

一天究竟需要睡多久



□本报记者 林颖

生活节奏快、压力大等因素,让大约40%的中国人加入了失眠大军。

严重时,失眠患者可能会焦虑、抑郁,甚至痛不欲生。

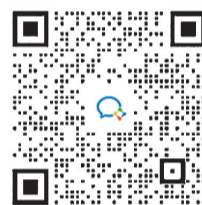
失眠了怎么办?该如何找回自己丢失的睡眠?

3月20日,在世界睡眠日到来之际,《医生我想问·省立直播间》邀请了福建省立医院睡眠医学中心副主任医师、国际注册多导睡眠技师、国家心理治疗师林懿祺博士,为大家解惑失眠困扰。截至发稿前,直播在线观看和回看人次约22万。



在门诊,医生会进行比较全面的失眠症状的评估、明确有无合并其他的睡眠问题、情绪问题或者引起失眠的其他病因,再有选择性地使用助眠药物治疗,必要时配合改善情绪的治疗。失眠患者既不要过度抗拒服药,也不能轻易盲目吃药,要在专科医生指导下科学治疗。

除了药物治疗,目前省立医院睡眠医学中心还开展了多种非药物失眠治疗。林懿祺最推荐的非药物治疗是失眠的认知行为治疗,它可以理解为一种针对失眠的特殊心理行为治疗。一般每周一次,共计6~8次为一个疗程。这种疗法副作用较小,且疗效持久。其他非药物治疗手段还有经颅磁刺激等,失眠患者可选一种或几种治疗方案配合使用。



扫描二维码,加入睡眠健康交流群,一起来问医生

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建省立医院

01 是否一定要睡够X小时

说到失眠,很多人都有一肚子苦水要倾诉。直播一开场,评论区各种关于失眠的问题就开始滚屏跳动。

“人一天到底睡多久最好?”这个是睡眠话题里最高频的问题。林懿祺表示,因人而异。

每个人睡眠时长需求不同,有的人是刻在基因里的“天生短睡者”,有的则需要更长的睡眠时间。此外,同一个人在不同生理状态、不同季节等时间段需要的睡眠时长也不同。哪怕有些人天生“夜猫子”,只要能固定生物钟入睡,且自己没有感觉不适,也没有问题。

因此,评判睡眠是否足够的标准,关键看自己白天的状态。只要白天精神饱满,正常工作、生活,情绪、注意力、记忆力照常,就说明睡眠时长是足够的。

对于林懿祺的解答,有些观众感到释怀,“困扰很久的问题终于得到解答,不用再因此纠结得睡不着了”。

02 出现失眠别放任不管

不少打呼噜人群在评论区反映自己睡得并不好,这打破了许多人关于“打呼噜就是睡得香”的固有印象。事实上,部分打呼噜人群存在睡眠呼吸暂停,身体的保护机制会让这类人强行“开机”,出现微小觉醒,使得睡眠难以长时间维持。

除了呼吸功能障碍导致的失眠外,常见的失眠症状还可见于情绪问题、不宁腿综合征等其他睡眠障碍,以及神经变性、内分泌代谢疾病等。

林懿祺呼吁经常失眠的患者要及时到专科就诊,在评估睡眠问题后,再系统评估情绪、躯体症状

等多方面的问题,给予个体化、针对性的治疗方案。

03 运动手表、手环是“智商税”吗

习惯了用数据说话的打工人发现,现在市面上出现了越来越多可以监测睡眠的手表、手环,那么光凭这些监测数据,可以说明睡眠的好坏吗?

“这些设备能起到参考作用,但用于医学上的诊断准确性并不够。”林懿祺说。

对于部分怀疑合并其他睡眠障碍的失眠病人,如怀疑有睡眠呼吸暂停的,应进一步到睡眠医学中心进行睡眠监测。

04 助眠只能吃安眠药

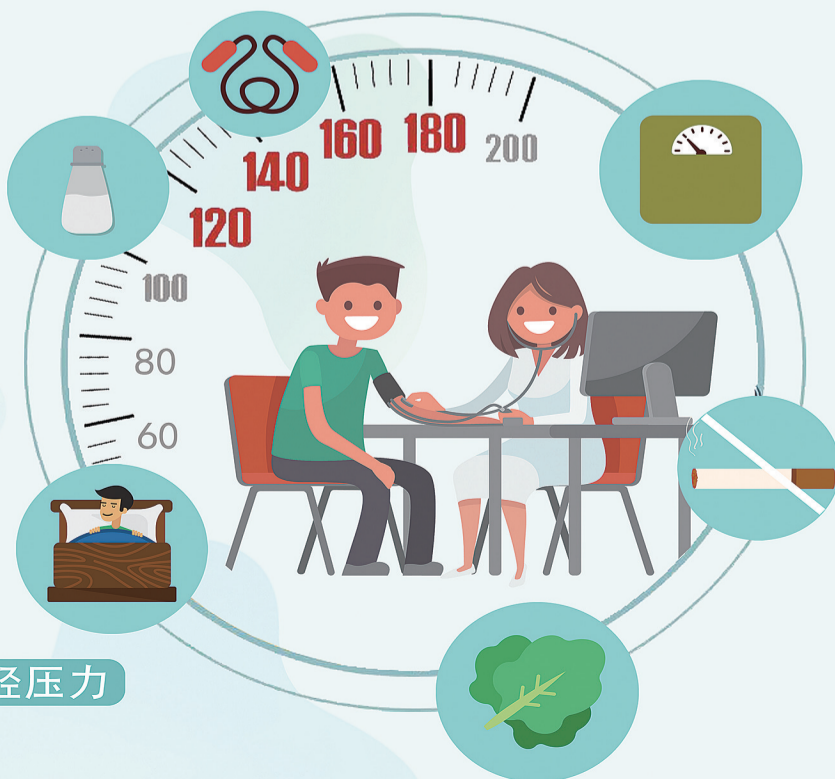
要缓解失眠,很多人首先想到的就是吃安眠药。其实助眠药种类很多,它们有各自的特点和优势,也有各自的缺点。

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

公益广告

控制血压 稳住幸福



控制体重

增加运动

戒烟少酒

减轻压力