

# 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

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。但就是这样一个看起来不可能与“失眠”有交集的人,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”跌入“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。也就是在毕业的同一年,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。“我现在的工做我真的喜欢吗?”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,但是却没有取得什么成绩,这种生活让我既无力又不堪。”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人生方向,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,之后要经过很长一段时间才能再次入睡。看到镜子里自己浓浓的黑眼圈,他心烦意乱,走路都感觉自己晕乎乎的,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,让脑袋彻底放松,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。

## “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”日常工作

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,为何白天还昏沉疲惫?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



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,找出伤害患者睡眠的“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

## 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

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上床、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。戒烟戒酒也是很重要的一个方面,吸烟刺激咽部导致水肿,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。该中心还配备了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。