

警惕! 你的失眠可能与玩手机有关

滨医附院神经内科专家提醒市民关注睡眠健康

□ 晚报记者 刘飞 通讯员 张莹莹

人一生中,约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠重要性不言而喻,而随着手机等电子产品的使用,工作压力增大或一些其他原因,越来越多的人被失眠所困扰。

很多市民都有过失眠体会,近年来,我国失眠障碍发病率呈明显上升的趋势。流行病学研究显示,我国约45.4%的被调查者在过去1个月中曾经历过不同程度的失眠。失眠已经成为神经科门诊的第二大疾病,仅次于头痛。

很多年轻人觉得失眠并不是什么大事,而滨医附院神经内科副主任医师马文彬提醒市民,长期失眠可能会影响记忆力,甚至会产生神经系统疾病或心脑血管疾病等更严重的后果。



入睡困难 建议做好5件事

入睡困难,不少人选择躺着玩手机;结果玩手机久了,更是入睡困难,简直就是恶性循环。那有什么方法可以帮我们快速入睡吗?

1.保持规律的入睡习惯

很多人由于工作或者个人习惯,不会在固定的时间上床睡觉,久而久之生物钟紊乱,作息没有规律,睡眠质量会降低。固定一个时间上床睡觉,起初你会感觉到很受限,但后续一定会获得巨大的健康回报。

2.入睡之前这些事别做

睡前一个小时,不要上网,最好不要把手机或电脑带到卧室中;在睡前一个小时不进行有情感的对话;临睡前不建议多喝水,以防半夜突然想去卫生间;晚餐要在睡前3小时前吃完,此后尽量不再进食;晚上也不建议进行剧烈运动。

山西省心血管病医院神经内科主任医师陈晨2022年在人民日报健康号刊文分享道,“我有一个朋友改善睡眠就是这么做的,9点把手机放到客厅,调成静音,雷打不动,也不看手机,也不处理事情,经过一段时间调理,不但睡眠有改善,连焦虑抑郁状态也改善非常明显。”

3.保持适宜的卧室温度

清华大学附属北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平2020年在接受科技日报记者采访时表示,降低周围环境温度,确实可以改善睡眠。20℃左右的温度适宜睡眠,而对于老人和小孩来说睡眠温度应该再稍高一些。

4.睡前做些其他放松事情

放松的事情,不是打游戏、刷手机。我们可以泡个热水澡,阅读一些轻松的书籍,做做简单的拉伸,或者听听白噪音(风声、雨声、流水声、海浪声)等等。开始可能很难适应,但逐渐熟悉后身体会感觉轻松、快乐。

5.睡不着试一试冥想

陈晨医生2022年在人民日报健康号刊文介绍,如果躺着实在睡不着,我们可以试试冥想。这是心理科医生常用的方法,不管是瑜伽、辟谷还是失眠,都非常有效。抛掉那些杂乱无章的想法,想象自己在沙滩上沐浴阳光,在高峰欣赏美景,甚至是一只一只的数羊,都是可以尝试的。

(新闻夜航)

>>> 注意! 青壮年成失眠障碍高发人群

“失眠属于睡眠障碍的一种,并不意味着睡眠障碍就是失眠。”马文彬称,睡眠障碍分为多种情况。

根据国际睡眠障碍指南分类标准,睡眠障碍不只包括失眠障碍,嗜睡也属于睡眠障碍的一种,以及呼吸、睡眠暂停一类的疾病,比如我们平时所见的打鼾等等,也都归为睡眠障碍。

“异态睡眠,比如比较常说的梦游以及儿童的夜惊,也属于睡眠障碍的一种。”马文彬介绍,甚至一些昼夜节律紊乱,以及夜间身体不

适等情况,都属于睡眠障碍。而在睡眠障碍诸多的症状表现中,失眠是占比最大,也是人们最常遇到的睡眠疾病。

“首先我们要了解什么是失眠,失眠并不是单纯指睡不着,入睡困难或者睡眠维持困难,以及第二天晨起后睡眠不满,影响日间功能等情况,都可以认定为失眠障碍。”马文彬说。

那到底为何发生失眠障碍呢?

