睡眠时间颠倒 及时寻求帮助

日照疗法和行为疗法可明显改善症状

□本报记者 朱晓洁
通讯员 陈宇娟 卢彩迪

2025年3月21日,是第25个“世界睡眠日”。在这个快节奏时代,睡眠问题早已不是个例,正以惊人的速度在各个人群中蔓延。福州高中生小卢(化名)便是深受其扰的一员,近3个月来,他秉持着夜间学习效率高的想法,几乎每晚都在灯光下苦熬至凌晨2点,当城市陷入沉睡,他的房间却依旧灯火通明。这一作息让他的生活和学习陷入了混乱。

平常早起上学的闹钟响了无数次,小卢才能艰难地从床上爬起。上午上课困意十足,频频打瞌睡,完全无法集中精力学习,整个人萎靡不振,而一到下午,小卢便精神抖擞,学习效率大幅提升。

周末时,他同样凌晨2点入睡,因为能一觉睡到下午自然醒,醒来后精神状态倒良好。

眼看高中模拟测试日益临近,小卢这种作息颠倒的状态,可把家人急坏了,生怕影响他的考试成绩,赶忙带他前往福建省级机关医院睡眠医学中心就诊。

王小勇主治医师详细询问病史后,立即安排小卢做了多导睡眠监测检查。多导睡眠监测报告显示:小卢夜间睡眠时,深度睡眠阶段比例增加,达到28%,而正常范围为13%~23%,且睡眠连续性良好,不存在夜间反复觉醒的情况。

根据报告结果及小卢日常情况,王小勇综合判断他是得了“睡眠时相延迟综合征”。经过一段时间的日照疗法和行为疗法,症状明显改善,睡眠时间提前到0点之前,入睡起床不困难,白天的精神和注意力明显改善,学习成绩慢慢提升。

王小勇主治医师正在看诊

什么是睡眠时相延迟综合征

当代有不少年轻人都如同小卢这般,深陷“白天醒不了,晚上睡不着”的困境。这其实是患上了睡眠时相延迟综合征,属于睡眠—觉醒昼夜节律障碍的一种。

它是指在24小时昼夜周期中,患者的主睡眠时间段出现了后移,通常后移超过两个小时,是一种延迟的晚睡和晚起的模式,而且不能在合理时间内入睡或者是起床,简单地说,就是人体的生物钟出了问题,导致睡眠和觉醒的时间与社会常规时间不匹配。

王小勇提醒,良好的睡眠对青少年健康成长起着关键作用,不仅关乎身体发育,还与认知功能、情绪调节以及心理健康紧密相连。睡眠问题若不及时解决,随着年龄增长,步入不同人生阶段,负面影响还会持续发酵。

就像部分上班族,同样可能患上睡眠时相延迟综合征。然而,有些人可能觉得这只是小事,为了改善这种状况,甚至采取加量服药、饮酒等错误方式,结果反而适得其反,导致病情愈发严重。

综合征表现

1.入睡和觉醒时间迟于社会常规作息时间;

2.每天真正入睡时间大致相同,一般在凌晨2点之后;

3.一旦入睡,则睡眠持续时间和质量仍属正常;

4.早晨难以起床;

5.即使强迫患者遵循常规作息时间也不能使睡眠时间提前。

综合征危害

在日常生活中,这类睡眠问题会致使人们白天嗜睡,记忆力减退,注意力难以集中,极易分心。这严重干扰了工作与学习状态,让人难以长时间专注,极大地降低了工作和学习效率。

从社交层面来看,由于精神萎靡、注意力分散,患者可能难以与他人进行顺畅且有效的沟通。这不仅会在社交场合中拉低个人表现,久而久之,还可能对人际关系造成负面影响。

在心理方面,睡眠时相延迟综合征可能引发激素分泌失调,进而影响情绪。患者容易出现情绪低落、易怒、焦虑、抑郁等一系列情绪及精神问题。

常见疗法有哪些

睡眠时相延迟综合征常见治疗方法包括日照疗法、行为疗法、睡眠卫生教育。

日照疗法:太阳光作为重要的自然光源,是极为常见的光源之一。太阳光能够对人的生物节律时相产生作用,可助力将睡眠时相提前,把入睡潜伏期缩短。具体而言,晒太阳需要控制好量、选对时间以及把握合适的方式,以此避免造成身体伤害。尽量规避在中午11时到下午3时阳光最为强烈的时段暴晒,建议选择早上6时到8时的太阳,此时阳光较为温和,进行户外自然光照射最佳。

行为疗法:人们应当尝试构建规律的作息时间表,每天保持固定的入睡和起床时间,即便是在周末也不能有所松懈。要是调整作息存在困难,可每隔3天,逐步提前30分钟入睡和醒来的时间,持续推进,直至达成期望的目标时间。

睡眠卫生教育:需杜绝具有刺激性的活动,减少使用手机、电脑等电子设备,积极开展放松训练,比如渐进式肌肉放松、腹式呼吸法和正念冥想。尤其在晚上,要避免饮用含有咖啡因的饮品以及含糖饮料。此外,将日间小睡时间限制在30分钟以内,防止对夜间睡眠质量产生不良影响。

王小勇表示,这些疗法应在医生的指导下综合进行,无论是青少年还是上班族,一旦出现上述睡眠相关情况,务必及时前往专业睡眠中心寻求医疗帮助。

沉迷手机半年 近视度数飙升650度

□本报记者 廖小勇 通讯员 小鸣

在大多数人的认知中,孩子的近视度数会随着年龄增长而逐渐增加,在成年后趋于稳定,不再轻易加深,但并非所有人都如此。

近日,19岁的晓文便因近视度数连年快速增长,来到厦门眼科中心斜视与小儿眼科找到了主任医师谢仁艺博士。检查发现令人意外,从去年夏天到今年年初,仅仅短短半年多的时间,晓文的近视度数迅速增长,左右眼度数分别从1025度、1050度增加至1500度、1700度。

“孩子非常沉迷手机等电子产品,越长大越拿她没办法。”据晓文妈妈回忆。

去年夏天,18岁的晓文在家人的陪同下首次到厦门眼科中心就诊,当时查出右眼近视度数已高达1050度,左眼也有1025度,属于超高度近视。今年年初,晓文找到谢仁艺主任复查,结果显示,其右眼度数已涨至1700度,左眼涨至1500度,确诊为病理性高度近视。

在取得患者的同意后,谢仁艺主任为其进行了后巩膜加固术,帮助其进行性发展的病理性近视暂时按下了“刹车键”。

为什么成年后近视度数还会快速增长?

一般情况下,随着年龄增长,大部分近视患者成年后眼轴长度逐渐稳定,近视度数也会随之趋于稳定,但病理性高度近视群体除外。

高度近视是指度数超过600度或眼轴长度≥26mm,根据病程进展和病理变化,可分为单纯性高度近视和病理性高度近视。单纯性高度近视患者大多眼底无病理变化,进展缓慢;而病理性近视进展快,眼轴不断增长、视力不易矫正,且可能导致严重的眼底病变,对视力造成永久性损伤。病理性近视相关眼底病变是我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。

许多成年人因主观认为近视度数不会轻易增加而放松警惕。

谢主任提醒,随着生活习惯的改变以及电子产品的过度使用,高负荷近距离用眼或不当用眼等习惯也可能导致近视度数逐渐缓慢加深,成人近视患者也应科学选择矫正方式,养成良好的用眼习惯。