

远离睡眠“困”境 坚定“躺赢”人生

随着科技水平的迅猛发展,我们的生活水平在“加速赛道”上稳步向前,但在美好生活的背后,“全民缺觉”的时代却随之到来,被“内卷”抢走的睡眠、emo 致郁影响的睡眠愈来愈困扰我们的生活,而“手机不睡我不睡”更成为当代年轻人现实生活的写照。

如何科学看待我们的睡眠问题,如何科学应对我们遇到的睡眠难题,成为我们对抗睡眠问题的重要抓手。4月17日,以“‘躺赢’健康,远离‘困’扰,今天你睡好了吗?”为主题的专家与媒体面对面活动在山西医科大学第一医院举办,与会专家围绕睡眠障碍的定义、分类、治疗等内容进行了交流分享。

科学导报记者 魏世杰 杨凯飞 文/图



专家与媒体面对面现场

专家观点



胡晓东

胡晓东:山西医科大学第一医院睡眠中心副主任医师

胡晓东: 睡眠障碍要“厘清” 重新认识很关键

良好的睡眠感觉并不等于健康的睡眠状态。有时,我们可能感觉自己在夜晚得到了足够的休息,但实际上,我们的睡眠结构可能遭受了破坏,如深度睡眠的缺失或频繁的觉醒。这些问题通常不会直接反映在我们的日常感觉上,但它们却在无形中侵蚀着我们的健康。进一步来说,许多人对睡眠障碍的理解仅限于失眠或难以入睡。实际上,睡眠障碍是一个涵盖了多种症状的广泛类别,包括但不限于夜间呼吸暂停、打鼾、夜尿频繁、不安腿综合征等。

现代医学为我们提供了多种有效的睡眠监测工具。这些工具可以帮助我们更深入地了解自己的睡眠状态,发现潜在的问题,并为我们提供个性化的治疗建议。通过这些工具,我们可以更加精准地解决自己的睡眠问题,提高睡眠质量。大家不能仅仅依赖于自己的感觉来判断自己的睡眠状态,我们应该主动寻求专业的帮助和建议,积极管理自己的睡眠健康。只有这样,我们才能真正打破对睡眠障碍的误区,重新认识到健康睡眠的重要性。



扎圣宇

扎圣宇:山西医科大学第一医院睡眠中心主治医师

扎圣宇: 睡眠障碍“七大类” 不容忽视要小心

根据《国际睡眠障碍分类第三版》,睡眠障碍一共分为七大类 90 多种疾病,包含失眠、睡眠相关呼吸障碍、中枢性睡眠增多、昼夜节律睡眠障碍、异态睡眠、睡眠相关运动障碍和其他睡眠障碍。

失眠主要包含入睡困难、睡眠维持困难及早醒几大特点,常伴有疲乏、专注力下降、易激惹等日间功能障碍;睡眠呼吸暂停主要表现为夜间打鼾、呼吸暂停或憋气,从而导致全身低氧血症,白天激发

疲乏、困倦、嗜睡,甚至出现交通事故;中枢神经系统睡眠增多性疾病以发作性嗜睡、猝倒发作为多种夜间睡眠障碍;不宁腿综合征是一种感觉运动障碍性疾病,表现为静坐或夜间睡眠时反复出现的双腿不可抗拒感觉异常(如蚁走感、酸痛感、灼烧感、麻刺感);异态睡眠是一组在睡或醒转换过渡期间发生的异常睡眠事件,表现为不愉快的运动、语言或行为。



郭淑芳

郭淑芳:山西医科大学第一医院睡眠中心副主任医师

郭淑芳: 隐形刺客“OSAHS” 充分认知很重要

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是多种原因导致睡眠状态下反复出现低通气和(或)呼吸中断,导致慢性间歇性低氧血症伴高碳酸血症以及睡眠结构紊乱,进而使机体发生一系列病理生理改变的临床综合征。OSAHS 发病率较高,国外研究表明 OSAHS 的发病率为 2%~4%。我国 OSAHS 的患病率为 3.5%~4.8%,男:女=2:1。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征主要表现为睡眠中出现打鼾、憋气、频繁觉醒、睡眠片段、记忆减退、白天嗜睡、头晕头痛,OSAHS 是多种慢性疾病的

源头疾病,会造成多器官功能受损。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征对全身系统的影响:1.中枢系统,例如得脑出血、脑梗塞、老年痴呆、帕金森、记忆力下降、认知功能障碍;2.心血管系统,出现高血压、心律失常、冠心病、房颤、心力衰竭;3.呼吸系统,引起肺心病、呼吸功能衰竭、夜间持续的重度哮喘、肺癌;4.消化系统,引起食管反流、顽固性的溃疡;5.肾脏系统,引起蛋白尿、血尿、肾功能的衰竭、肾功能的异常。此外儿童患有 OSAHS 可能导致发育迟缓、智力降低。

