

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟,夜来风雨声,花落知多少。”  
唐代诗人孟浩然的一首《春晓》向人们描述了春日里一觉醒来所感受到的清新与惬意。  
于是,孟浩然笔下的“春眠”成了无数人心中关于睡眠的“幸福样本”  
不过,就这样一份简简单单的幸福,  
如今却成了不少人心中的奢望。

# 睡不好觉可不是“小问题”

## 3·21世界睡眠日,山东省戴庄医院专家来给你支个招儿

### 【现象】

#### 失眠已是普遍现象

我们短短的一生当中有1/3的时间是花在睡眠上的,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的三项健康标准。但据有关调查显示,中国睡眠障碍发生率高达38.2%,大约有三分之一的成年人有失眠问题。这个概率简单来说,坐在你前排的小李,和你总是唠嗑的小王,以及没事老找你玩的老张,他们之中很有可能有一个正在饱受失眠之苦。

平日里,我们经常会听到身边的人抱怨自己,昨晚没睡好,今天一点精神都没有,但大多数人可拥有的选择只是默默忍受。他们也不知道:睡不好会不会导致慢性疾病?哪些习惯会影响正常睡眠?入睡困难、睡眠浅、打鼾等该怎么办?相信不少人一直在苦恼“为什么一到晚上就睡不着”、“睡觉总睡不踏实怎么办”、“失眠能不能吃安眠药”这类有关睡眠的问题。

在人们的印象里,心脏是不能停下来“睡觉”的。但是医学专家认为,心脏是人体中维持生命最重要的“泵”,这个“泵”虽然不能停止,但在人睡眠时能相对休息。所以,健康良好的睡眠是心脏有力工作的基础,反之,心脏就会受到损害。而且,严重的后果往往会在突然之间出现。冠心病、高血压均与睡眠时间长短相关联。

由于生活节奏的加快和工作压力增大等原因,现在出现睡眠障碍的人越来越多,主要涉及个体户、民营企业家、白领人群、夜生活人群、学生等,这些都是睡眠障碍易发人群。

### 【警惕】

#### 睡不着觉不是件小事

睡眠是人类健康不可或缺的基础生命活动。经过近几十年的发展,睡眠医学发展成独立的学科。随着现代生活节奏的加快及生活方式的改变,各种睡眠障碍性疾病日益成为一个突出的医疗及公共卫生问题。

现在失眠的人很多,但多数人往往认为“睡不好只是小问题”。其实不然,睡眠障碍不仅影响我们的情绪、认知、记忆、沟通技巧,降低工作效率,严重者机体免疫力下降,引发或加剧心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性疾病,甚至精神恍惚引起意外事故。

对此,山东省戴庄医院神经内科主任宋玉成提醒,睡眠障碍易发人群应给自己制定有规律的睡眠时间表,并维持一个安静、清洁舒适的睡眠环境;避免睡前兴奋,不要喝咖啡、茶等饮品;睡前不做高强度运动,不宜看紧张的电视节目和电影。如果睡眠障碍程度非常严重,或者自己完全没有办法调节,则应该求助医生,查明原因后进行治疗。

本报通讯员 山君来 闫大帅 记者 李倩 康宇

每年的3月21日是世界睡眠日。今年世界睡眠日的主题是“健康睡眠,远离慢病”。值此第17个世界睡眠日到来之际,山东省戴庄医院的专家带来了睡眠知识,帮助大家了解睡眠,远离慢病,教你睡个好觉。



## 睡眠障碍诊疗技术获点赞

睡眠作为生命必须的过程,是健康不可缺少的组成部分。随着经济社会的发展,健康相关睡眠问题引起了国际社会的广泛关注。持续的睡眠障碍可导致躯体和精神损害,社会经济损失等不良后果,已成为严重公共卫生问题。

为了给睡眠障碍患者

提供更好的诊疗服务,医院于2014年派医生去北京宣武医院睡眠医学中心学习,在鲁西南地区率先引进国际知名品牌澳大利亚康迪多导睡眠监测仪,开展了睡眠障碍及相关疾病的诊疗工作。常见疾病包括发作性睡病、失眠症、周期性肢动征、不宁腿综合

