

拿什么拯救你，我的睡眠？

今天是“世界睡眠日” 记者倾听失眠者的故事

青大附院睡眠医学中心专家解码“睡眠的秘密”

人的一生中有三分之一时间是在睡眠中度过的，睡眠和吃饭、呼吸一样，是每个人必须满足的一种绝对需要。然而，不知不觉中，“睡不着觉”“入睡难”“睡眠浅”“梦太多”等睡眠障碍问题，逐渐成为影响人们生活质量的一个重要因素。3月21日是“世界睡眠日”，近日中国睡眠研究会发布了2024年“世界睡眠日”中国主题——健康睡眠，人人共享。中国睡眠研究会等机构在2023年发布的《中国睡眠大数据报告》显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%，存在睡眠障碍的人数高达5.1亿人。为了更全面地了解睡眠问题，记者采访了相关专家，对睡眠障碍问题进行专业解答和深入分析。

每晚只能睡3个小时

阳光帅气小伙讲述失眠8年的煎熬时光

今年31岁的小帅(化名)阳光帅气，身高183厘米，热爱运动。但就是这样一个人，却是一名“失眠老患者”，在长达8年的时间里他每天睡眠从未超过3个小时。

小帅向记者讲述了自己从“正常”陷入“睡眠障碍”后那段备受煎熬的日子。

小帅2016年大学毕业，学的是生物专业。也就是在毕业的同年，一向乐观开朗的他开始出现睡眠障碍，从最初只是入睡困难，到后来发展到整夜难眠，那种滋味，没有经历过的人很难感同身受。“越想睡越睡不着，越睡不着越焦虑，身体和心理同时陷入看不见摸不着的病态循环，整个人的精神状态很快就垮了。”回忆起那段过往，小帅不忘笑着调侃：“现在听来是故事，但当时对我而言是很严重的‘事故’。”

究其原因，现在的小帅也很坦然：“毕业找工作带来的压力和感情上的不顺。”2016年小帅大学毕业，但从学生到职场人的身份转变，让他时常觉得无所适从。“我现在的工作我真的喜欢吗？”生物专业毕业的他没有找到对口的工作，无奈选择在一家公司做销售。“每天嘴皮子都快磨破了，但是却没有什么成绩，这种生活让我既无力又难堪。”小帅表示，学生时代，所有教过他的老师对他的评价都是“非常聪明”，这也让他收获无数掌声。然而毕业后突如其来的身份转变，让他很难接受。“学生时代可能大家更加关注你的成绩，但是出了校园，更多的是你能否创造价值，这个价值甚至会被明码标价。”小帅说。

2016年10月，小帅便开始出现失眠的情况，每天深夜12点才能睡着，但是凌晨两点多就会醒来。“没有经历过长期失眠的人，根本无

法切身感受那种焦虑和无助。”他告诉记者，有时躺在床上辗转反侧，明明脑袋里什么都没想，但就是睡不着；有时睡到半夜突然就醒了，之后要经过很长时间才能再次入睡。看到镜子里自己浓浓的黑眼圈，他心烦意乱，走路都感觉晕乎乎的，干什么事都提不起精神。

为了能更好地入睡，小帅尝试过各种方法，戴眼罩、塞耳塞、听音乐……可是收效甚微。发展到后来，他只要躺在床上就紧张得流汗，“每一次失眠就像一次煎熬，也像一场战争，我想战胜它，从它手中夺回我的睡眠。”

小帅还尝试通过大量运动来消耗精力，希望用这种方式能够睡一个好觉。“每天下班后，我先散步30分钟，然后围着家附近小学操场跑10圈，大概4000米。”小帅回忆，天气不好的时候，他就选择爬楼梯，30层的楼梯来回爬4趟，“现在想想，这种方式太极端了，我现在膝盖时常疼，与那个时候过度运动有很大关系。”

长期失眠也让小帅感觉到了身体上的变化，“我身体以前恢复特别快，身上不小心划伤一个小口子，一般一周结痂就好了。但遭遇失眠后，伤口愈合的速度变得特别慢。”除了身体上的变化，难以控制的情绪更让小帅痛苦，“性格脾气变得很极端，焦虑、暴躁。”

