

明天是睡眠日 亲,你睡着了吗?

最新发布:安徽有57.6%的人晚上常失眠
 专家提醒:改善睡眠,心境平和是关键



1 听说喝酒能安神 他染上酒瘾却没戒掉失眠

家住长丰的许大哥今年50多岁,被失眠问题折磨已经12年了。

2003年,因为上中学的孩子学习成绩下降,许大哥整日发愁,导致晚上睡不着觉。后来许大哥听说,喝酒能睡着觉,于是他每天都喝几两酒。

谁知过了一段时间,他发现喝酒后照样睡不着,失眠反而越来越严重。更麻烦的是,他染上了严重的酒瘾,每天要喝一斤酒,不喝就难受。

安医大一附院神经内科副主任医师谢成娟,每周二下午都会在该院的睡眠门诊坐诊。她发现,越来越多的人正被睡眠障碍困扰,“一下午要看30多个病人。”

谢成娟说,在这些睡眠障碍的患者中,有不少是包括中学生在内的年轻人,甚至有12岁的小学生前来求诊。

2 没有睡意别上床 睡前玩手机正成为失眠新诱因

《2015年全国睡眠指数》显示,57.6%的安徽人晚上经常失眠,25.9%的安徽人在晚上12点之后睡觉,25.1%的安徽人存在入睡困难现象。

全国“失眠大军”也在逐年上升,2014年22%的中国人存在严重的睡眠问题,而2015年这一比例上升为31.2%。更有超过6成的中国人成为“晚睡星人”,首要原因

是因为手机上网而患上睡眠拖延症。

谢成娟表示,电子产品正成为失眠的新诱因。睡前用手机刷朋友圈、刷微博、看小说,使得床从一个睡眠场所变成了一个娱乐场所,导致很多人见到床就兴奋,没法产生睡觉的意识。

“如果没有睡意,就不要强迫自己上床。”谢成娟说,在她接诊的患者中,有一些是因为害怕睡不着导致失眠。她建议,如果没有睡意,可以起来做做家务、听听音乐、看看书,或者喝一杯热牛奶,放松心情,等睡意袭来再入睡。

3 睡不好别太大意 7成睡眠障碍患者存在心理问题

调查发现,48.6%的人起床后仍经常会感到困倦。这种困倦感与睡眠时长并无直接关系,虽然在工作日睡不到8小时,高达61.1%的人起床后感到困倦,但即使睡眠时长超过8小时,仍有45.3%的人起床后感到困倦。

安徽省精神卫生中心睡眠障碍科主任朱道民表示,睡眠是否满足需要,不是以时间长短来评价,而是根据睡眠质量评定。

“有的人每晚只睡3、4个小时,但是第二天精力充沛,这种情况下可以说不存在睡眠问题;反过来,虽然晚上睡觉的时间有6小时以上,但次日觉得精力不济,昏昏沉沉,那就表明需要增加睡眠时间。”

针对大多数人需要的睡眠时间,朱道民推荐,中学生每晚需要8小时,成年人一

般6~7小时,老年人则更少,一般5~6小时即可满足需要。

值得关注的是,有7成睡眠障碍病人都存在心理问题,这就需要使用药物干预。很多睡眠问题是因为心理问题引起的,又因为心理问题而加重;如果睡眠持续不好,又会反过来引起焦虑、抑郁等不良情绪,甚至会对失眠产生恐惧心理。

朱道民表示,普通人如果遇到生活事件,出现两三天睡不好觉的情况是正常的,不必担心;只有失眠每周超过三天以上,连续一个月以上,而且影响到工作生活,才能诊断为失眠症,需要到专科医院接受正规的治疗。

► 相关新闻

媒体人睡眠指数继续垫底

2014年最爱犯困的“媒体人”,在2015年继续高居榜首,医务人员不降反升,成为2015年最爱失眠的职业。十大职业的睡眠充足感相比2014年均有一定程度的下降,其中媒体人、广告人、IT工作者则最睡不着。

从工作日起床和入睡的时间来看,媒体人起得最晚,蓝领工人起得最早。而从工作日入睡时间来看,IT人睡得最晚,平均每晚23点10分左右入睡,老师睡得最早,平均22点50分入睡。

明天是“世界睡眠日”,最新发布的《2015年全国睡眠指数》显示,安徽人睡眠质量不高,在30个省份中位列第23,睡眠指数仅64.9,刚刚及格;57.6%的安徽人晚上经常失眠,25.9%的安徽人成为“晚睡星人”。“越来越多的年轻人开始失眠,我接诊的病人中甚至包括小学生。”安医大一附院神经内科副主任医师谢成娟说。

张薇 朱世玲 记者 李皖婷

和4G一周年

4G 周年庆 大网大优惠

安徽移动4G网络全省覆盖



特惠手机 大促销

- 特惠机直降
- 明星机0元购
- 买4G机送流量

流量话费 免费送

- 流量档档不花钱
- 流量包年大促销
- 流量包优惠体验

大容量卡 免费换

- 大容量卡更安全
- 首次换卡全免费
- 4G机换卡送1G

网上红包 大派送

- 4G机秒杀、团购
- 掌厅幸运大抽奖
- 线上热机首发秀

全覆盖 手机多 网速快 费用低 服务好



中国移动 China Mobile
 www.10086.cn
 安徽移动掌上营业厅 热线 短信 10086