

不少市民不知世界睡眠日,专家呼吁

睡眠质量差不能当小事看

本报见习记者 辛周伦

3月21日是世界睡眠日,今年睡眠日中国的主题是“关注睡眠,关爱心脏”。记者采访了解到,不少人并不知道世界睡眠日的存在。虽然越来越多的市民出现这样或那样的睡眠障碍,然而不少市民并没有把睡眠障碍当做疾病。

工作压力大 睡眠质量差

21日,记者随机采访了10位上班族和10名大学生,调查发现,这20人中,14人在晚上11点以后才睡觉,多数存在睡眠不足、睡眠质量差等现象,并且他们均不知道世界睡眠日的存在。

护士小李虽然在日照市人民医院上班,但她是头一次听说有睡眠日。因为经常白班夜班轮流倒,使得她作息习惯紊乱,睡眠质量也十分不好。

在一家私企上班的高先生表示,由于工作压力大,他每天精神处于高度紧张状态,工作经常加班加点,下班还要出去应酬,导致晚上睡眠质量极差,多梦易醒。

与小李和高先生不同的是,在曲阜师范大学就读的大三学生小刘是能睡不想睡。“每天都得11点以后睡觉,早上7点多又起床。”她告诉记者,其实她每天晚上10点就准备睡觉了,可是睡不着,她每晚都是拿出手机玩游戏,和同学聊会几天,直到眼睛实在睁不开了,才会放下手机,准备休息。

日照目前还没有专门睡眠咨询室

世界睡眠日设立已经13年,进入中国已经10年了,很多大城市的医院都开设了专门的睡眠咨询中心,前不久,长沙一80后催眠师还创办了湖南首家深度睡眠咨询工作室。

记者采访日照市人民医院和日照市中医医院了解到,作为日照两家最大的医院,目前他们还没有设立专门的睡眠咨询室,也没有医生专门负责咨询。

据山东省医师协会睡眠医学医师分会常务委员、日照市中医医院耳鼻喉科主任张念武介绍,睡眠不好,将导致白昼思睡,内分泌紊乱,炎症状态,增加了冠心病、心肌梗死,心律失常乃至死亡的风险。

张念武说,睡眠健康关系到心脏健康。睡眠障碍性疾病中,以失眠和睡眠呼吸障碍类最多,两者均可危害心脑血管系统,是心脑血管疾病的高危因素。

日照市人民医院耳鼻喉科科主任对公众漠视睡眠质量问题同样深有感触。“我曾经有一个患者被诊断出患有睡眠呼吸暂停综合症,但是并没有引起他的重视,不就是打鼾嘛,这么多年了都没事。结果有一次应酬喝酒后,他就躺在沙发上睡着了,再没有醒过来。”

有什么新鲜事想告诉大家?



@齐鲁晚报今日日照:21日是世界睡眠日,世界睡眠日于2001年设立,时间为每年的3月21日。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题,它不仅影响人的情绪,还能影响人的免疫系统。网友也就自己的睡眠状况展开互动。



公开

发布



睡眠时间少 严重缺觉

@没有记性这一说:从来没睡醒过,每天睡五个小时。

@Teenager-RZ中学实践社:上高中了,每天10点到家睡觉,第二天一早不到6点半又要起床,每天严重缺觉伤不起!



晚上不想睡 早晨不想起

@刘皇叔是也:养成坏习惯了,十二点之前睡不着,早上一旦睡过一次,就睡不长了。加上午睡勉强够8个小时。据我观察,大学男生十一二点睡是常事,课少的时候更别提了,第二天往往起得很晚。

@蔷薇紫陌1990:每天12点以后才睡,早上7点起床,生物钟已经养成了。睡前喜欢玩手机、看小说,一玩就



到这个点了。要是早上起得太早,整个人脑袋都是大的,没有精神啊。

@雨杨梓木:应该是上学期养成的习惯,经常弄稿子或者活动到半夜,每天吃饭睡觉都不规律,睡前不玩手机睡不着,这学期经常失眠,感觉自己都没活力了,所以现在每天都强迫自己十一点半之前必须躺下,不玩手机而是看书,早上六点半起床晨跑。

@心灵在努力的路上:每天睡8个小时左右吧。觉得真是晚上不想睡,白天不想起的纠结状态啊。睡眠质量还是挺高的,很少做梦,一觉到天亮啊。主要原因还是生活比较规律导致的吧,吃好睡好身体好。



睡的时间少 但是质量好

@王酒心:我每天差不多睡七个半小时,睡眠质量最近很好啊。

@帕兰朵:10点至凌晨2点是“美容觉”,女人万万不能错过阿。

@地理游客:我属于睡眠时间比较少的人,每天大约5个小时的深度睡眠,不论春夏秋冬,天一亮就醒来,从不睡懒觉。



专家呼吁 重视睡眠疾病

张念武呼吁,为了自己和家人的健康,从今天起重视睡眠疾病,尤其是睡眠呼吸暂停综合征这个隐形杀手,早些去医院进行科学的诊断和治疗。各大医院也应重视起来,加大宣传力度,开展睡眠咨询室,帮助市民增强睡眠意识。同时普通市民睡眠时间应控制在6至8小时之间,最佳睡眠时间在晚上10点至第二天凌晨6点。



技术日产 人·车·生活

NEODNA 新生豪华 新世代天籁 伊始新生

GLOBAL 博·萃 DIVERSITY 天籁全球研发团队,创新豪华基因 萃取各领域先进技术,重塑驾控、舒适

3月23日、24日 海正 邀您见证!



STABLE 梯形控制臂独立后悬挂

ACCURATE 四轮精准跟进系统

PURE DRIVE XTRONIC CVT 全新一代智能无级变速器

HEALTHY 零重力健康乘坐系统

QUIET 全球超静音车体

东风日产日照海正专营店 销售热线: 0633-3910777 服务热线: 0633-3910999 地址: 日照市奎山汽车城204国道路西
东风日产海正莒县店 销售热线: 0633-2269555 服务热线: 0633-2269567 地址: 莒县北坛路与西环路交汇处路东



服务热线

400 830 8899 800 830 8899

www.dongfeng-nissan.com

TEANA 天籁 SYLPHY 轩逸 SUNNY 阳光 LIVINA 骊歌 X-TRAIL 逍客 QASHQAI 逍客 MURANO 楼兰 TIIDA 颐达 MARCH 玛驰 QUEST 贵士 NISSAN GT-R

东风日产