

大医生开讲



直播解码睡眠问题 保持年轻的简单秘诀 睡个好觉

□本报记者 张帅

据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,近四分之三的受访者曾有睡眠困扰,入睡困难成头号问题。

更有不少人都为睡觉这个问题发愁:躺很久都难以入睡,睡醒了起来还是特别累,睡觉时不自觉地磨牙打呼噜……

3月21日是二十四节气中的春分,也是世界睡眠日。福建卫生报《大医生开讲》直播,邀请到了福建中医药大学附属康复医院脑病康复五科(睡眠医学科)科主任、主任医师赖靖慧,副主任医师蔡扬帆做客直播间,共同探讨如何拥有好睡眠。

不少网友留言咨询失眠问题,截至目前,多平台在线观看与回看人次超29万。

直播间还请来福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科主治医师蒋雁华,现场演示治疗失眠的中医手法——非物质文化遗产“浅针术”和开天门推拿手法。



赖靖慧主任医师

01 失眠有哪些症状?

赖靖慧表示,失眠具体表现为:睡不着,入睡时间超过30分钟;睡不好,入睡后睡眠维持困难,或是频繁的觉醒和醒后再入睡困难(半小时以上)。

另外,睡不够、早醒、并且不能再次入睡,同时白天出现疲劳、精力差、注意力或记忆力损坏,工作和学习功能受损等,持续时间少于3个月称为短期失眠,睡眠问题每周出现3晚或以上,持续至少3个月,认为是慢性失眠。

“每个人睡眠要求的时间长短不一样,以第二天的精神状态是否良好为判断的一个标准。还要注意一些特殊的失眠,比如说主观性失眠,患者觉得自己整晚没睡,但床伴或家人很明确表示他睡着了,同时我们做睡眠检测可以观测到



正常的睡眠周期,这就叫主观性失眠。”赖靖慧说,与睡眠相关的疾病多达几十种,失眠是最常见的一种睡眠障碍。

02 导致失眠的原因有哪些?

蔡扬帆概括为9大因素:

- ①**社会心理因素**:工作/生活中的各种不愉快事件或者发生特别的事件,造成抑郁、焦虑、紧张的应激反应;
 - ②**环境因素**:环境嘈杂、不适光照(强光照射)、过冷过热、异味、睡眠环境改变等;
 - ③**生理因素**:睡前饥饿或过饱、过度疲劳等;
 - ④**精神疾病**:几乎各类精神疾病都存在睡眠障碍;
 - ⑤**药物和食物因素**:某些药物的不良反应,药物依赖或戒断,酒、咖啡、茶、可乐等兴奋性饮料;
 - ⑥**睡眠节律变化**:轮班/倒班,出国旅行,需倒时差;
 - ⑦**疾病因素**:各类疼痛、咳嗽、夜尿频、神经系统疾病等干扰睡眠;
 - ⑧**生活行为因素**:日间休息过多、睡前运动过度、睡前玩游戏、抽烟等;
 - ⑨**性格特征**:敏感、过于细致、追求完美、过分较真的性格特征。
- 蔡扬帆指出,睡眠不足会影响到人体的能量储存、代谢产物排

福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科主治医师蒋雁华现场演示治疗失眠的中医手法



出、免疫功能、生长发育、学习记忆、精神和情绪。

03 如何拥有高质量的睡眠?

睡前环境很重要,直接影响一个人的睡觉质量。广义睡眠环境包括卧室环境和被窝环境。赖靖慧建议,卧室保持安静,一般声响超过60分贝,会刺激人们的神经系统,影响入睡;墙壁和窗帘的颜色可以选择黄色、蓝色、绿色及白色等浅色调;建议使用遮光性好的窗帘;卧室湿度维持在40%~60%为宜;保持室内空气流通、清新,睡前醒后宜开窗换气,睡觉时不宜紧闭门窗,适当留有透气的地方。



被窝环境包括:床及床上用品。可以这样选择:

床及床垫:睡得舒服的床的宽度以肩的2~3倍为宜,长度在190cm~210cm为宜,太宽会导致不安全感。床垫软硬及弹性适度,能够保护腰椎,承托整个人的体重。

枕头:不宜太高也不宜太低,以自己一拳到一拳半的高度为宜,硬度适中;长度和肩宽相等。

被子:以纯棉、透气为最佳,尺寸合适,厚薄适中。可选择稍微重一点的被子,对全身产生压力,可诱导大脑释放血清素和褪黑素,降低皮质醇水平,缩短入睡时间,从而改善睡眠质量。

蔡扬帆还提醒,睡前不要做高强度运动和脑力活动;晚餐不宜过饱、过晚及喝兴奋性饮料;不看刺激的节目或书籍;不玩手机;不喝太多水,以免影响入睡。

04 治疗失眠的方法

对于助眠的方法,蔡扬帆支招,富含色氨酸的食物,如谷物类(小米/燕麦)、坚果类(核桃/花生/葵花籽)、豆类(黑豆/大豆)、水果类(香蕉/大枣)、其他(牛奶/奶酪/蜂蜜/黑芝麻)等,能够改善睡眠;富含B族维生素和矿物质镁&钙的食物,如新鲜的水果及绿叶蔬菜、蛋、牛肉、猪肝等,也有助于睡眠。香薰对睡眠也有一定效果,但是孕妇、儿童、过敏体质(哮喘、过敏性鼻炎)要谨慎使用。

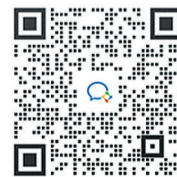
另外睡前也可以听音乐,能够帮助转移对睡眠的过分关注、减轻焦虑,推荐听舒缓、平和或单调音乐,如古风乐曲、抒情歌曲等。

赖靖慧表示,目前改善睡眠质量的方法有很多,正念冥想就是一种有效科学的心理调节方式。但这些都是日常保健、自我调节的方法,不能替代正常的医疗,也不能过分依赖。可以先到医院就诊,找准睡眠障碍的具体原因,再进行有针对性的治疗和调理,以免耽误病情。

据了解,作为福建中医药大学附属康复医院的特色专科之一,近年来,睡眠医学科融合中西医康复技术,针对各种原因导致的睡眠障碍问题,开展规范化、个性化、系统化的治疗失眠的方法,如福建省非物质文化遗产“浅针术”、开天门推拿手法、经颅磁刺激治疗等。

此外,采用全国名老中医药专家吴炳煌教授的经验方,开发出提高睡眠质量的安眠足浴粉、安眠药枕、安眠香囊等。

扫描二维码
加入卫生报睡眠
健康交流群



活动组织

主办单位:《福建卫生报》
社、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建中医药大学
附属康复医院