这样的情况一直到2020年才有所改善，小帅表示，“其实这期间我一直没有去专业的医疗机构检查过，心里一直害怕诊断结果。”2020年小帅换了一份工作，也逐渐找到了自己的人生方向。“我开始尝试着和失眠和平共处，睡不着是吧？那我干脆起来看看书、喝点水、泡泡脚，然后再躺下来，让脑袋彻底放空，心里想着睡不着也不是多大的事，这也是我生活的一部分。就这样想着，后来竟然不知不觉睡着了。”小帅回忆道。

现在的小帅工作之余有了新爱好——打羽毛球，每次跟朋友来一场酣畅淋漓的“厮杀”，让他心情格外放松、愉悦。“现在我每天基本能睡够4个小时，好的时候甚至能睡到6个小时。相比于正常人来说，睡眠时间还是少了点，但对我来说，已经是很大的进步了。”



医务人员在整理睡眠记录仪导线。



张翠林在睡眠监测中控室检测患者的各项数据。

现场探访

“梦境跟踪”寻找“元凶”

记者探访青大附院睡眠医学中心记录“黑夜守护者”工作日常

随着人们生活节奏加快，工作、学习压力大，睡不着觉、睡眠质量差、醒得过早已经成为一种常见的“疾病”。究竟是什么原因夺走了我们的睡眠？明明睡了一夜，为何白天还昏沉疲乏？这些常见的睡眠问题，恐怕得寻求专业人士和借助专业仪器才能找到答案。近日，记者走进岛城首家睡眠医学中心——青大附院睡眠医学中心，邀请专家解码“睡眠的秘密”。

睡眠监测仪查找病因

在青大附院崂山院区1号楼3楼有一个安静的区域——睡眠医学中心。这里宛若一处“梦工厂”，推开大门，静谧的走廊两侧分布着睡眠监测病房。房间内的设置仿佛酒店的单人标间，设有独立卫生间，床头柜上放置着监

测过程中需要用到的头盒，里面有30多根不同颜色的导线，一端连接睡眠记录仪，一端连接患者。采访当天，正好有患者来医院佩戴便携式睡眠监测仪。据介绍，它通过对脑电、眼电、下颌肌电、口鼻气流和胸腹运动、心电、血氧、鼾声、肢动、体位等10余项生理指标监测，记录和分析客观睡眠脑电，正确评估和诊断失眠，筛查睡眠呼吸暂停综合征及诊断特殊睡眠疾病。

“我们一般会让学生在下午5点到6点期间到达医院。”睡眠技师张翠林介绍。待患者洗漱完毕后，张翠林对患者皮肤进行前期处理工作，以便让电极片更好地收集电信号。“有些患者一听说‘电信号’就很紧张，担心过程中会不会触电，其实这里的电极片与心电图检查用的电极片一样，用处是采集生物电，患者不会感到不适。”张翠林笑着说。



张翠林为失眠患者贴电极片。

数据记录下来，往往可以获取1000余帧的图谱，待第二天早上监测结束后，技师需要将这1000多帧图谱逐帧进行分析，并汇总成一份睡眠监测报告，找出伤害患者的“元凶”。

除了成人睡眠监测，青大附院睡眠医学中心在全省独家开展了儿童多导睡眠监测。“目前为止，我们监测最小年龄的患者是刚出生26天的婴儿。”青大附院睡眠医学中心专家王琳说，儿童的大脑发育尚未成熟，身体机能和器官运作和成人有差异，睡眠问题的临床表现也就有着显著差别。每次有儿童患者前来看病，治疗师们都会根据需求和客观条件布置检查室，提前更换、改装设备及分析软件，以便患者能够顺利进行监测。

睡得挺香却感觉失眠

“这些年我整夜睡不着，昨天又是一夜未眠。”近日，一脸憔悴的市民廖女士在家人的陪伴下求助王琳。

廖女士表示，一年多来她一直睡不好觉。为了能睡个好觉，她四处求医，也尝试过各种改善入睡的方法，但效果微

专家说法

睡眠问题需要“身心同治”

青岛市精神卫生中心专家：大多数睡眠障碍可治愈

青岛市精神卫生中心开放科主任殷军波介绍，睡眠障碍是指睡眠量不正常，或者睡眠中出现异常行为。睡眠障碍是一组疾病的统称，根据国际睡眠疾病分类，外在或内在因素导致的睡眠障碍疾病达80多种。