帅紫薇: 正确建立“生物钟” 科学睡眠要养成



帅紫薇

帅紫薇:山西医科大学第一医院睡眠中心主治医师

日常习惯会影响睡眠质量,注重培养良好的睡眠习惯可以提升我们的睡眠质量。设置就寝时间,按时睡觉能帮助建立“生物钟”,成年人需要 7.5~8.5 小时/天;尽量避免白天小睡,如果确实需要,最好在下午 3 时前睡 20~30 分钟;保持规律作息,最好一周 7 天都如此,很多人喜欢周末睡懒觉,觉得这是在补偿工作日的睡眠不足,但会导致睡眠片段化和浅睡眠;定期运动,制订锻炼计划,最好在睡前 4 小时前进行锻炼;避免在下午摄入咖啡因,含咖啡因的饮料和食物会引

起入睡困难,喝咖啡、茶的时间应在睡前 4~6 小时前,而且应该限制每天小于 300 毫克;睡前不要饮酒、吸烟,酒精和尼古丁会干扰睡眠,饮酒能帮助紧张的容易入睡,但会引起夜间觉醒,酒精有一个相对短的半衰期,会导致反弹性的觉醒和失眠;睡前规律进餐,且不要空腹上床,睡前进食少量食物能帮助入睡,但应避免过于油腻或难消化的食物;睡前至少 30 分钟关闭电子设备,在白天接受充足的自然光线,然后在夜晚保持灯光昏暗。

任寿安: 诊疗设施齐上阵 睡眠健康献力量



任寿安

任寿安:山西医科大学第一医院睡眠中心主任

健康科学的睡眠,有利于大众身心健康,生活品质的提高,无论年龄性别,不管我们身处何方,从事何种职业,睡眠与我们每一个人息息相关。今年 3 月 21 日,是第二十四个“世界睡眠日”,山西医科大学第一医院睡眠中心正式成立。紧随 2024 年世界睡眠日“健康睡眠,人人共享”的主题,山西医科大学第一医院睡眠中心的成立旨在更好地服务于广大患者,促进山西省成人及儿童睡眠障碍标准化治疗和专业化人才培养,希望今后能形成省内领先的集临床诊疗、科学研究、教育教学、护理协作为一体的睡眠医学中心,充分发挥多学科联合诊疗的优势,持续深入探索专病中心建设,为促进人民群众的睡眠健康贡献力量。

山西医科大学第一医院睡眠中心虽然是新成立的诊疗中心,但院内各个相关科室前期已有充足的积累,中心的建设涵盖呼吸科、精神卫生科、神经内科等多学科领域,拥有 6 名睡眠专业医师、2 名技师及 2 名护士,具有 RPSGT 资质,诊疗经验丰富。睡眠中心开设门诊及病房,标准病房 10 间,具有便携睡眠呼吸设备 15 台,多导睡眠呼吸监测设备 16 台,经皮二氧化碳分压监测设备 2 台,压力滴定呼吸机 3 台,已开展加强脑电睡眠监测、便携式睡眠监测、压力滴定(手动压力滴定+自动压力滴定)、多次小睡实验、经皮二氧化碳分压监测、呼气末二氧化碳分压监测等项目,开展 CBTi 认知行为治疗、经颅磁刺激等综合治疗。

科学对话

媒体问计 专家解惑

A 国人睡眠质量差 不可“硬抗”须重视

科学导报:刚刚您介绍了关于睡眠障碍的分类,现在请您介绍一下各类睡眠障碍发病现状如何?

扎圣宇:通过刚刚的介绍我们都知道,睡眠障碍种类繁多,发生率高,据世界卫生组织统计,全球有 27% 的人存在睡眠问题,全世界每天有 3000 人因为打鼾导致死亡。而在我国,约有 38.2% 的人群存在失眠,11% 的人存在阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,3.03% 的人存在快速眼动期睡眠行为障碍,1.7% 的人存在不宁腿综

合征,0.034% 的人存在发作性嗜睡。根据《2024 中国居民睡眠健康白皮书》,我国居民平均睡眠时长为 6.75 小时,28% 的人群夜间睡眠时长不超过 6 小时,64% 的人睡眠时长欠佳,其中睡眠质量较差的人占 21%,易醒、早醒、入睡困难是最普遍的睡眠困扰。调查结果还显示,仅有 29% 的被调查人群在 23 时前入睡,47% 的人群在零时后入睡,13% 的人群在凌晨 2 时后入睡,其中占主要地位的是“00 后”,而“70 后”往往因咳嗽、打鼾、夜醒、夜间如厕而影响睡眠,仅有 19% 的人完全无睡眠障碍。睡眠障碍严重干扰了我们的睡眠质量和日间功能,使躯体出现各类健康问题,还可能造成恶性伤害事故,需引起大众的广泛重视。

C 防治 OSAHS 有方法 六条建议是“良方”

智慧生活报:发现自己患有阻塞性睡眠呼吸暂停,日常中应该如何应对?

