

枕头之上,无尽流浪

是什么偷走了我们的睡眠？

“天啥时候亮？”“早晨睁开眼，不确定自己到底睡着了没有。”“用最贵的护肤品，熬最深的夜。”……

是什么“偷走”了我们的睡眠？怎样才能好好睡一觉？在3月21日第19个世界睡眠日到来之际，相信，很多人都有过“睡不好”的经历。记者在广州、武汉、成都等地进行了调查。



1 在各自的床上失着各自的眠

“每日须存人，但是不能累积；能透支，但是马上开始计息；太多欠款对生命有危险。”这，被形象称为“睡眠银行”规则。

在广州，61岁的邵女士失眠5年，隔两三天就要吃一次药，让自己能“睡着一会”。“眼睛闭上了，大脑却是难以控制的兴奋，眼皮上就像在演电影，各种事情跑马灯似的过，心里就一个念头，天啥时候亮？”

在武汉，34岁的李女士跳槽到一家大公司，工作压力大了，情感上又遇到问题，她开始失眠。“身体困得不行，上床后死活就是睡不着。早晨睁开眼，都不确定自己到底睡着了没有。”为了能睡个好觉，李女士想了很多办法：把窗子换成双层玻璃，挂遮光窗帘；睡前热水泡脚、喝牛奶……但仍然没有效果。

失眠是成年人的专利吗？并不。广州6岁男孩毅宏经常凌晨了还没睡着，“我很怕黑……有一次看电视，里面的怪物很吓人，现在只要关灯了，我就觉得怪物从窗户钻进来，跑到我的床边。我很害怕，不敢睡。”

记者从四川大学华西医院睡眠医学中心了解到，去年一年10岁以下接受睡眠呼吸检查的就有400多例。

2 失眠是病，得治

世界卫生组织统计发现，目前全世界有27%的人存在睡眠问题。“在我们医院，失眠人群已占到神经内科门诊量的三分之一。”广东省第二人民医院神经内科主任刘新通说。

偶尔一两晚睡不着并不是失眠，那究竟怎样才叫失眠？专家解释说，失眠是一周内至少有三个晚上出现入睡困难或睡眠维持困难，通常还伴随白天的苦恼或社会功能受影响。

武汉精神卫生中心睡眠障碍病区主任张昌勇介绍，睡眠疾病分为睡不着、睡不好、睡不醒三大类。睡眠问题中，失眠最为常见。接诊患者中，老年人占多数，近年来20岁至30岁的人也多了起来。心理焦虑、紧张、抑郁是主因。

失眠会带来哪些危害？刘新通介绍，研究发现，未经治疗的失眠病人，83%的人出现沮丧和恼怒情绪，59%的人记忆力下降，47%的人伴随抑郁症状，43%的人出现思维混淆，42%的人情绪失控。

四川大学华西医院睡眠医学中心主任唐向东介绍，长期失眠的人记忆力会减退，工作效率会大大下降，可能还会伴随消化不良、高血压病、情绪障碍、免疫系统等疾病。儿童、青少年睡眠不足，影响身高、智力，还容易生病甚至造成心理隐患等问题。

3 失眠的人儿，试试这个“处方”

人一生当中，三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠的好坏与人们的身心健康息息相关。

张昌勇介绍，在治疗失眠的过程中，很多人有安眠药滥用和坚决不用两个误区。事实上，失眠给身体带来的伤害远远大于安眠药的副作用。

针对失眠，专家开出了“处方”：

不要强迫自己睡觉。“如果躺下半小时还睡不着，干脆起来走走，听听音乐，或是做一些能够让自己安静下来的事。等到有困意了，再上床睡觉。”广东省人民医院心理精神科主治医师李雪丽说，晚上等着睡觉、早晨赖床等应对失眠的行为，可能会让偶发的失眠逐渐发展成慢性失眠。

注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。李雪丽说，人体在全黑、安静环境下

会较好地分泌褪黑素，这是一种有效维持睡眠周期的激素。

养成良好生活习惯。睡眠前不要喝咖啡、烈酒，不宜剧烈运动、情绪激动或看刺激神经的电影。武汉儿童医院儿童保健科主任李瑞珍建议，对于孩子来说，尽量少用或不用手机、平板电脑等电子产品，它们会发出短波蓝光，影响入睡时间和睡眠质量，家长要做好表率，养成早睡习惯。

长期失眠应及时治疗。“失眠病程小于4周的一般不需要治疗，大于4周小于6个月的，可能会导致大脑功能紊乱，必须及时治疗。”刘新通说，对失眠的治疗，首先是改善睡眠习惯，然后是物理治疗，必要时辅以药物治疗。

综合新华社消息

相关链接 1:看你的失眠属于哪一类

一般来讲，失眠有很多种分法，生活中比较常见而且临床上较实用的分法是，将失眠分为三种：适应性失眠、心理生理性失眠和由于精神疾病导致的精神障碍性失眠。

具体来讲，适应性失眠，又称急性失眠症，该症的基本特点是失眠继发于紧张性刺激以后，由暂时的明确的短期内有望解决的应急事件引起的失眠。失眠时间一般较短，通常几天到几周，在紧张性刺激因素消除或患者适应了这种刺激后，睡眠恢复正常。病程短于3个月。

心理生理性失眠，一般是病程至少为1个

月，它的特征是具有条件反射性，总爱联想。因为患者形成了条件反射，所以卧室就成了导致紧张、焦虑和不能入睡的导火线。如有的患者在看电视时很容易入睡，但到卧室时反而异常清醒。

再就是精神障碍性失眠，它的特征是失眠病程至少一个月。与近期发生的精神疾病或精神疾病严重程度波动有关，失眠，可能稍早于精神疾病，或随精神疾病的症状波动出现。这种失眠常较预期更明显，以至于有些患者陷于严重的苦恼，或不得不针对睡眠问题进行治疗。

相关链接 2:警惕阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征

睡眠疾病种类有上百种，原因也各有不同，既有生理因素，也有心理因素，在诸多睡眠疾病中，大家尤其要警惕阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

到底阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是个什么病呢？阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征主要表现为夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停，眠浅易醒，白天困倦嗜睡。

大家不要小看这个病。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间缺氧，可导致高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等并发症，甚至出现夜间猝死。夜间缺氧还会导致患者白天困倦嗜睡，注意力不集中，容易出现交通事故。

因此，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种有潜在致死性的睡眠障碍，应引起我们的重视。如果睡眠不好，平时又打呼噜的市民，应该常规进行多导睡眠监测，以明确是否存在阻塞性睡眠呼吸

暂停低通气综合征。

/ 自测 一下 / 看看你中了几条

如果没有去医院做多导睡眠监测，有什么方法初步筛查阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征吗？教大家简单的方法，对照以下8条，如果有3条及以上情况符合，就要考虑是否为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征：

- 1.打鼾
- 2.白天困倦嗜睡
- 3.可被他人观察到的呼吸暂停
- 4.高血压
- 5.体重指数BMI(体重公斤数/身高米数的平方)≥35
- 6.年龄≥50岁
- 7.颈围≥40厘米
- 8.男性