2022年,中国睡眠监研研究会发表了《中国国民睡眠健

康白皮书,里面针对失眠患者的年龄、性别、职业工种等做了全面介绍,失眠患者有两个高发年龄段,一是60岁以上的老年人,另外一个就是19到35岁的青壮年。

“老年人失眠多数是因为生理性原因,比如褪黑素分泌减少以及身体疾病等,导致入睡困难,”马文彬说,而年轻人失眠,除了疾病原因,工作强度大、压力大,睡前使用手机等电子产品导致睡眠延迟,也是很重要的影响因素。

据《中国睡眠研究报告

2023》最新公布的数据,2022年中国人的入睡时间集中在23点至1点,比2021年向后推迟了1小时。此外,一项针对中国职场青年的报告显示,超五成职场青年每天在12点之后才睡觉,甚至有13%的要熬到凌晨2点后。

“比如现在比较火的主播类行业,很多人直播到凌晨,出现了昼夜节律改变,也容易出现失眠症状。”马文彬说,还有一些精神疾病比如焦虑症、抑郁症,以及饮酒过量、滥用药物,也有可能产生失眠障碍。

>>> 长期失眠 可能造成记忆力减退

我们都有相关体会:前一晚没睡好,第二天打不起精神。长期失眠对身体造成的不良影响不言而喻。

“对于儿童来说,长期的失眠障碍,可能会引起注意力缺陷、多动等情况,进而影响学习,对于成人来说,长期失眠,可能会造成记忆力减退,甚至导致认知障碍的发生,比如长期失眠会增加阿尔茨海默病的患病风险。”马文彬说。

“长期失眠还可能会导

致更严重的情况,比如使高血压、糖尿病、脑卒中、心脑血管病、肿瘤等内科系统疾病发病提前。”马文彬说,还可能会造成出现焦虑、抑郁等方面的精神疾病,影响日常工作生活。

一些市民疑惑,日常偶尔会经历失眠,到底什么样的失眠症状需要就医?

“失眠症分为短期失眠障碍与慢性失眠障碍两种情况。短期失眠障碍就是3个月之内出现的失眠症状,慢

性失眠指的就是病程3个月以上,每周有大于3次的失眠症状。”马文彬表示,短期失眠障碍大多可以在尽早干预后好转,而如果市民患有慢性失眠障碍,影响到正常的工作与生活,应该尽快就医。

马文彬称,出现失眠障碍也不必过于惊慌,选择合适的治疗方式,可以有效改善失眠状况。

明确病因是治疗失眠的关键,失眠治疗有多种方式,

“睡眠行为矫正治疗,也称为睡眠认知行为治疗,是效果非常好的一种非药物治疗方式,比如疼痛刺激、睡眠或者放松治疗、松弛疗法等。”马文彬介绍,有研究表明,睡眠行为矫正治疗同药物有相同的作用和功效。

如果非药物治疗效果不好,可能需要进行药物治疗,马文彬提醒市民,尽量不要自行购买服用相关睡眠药物,要在医生指导下专业用药。

>>> 养成良好睡眠习惯 别让失眠影响生活

失眠障碍越来越普遍,那么在日常生活中,我们该如何养成良好的睡眠习惯呢?

“随着年龄增长,人体的睡眠时间会下降,但依然有一个合理的范围,成年人每天至少保证7个小时睡眠。”马文彬称,日常生活中,养成良好的睡眠习惯非常重要。“首先要养成规律作息,就是说定时睡觉定时起,有研究表明,70%的晚睡与手机相

关,手机蓝光会干预睡眠,所以睡前尽量不要玩手机,避免蓝光刺激。”马文彬说。

“其次要维持一个好的睡眠环境,温度、湿度适宜,床品舒适,睡眠环境要尽量单一。”马文彬说,合理运动让身体达到一定的疲劳度,有助于睡眠,但睡前两小时内不建议剧烈运动。“在饮食方面,建议市民睡前两小时内不要饮用咖啡、酒这类容易引起兴奋的饮品,饮食尽

量规律。”马文彬说,保持良好心态也是避免失眠障碍一个重要的因素,“如果市民真的出现失眠症状,短期内无法通过睡眠、饮食、运动等外部因素解决,那就要去医院就诊了。”

“随着医疗技术进步,现在失眠障碍不只依赖于药物治疗,刚才所说的睡眠行为矫正,是一种新型非药物干预与治疗失眠方式。”马文彬说,这种治疗方式主要是

改变大脑原来不健康的睡眠认知,重新建立一个良好的睡眠卫生和睡眠习惯,对大脑进行干预康复,效果非常好。

“针对这项新型治疗方式,我们现在发起了一个18到59岁失眠患者的志愿者招募,该项目受科技部国家十四五重点研发项目支持,有这类失眠问题的可以与我们联系。”马文彬说。