郭淑芳:做好 6 点,能有效防治阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。1.减轻体重,减轻体重是有效防治阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的措施之一,每日可以进行 1 小时的有氧运动,饮食上尽量食用绿色蔬菜;2.戒烟戒酒,对于阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者而言,要尽

量减少吸烟和喝酒的次数;3.仪器治疗,目前临床上针对阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的有效治疗方法是连续正压通气治疗,通过一个面罩戴在口鼻上,人工提供持续的负压空气,防止呼吸道塌陷。4.及时对上呼吸道进行检查和治疗,上呼吸道的结构稳定性对于阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征具有决定性的作用,建议患者前往耳鼻喉科进行专科检查;5.调整睡眠姿势,建议患者尽量在睡眠时尝试侧卧而不是仰卧,这样可以减少舌头和软组织堵塞气道的风险;6.进行呼吸训练,学习正确的呼吸技巧可以增强呼吸肌肉,并提高气道的稳定性。

B 睡眠不足敲“警钟” 多方努力解困扰

山西科技报:青少年睡眠不足有哪些危害?

胡晓东:睡眠是人类必须进行的一种生理活动,它对我们的身体和大脑健康至关重要。对于正处在生长发育关键时期的青少年来说,充足的睡眠更是不可或缺。很多人对睡眠的重要性认识不足,他们认为少睡一会儿不会对健康造成太大影响,但事实上,

缺乏足够的睡眠会对青少年的身体和大脑发育造成不可逆的损伤。研究表明,长期睡眠不足会导致记忆力下降、免疫系统减弱、情绪波动等一系列健康问题。睡眠障碍并不仅仅是个人问题,它还可能引发一系列社会问题。比如,睡眠不足会影响青少年的学习成绩和社交能力,增加他们患上心理疾病的风险,甚至可能导致一些安全事故的发生。作为家长和教育工作者,我们应该合理安排他们的作息,确保他们有充足的睡眠时间。同时,我们还应该加强宣传教育,让更多人认识到睡眠对健康的重要性。只有这样,我们才能为青少年的健康成长创造一个良好的环境。

D 健康睡眠需科普 五大益处有保障

青少年科技报:睡眠的益处有哪些呢?

帅紫薇:人的生命约有 1/3 是在睡眠中度过的,睡眠与健康密切相关,是人类不可缺少的生理过程。国际上把睡眠与运动、营养一起视为保障机体正常发育和健康的 3 大要素。健康睡眠益处有以下方面:1.消除疲劳,

恢复体力。2.保护大脑,恢复精力;睡眠有利于保护大脑,提高脑力。3.增强免疫力,恢复机体;睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的抵抗力;同时,睡眠还可以使各组织器官自我修复加快。4.促进生长发育,睡眠与儿童生长发育密切相关,婴幼儿在出生后相当长的时间内,大脑继续发育,这个过程离不开睡眠。5.延缓衰老,促进长寿。调查研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。

E 多导睡眠监测 PSG 睡眠障碍助检查

山西科技新闻网:什么是多导睡眠监测?

任寿安:1924 年,德国精神病学家 Berger 首先记录人类头皮脑电活动,开启了头皮脑电监测记录的先河。随后在 1937 年和 1953 年美国哈佛大学和芝加哥大学的科学家分别命名了非快速眼动期(NREM)睡眠和快速眼动期(REM)睡眠,自此揭开人类睡眠的神秘面纱。睡眠描记术诞生于 20 世纪 60 年代,并于 70 年代在美国发扬。80 年代,协和医院呼吸科黄席珍教授成立了我国第一个睡眠监测室,主要承担睡眠呼吸障碍疾病的诊治工作。如今,我院成立专科化睡眠中心,致力于明确各类睡眠障碍的分类、诊断及治疗的全程管理。简单说来,多导睡眠监测包含脑电、眼电、心电、下颌及下肢肌电、呼吸、血氧饱和度和音视频等监测内容,是“睡眠生理参数的记录仪”,是当今睡眠医学中的一项重要新技术,是许多睡眠障碍疾病诊断的“金标准”。