征、睡眠运动障碍、睡眠行为障碍疾病等。以多导睡眠监测作为诊断睡眠障碍疾病的“金标准”,对各类睡眠障碍患者进行快捷、准确诊断。通过个体化的药物治疗、认知行为治疗、心理治疗、神经调控治疗等技术,收到满意的临床效果。

### 心理科专家提醒:

#### 放平心态,才能睡个好觉

“心理健康与睡眠密切相关,在影响睡眠的诸多因素中,心理状态是其中的重要因素。”临床心理科主任曹中昌提醒,过度兴奋,焦虑抑郁、烦躁不安等心理现象都会导致失眠。在日常生活中,我们能明显感受到心理状态对于睡眠质量的影响。通常我们所说的有心思的时候,

就会感觉心情紧张、烦闷、愤怒、或者感到压力,这时我们常会辗转反侧、夜不能寐,即使入睡也常会多梦,睡不安稳。此时,改善睡眠质量应该从改善心理开始。睡得香,心境平和是关键。以平常心看待睡眠,要以宽容的心态对待自己的睡眠。睡眠是人体最基本的生理需要,和我们的

体力、智力、情绪一样具有波动性,不要刻意要求自己的睡眠长度,不要让睡眠成为一种心理负担。顺其自然,晚上困了就睡觉,睡不着就做事情,消除对睡眠的紧张是保证睡眠质量的关键。保持一个正常的心态,可以减少焦虑,改善睡眠质量。

### 【科普】

#### 这些睡眠知识你知道么

自古以来,人们对睡眠和梦都很感兴趣。每个人都有过做梦的体验,有美梦、有噩梦、有彩色梦,也有灰色梦。有的人做梦丰富多彩,刺激程度堪比好莱坞大片;而有的人却被梦搅得睡不好,感觉整晚在做梦,第二天起来,身体好像被掏空。梦,再平常不过。那么梦到底是什么?

#### 梦仅仅是脑神经细胞的活动?

其实从睡眠医学的角度来说,梦一点也不神秘。它是在人睡眠时,由于局部的大脑组织尚未完全停止兴奋活动,从而引起的表象活动。通俗来讲,就是人在睡觉时,大脑并不是完全休息、停止不动的,有一部分脑神经细胞还在活动,因此就会做梦。

从心理学角度来看,精神分析理论认为,梦是潜意识欲望的一种委婉表达。现实中无法解决的心理冲突、压抑的情感或无法满足的愿望,通过心理防御机制被压抑在人的潜意识中。但就像一个小偷会乔装打扮以避过警察的稽查一样,潜意识中被压抑的这部分,会在睡眠时以伪装的方式避开意识的稽查,闯入意识层面形成梦。

#### 做梦等于睡不好?

快速眼动睡眠是做梦期,而快速眼动睡眠REM期的时间约占整个睡眠时期的20%-25%。而且越是靠近早晨,梦出现的次数就会越多,时间也会越长,早上醒来前最后一个梦持续时间最长。由此可见,梦是我们正常睡眠的需要,做梦并不等于睡不好。判断睡眠是否良好的标准也不是梦多或梦少,而应该是我们第二天醒来的精神好不好。如果精神好,能正常工作、学习和生活,那就不用太担心了。

#### 做梦一点好处都没有?

那么,做梦期那么长,到底有什么用呢?其实在做梦的时候,我们的大脑和身体都是很活跃的。心跳和呼吸加快,血流速度提升,血压也会波动,而我们的眼球会快速地来回转动,就好像在看梦中所呈现的景象。

在梦中,大脑会对白天所学知识进行整合并加深记忆。而且,很多在白天被压抑的情绪,都会在梦中得到处理和释放。关于梦,仍然有许多未解之谜。我们无法像《盗梦空间》那样,去他人梦中盗取机密、重塑他人梦境。但通过练习,我们却有可能像《头脑特工队》中的茉莉一样,去导演、调整自己的梦境,也就是做自己想做的梦。梦境与生俱来,不必太在意,有时候甚至享受即可。当然,如果频繁做噩梦,最好去看看医生。