如何简单判断是否有睡眠障碍呢？殷军波表示，躺下后20分钟内入睡是正常，若超过30分钟仍然不能入睡，就有睡眠障碍。引起睡眠障碍的原因有很多，比如遭遇烦心事、工作生活压力过大、不良生活习惯、吃了导致兴奋的药物或者年龄增加等。很多人或多或少都有过睡眠问题，大部分是可以自行调整不需要看医生的，心情不好或过度兴奋时、睡眠环境改变时、重大事件发生时，短期出现失眠的情况很常见，不必担心，属于正常现象。

殷军波表示，有一部分焦虑、抑郁症患者，多表现为失眠、早醒或夜里醒来后无法继续入睡。如果持续时间过长，连续超过3个月以上，且经过积极努力调整，如调整心态、增加运动甚至自行购买帮助睡眠的药物等都没有改善的，尤其是开始过多地担心、害怕失眠，这已经是慢性睡眠障碍的表现了，应及时就医。

怎么做才能防范和克服睡眠障碍？殷军波表示，睡眠障碍常与心理因素有关，比如压力大、紧张焦虑都会导致睡眠障碍，因此要想获得高质量的睡眠，应该接受失眠的认知行为治疗：心理层面，不与睡眠作斗争，改变原有的对睡眠焦虑、害怕床等恐惧心理，不要过度担心失眠的危害和后果；行为层面，遵循自然规律和生物节律，听从脑内生物钟的指

令，改变原来不良的睡眠卫生习惯，有了困意再上床，睡前不要吃太饱，不要因睡不着觉就早早起床、不要睡懒觉。

“每个人的生物节律并不相同，大家都可以在睡眠节律的大框架内养成自己独特的睡眠模式。”殷军波表示，目前大多数睡眠障碍是可以治愈的。他建议，睡眠不好的人群，可以尝试用以下方法来改善和提高睡眠。首先是运动，可以跑步、练瑜伽、打太极拳，不同年龄和身体状况选择不同的运动方式，注意不要在睡前3小时做一些剧烈运动；尝试听音乐、泡脚、读书等，只要能够让自己身心放松的小习惯均可尝试；午睡时间不超过1小时，一整天的总卧床时间控制在8小时左右；睡前少看电子产品，包括玩手机等，少做那些“烧脑”的事情，不想操心的事或做工作计划等；要隔绝噪音，如果无力改变环境的话，可以考虑购买耳塞。

另外，睡眠不好的人，睡前6个小时不要食用富含咖啡因的食物，少喝咖啡、可乐，晚餐可以吃小米粥。晚饭可以尽早吃，与上床时间间隔2—4个小时。睡觉前喝一杯温牛奶。此外，葵花子、蜂蜜和大枣等具有安眠的功效。

殷军波表示，肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的重要高危因素，由于颈部脂肪沉积，使上气道狭窄，易引起呼吸暂停，因此要积极调整饮食结构，适当锻炼身体，减轻体重。戒烟或酒也是很重要的一个方面，吸烟刺激喉部导致水肿，使呼吸不畅；酒精抑制中枢神经系统，使肌肉松弛上气道变窄加重打鼾，引起呼吸暂停，所以晚餐时或睡觉前应该避免过量饮酒。

要让主观性失眠患者走出“困”局，治疗关键是要纠正患者对睡眠的错误认知，改善患者的焦虑情绪，并且还要告诉家属，患者确实存在“失眠情况”。这种失眠不是患者想出来的，她也很痛苦，用平常心去接纳患者，减轻他们对睡眠的过度关注。

睡不着、睡不醒都得治

通过探访记者了解到，睡不着、睡不醒都需要及时就诊。王琳说，有时候睡眠障碍是某种更严重疾病的前兆或表象。大量研究证明，睡眠障碍还与不少患者的心理障碍、精神疾病互为因果。

“睡眠医学中心可以帮助有睡眠障碍性疾病的患者解决睡眠问题。要想发现问题出在哪里，首先需要进行精确地监测。”王琳介绍，为了获取更准确的监测数据，此前很多患者需要在医院戴着监测设备睡上一觉，但一些患者往往因为初次来到陌生环境，或身上戴着各种仪器不适应而睡不好。该中心还配备有诊断鼾症的监测系统——便携式多导睡眠监测仪，同样也能提供给患者带回家进行监测。