

3月21日是“世界睡眠日”，中国医师协会等单位发布的2014年中国睡眠指数报告显示，超过三成(36.2%)的居民睡眠质量低于及格线。

## 失眠一个月 去医院看看

记者随机采访发现，不少泰城市民，特别是老年人存在失眠质量不高的问题。“我一天能睡五六个小时左右，感觉睡得不够。”今年68岁的泰城市民孙女士说。泰安市第二人民医院医生李楠楠表示，老年人由于大脑皮层反应较慢，体力劳动不多，一天能保证五六个小时的睡眠就挺好。

正常的人对睡眠的需求因年龄、个体差异等不同而不同。“新生儿每天平均睡眠16个小时左右，儿童一般为10个小时，成人为6-8个小时，老年人每天能保证6个小时左右的高质量睡眠就可以。”李楠楠说。

济南军区军事认知障碍疾病诊疗中心主任、解放军第八十八医院神经内

科主任张金涛表示，近几年，因为睡眠问题来医院就诊的人越来越多。

失眠症的临床表现主要是入睡困难、睡眠不深、多梦、早醒、醒后不易入睡等。“如果只是偶尔一天两天失眠，就不应称为失眠症，如果每周失眠三次，持续一个月以上，就应称为失眠症。”医生说。

“目前，判断患者是否有失眠症，除了通过患者自己描述外，pskkey心理测评系统是临床上比较常见的睡眠质量测试方法。”张金涛说，通过做题目，以打分的形式判断睡眠质量。如果长期失眠，首先应仔细查找失眠的原因，并积极进行心理、药物治疗。

### 相关链接

为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

## 老年人、学生和职业女性 易受失眠困扰

睡眠可以恢复精神、解除疲劳。但是不少人受失眠的影响，无法保证第二天良好的精神，久而久之对身体也产生影响。对于老年人来说，失眠很有可能是老年痴呆的前兆，因此要格外重视。

但是由于器质性病变和人精神上的压力，越来越多的人无法保证充足的睡眠，从而对身体和精神方面产生不良影响。济南军区军事认知障碍疾病诊疗中心主任、解放军第八十八医院精神内科主任张金涛介绍，老年人、学生、中年妇女和职业女性成为受失眠困扰的主要人群。

最近几年，随着人们对生活质量的重视，失眠才引起市民的关注。“长期失眠会导致面色发黑、胸闷、心慌，特别是老年人，因为本身器官退化，身体出现器质性病变，失眠在老年人这个群体中很常见。”张金涛说，长期失眠很容易引起老年人其它身体及心理上的疾病，失眠就是老年痴呆症的早期表现。因此，对于失眠要引起重视，在早期进行干预，可以防止病情恶化。

另外，受学习压力影响，不少学生也会患上失眠症；家庭突发变故，人一时承受不了，也会辗转难眠；感情问题也是导致



失眠的主要原因之一。“去年，一名女大学生失恋后，整天呆在家里，晚上睡不好，父母怕出事，就带她到医院治疗。”张金涛说，通过一个多星期治疗，这名女孩失眠的症状消失了，人也变得乐观起来。

“我们曾接诊过一名患者，因为被骗了很多钱，情绪变得消极，长时间处于失眠状态，甚至产生轻生的念头。”张金涛说，这名患者病情加重后才来医院就诊，后来通过脑波治疗，加上心理疏导和药物辅助，这名患者的心结才算打开，睡眠质量提高，生活质量也得到改善。

## 数羊不如做运动 晚上睡不着

入睡困难、彻夜难眠、多梦、易醒，第二天没精神、情绪不稳定，这些症状经常出行在一些无法保证睡眠的市民身上。

泰城52岁的陈女士，两个多月基本天天睡不好，晚上经常醒，醒了就难再睡着。“儿子今年结婚，现在整天忙着给孩子置办婚礼，白天很累，到晚上还睡不着，真急人。”陈女士说，刚开始，她自己没重视，后来精神越来越差，她怀疑是自己的脑神经出了问题。经过检查，医生说，陈女士之所以失眠是心理原因导致的。

“一些市民患上失眠后不重视，或者通过服用一些非处方药物促进睡眠。”泰安市第二人民医院医生李楠楠告诉记者，这类患者不占少数，长期不合理用药会导致身体其他疾病的发生。

就诊的患者中，有一部分不是原发性失眠，失眠的原因是心理紧张。“一

## 睡前不玩手机睡不着？ 这个毛病得改

随着电子产品更新换代，智能手机成为不少年轻人的心头爱，刷微博、发微信成为年轻人生活中重要的一部分。医生告诉记者，近年来，因睡眠问题就诊的患者年龄层次更加丰富，受电子产品影响，失眠也“找”上年轻人。

“现在随着智能手机的流行，刷微博、看电子书成为不少年轻人睡前必须要做的事。”泰安市第二人民医院医生李楠楠说。

记者在泰城某大学校园里，随机采访几名大学生，他们均表示宿舍熄灯后，他们都要玩一会手机再睡觉。“我们宿舍都这样，晚上每个人拿着手机，发微信、聊QQ、看电子书。”今年上大二的小乔说，晚上睡觉

前要不玩会手机，就会感觉今天过得不完整。

同样读大二的小盛说，手机都快成为她们的一部分了，有事没事就拿出来看看，每天都在手机上浪费不少时间。“晚上躺床上，刷刷微博、聊聊天才睡觉，有时候下定决心关机睡觉，可总是睡不着，开机玩一会才罢休。”

“年轻人睡前不玩手机睡不着是典型的心理依赖症，也可以说，这种行为已经成为年轻人释放内心焦虑的一种方式。”李楠楠说，睡前玩手机超过1小时，会影响人体褪黑素分泌，直接影响睡眠质量。“戒掉睡前玩手机的习惯，失眠就不会不治而愈。”

般来说，60岁以上的老年人，每天能保证5个小时的睡眠就正常，只要第二天精神充沛，身体没有不适就是健康的睡眠状态。”李楠楠说。

不少人晚上睡不着，在床上辗转反侧，济南军区军事认知障碍疾病诊疗中心主任、解放军第八十八医院神经内科主任张金涛介绍，越是胡思乱想就越难以入睡。“还有一些人，睡不着时就数星星、数

羊，其实这不是一种好的促进睡眠的方式，如果实在睡不着，不妨起床在室内做一做轻微的活动。”

另外，张金涛还建议大家，睡前一小时不要看电视，对着电脑屏幕，睡前看看书，用热水泡脚，有助于睡眠。

