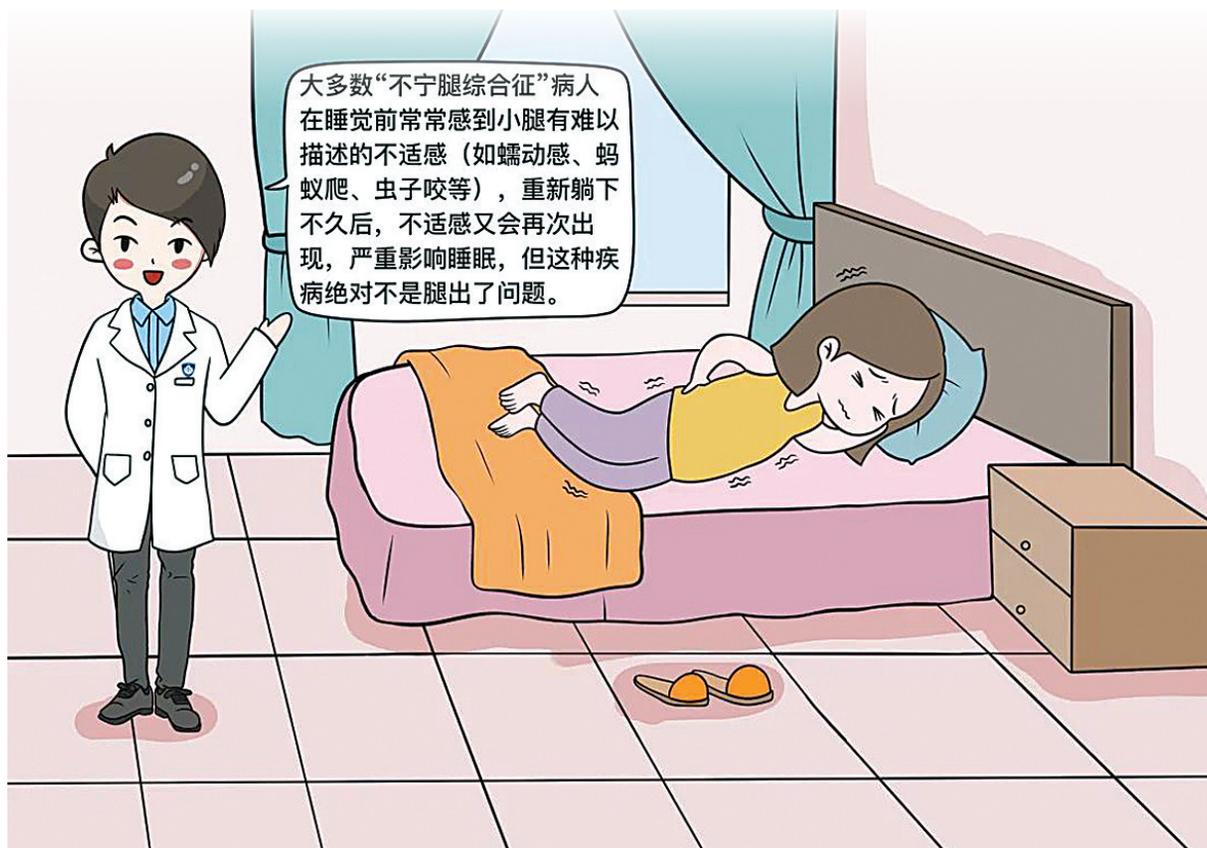
[B5]

眼底病  
成为不可逆盲的  
重要原因

[B5]

这个春节  
需要七种休息

[B6]



健康视界



平顶山金融圈