



# 缺觉有哪些危害？出现睡眠障碍怎么办？

## 安徽省第二人民医院神经内一科副主任医师张璐为您答疑解惑

凌波 实习生 杨梦婷 / 文 冷子璇 / 图

睡眠是人类乃至几乎所有生物与生俱来的一种能力。众所周知，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是构成健康的三大基石，其中睡眠的作用尤其重要，它与我们的生理、心理等身体的各个方面都密切相关。

那么，缺乏睡眠的危害有哪些？如何判断是否“睡得好”？哪些人需要做睡眠监测？出现睡眠障碍怎么办？

12月2日上午9:55~10:20，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省第二人民医院神经内一科副主任医师张璐与读者交流，和大家一起谈谈“出现睡眠障碍怎么办”。

### 缺乏睡眠的危害有哪些？

读者：医生您好，我工作比较忙，近几年平均每天只睡5个小时，但除了早上会有点疲惫以外没有别的不适。这是不是说明缺觉不会对我造成什么影响？

张璐：缺乏睡眠会导致一系列健康问题。长期失眠会使人白天精力不充沛，学习、工作效率下降，记忆力减退；睡眠障碍会使人体免疫系统受损，抵抗力下降，容易生病，甚至代谢失调，导致肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症等；另外，青少年儿童长期睡眠不足会影响生长发育，因为生长激素80%在夜间尤其是前半夜分泌，对处于快速生长期的孩子来说尤其重要；失眠还会让人白天情绪低落、焦躁不安，长此以往，容易诱发心理疾病。

建议您重视缺乏睡眠带来的疲惫状态，尽量保持充足的睡眠时间，防止缺少睡眠给您的身体带去更大伤害。

### 如何判断是否“睡得好”？

读者：您好，我进入睡眠状态很慢，上床后可能要1~2小时才能入睡，所以每天睡觉时间不足8小时。但我的睡眠质量很好，这种情况会影响健康吗？

张璐：有许多人过度在意睡眠时长，尤其是很多人都听过的“8小时睡眠”。其实简单用睡眠时间来衡量睡得好不好，是一个不太正确的观点。因为不同年龄段对睡眠时间的需求是不一样的；即使在相同年龄的成年人中，不同的人对于睡眠时长的需求也不一样，这与基因有一定关系；睡眠的好坏还取决于睡眠的深度、睡眠结构以及睡眠中是否存在各种不良的事件。

判断是否“睡得好”，最简单的方法就是看早上起来的状态，只要您醒后精力充沛、头脑清晰、没有疲惫感，同时白天能够维持正常工作和生活即可。



### 专家简介

张璐 安徽省第二人民医院神经内一科副主任医师，硕士生导师。中国医院协会罕见病专委会委员，安徽省睡眠医学专科联盟常务理事，安徽医学会神经病学分会癫痫学组委员，安徽医学会神经病学分会睡眠学组委员，安徽省健康服务业协会乳腺疾病健康分会委员，安徽省抗癌协会肿瘤心理专业委员会委员。

### 哪些人需要做睡眠监测？

读者：您好，我父亲今年73岁，睡觉时经常打鼾，有时睡着睡着就被自己的鼾声惊醒了，或者因为呼吸不畅憋醒了，这种情况需要做睡眠监测吗？

张璐：睡眠监测技术是目前临床上许多睡眠相关疾病诊断的“金标准”，主要分为两大类：在医院的睡眠中心进行的多导睡眠监测和可以带回家的便携式睡眠监测。多导睡眠监测可以记录脑电、心电、肌电、眼电、呼吸运动、口鼻气流、鼾声、血氧等各种生理信号。检查当晚，医生会提前接好设备，通过数据采集器将需要的各种生物电信号采集传输至电脑，次日拆除设备，分析数据，得出结论。便携式睡眠监测使用更方便，在医院接好设备后可以带回家，它的监测信号比多

导睡眠监测少一些，一般包括口鼻气流、鼾声、血氧等，通常只用来筛查鼾症。睡眠监测是一种完全无创的检查，它只是监测我们自身的生物电信号，不管是哪种睡眠监测都要在晚上做。

需要做睡眠监测的人群中，最常见的就是打鼾患者。其次，存在不明原因的白天打瞌睡、晚上睡觉乱动、腿部不适、说梦话、大喊大叫、梦游等症状的失眠患者，如果药物治疗效果不好，也可以考虑通过睡眠监测评估睡眠。

建议您带您的父亲去医院做进一步检查，由专业医生为他诊断是否需要做睡眠监测。

### 出现睡眠障碍怎么办？

读者：您好，我今年49岁，入睡很快，但最近凌晨3点左右经常醒来，有时甚至“睁眼到天亮”。这属于睡眠障碍吗？需不需要去医院检查？

张璐：常见睡眠障碍大致分为三类：睡不着，睡不好，睡不醒。“睡不着”的主要表现有：入睡困难、睡眠质量差、眠浅多梦。“睡不好”中最常见的是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，特征性表现就是夜间打鼾，鼾声往往是

不规律的，在两次鼾声之间伴有长时间的呼吸停止和大口喘息，严重者甚至会在夜间憋醒，更严重者有猝死的风险。“睡不醒”即发作性睡病，典型临床表现有四联症：白天嗜睡；发作性猝倒；入睡前和醒后有幻觉；睡瘫。

符合以下几点的失眠患者才需要就医：入睡困难，睡眠维持障碍，早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间缩短，同时还存在白天的功能障碍。除此以外，如果每到傍晚或者睡前，双腿出现难以言喻的不适感，也是常见的睡眠问题；还有说梦话、梦游、睡梦中发生蹬踢等粗暴动作，可能是快速眼球运动期行为障碍，这些睡眠问题都可以就医。

如果您长期浅眠，建议您到专门的睡眠门诊就诊，寻求医生的帮助，在医生的指导下用药。

### 睡眠不好怎么办？

## 4个调理方法，让你“沾床就睡”

睡眠是衡量身体健康水平的一项指标，睡眠好也就代表着身体健康。睡眠质量差的人群可以试试以下4种方式来调理。

#### 1.用醋泡泡脚

白醋中含有大量有机酸，能促进糖分代谢，能分解引起身体疲劳的丙酮酸和乳酸，缓解疲劳感。每天使用白醋泡泡脚能加快血液循环，提高血红蛋白携带氧气能力，同时也能改善因为过度疲劳所导致的某部位缺氧，增强新陈代谢速度，帮助排除体内代谢废物。

#### 2.梳头

头上有很多身体部位反射区，而且有大量穴位和经络，梳梳头能疏通经络，而且活血化痰，为头发和大脑提供充足营养。当过度用脑时可以梳头几分钟来缓解疲劳。另外，经常梳头也能加快发根

血液循环，帮助疏通经脉，让全身血液流通顺畅，而且能提神醒脑，改善睡眠质量。

#### 3.裸睡

晚上睡觉时裸睡，能除去衣服对身体的束缚，增加舒适感。另外，皮肤和空气接触面积增大，让肌肉得到放松，而且可促进新陈代谢，增强皮脂腺和汗腺分泌，让全身心得到放松，让人们快速进入睡眠状态。

#### 4.擦擦背

把毛巾放在温水中拿出来拧干，把毛巾放在后背上，一个手放在上面，一个手放在下面来回拉动，一直让背部发热为止。擦背能让背部皮肤和皮下组织得到刺激，同时也能刺激相关穴位，达到疏通精气以及振奋阳气效果，而且能活血通络，帮助调理脏腑器官功能。 据《家庭医生在线》

### 睡眠不好的人吃什么好

#### 1.富含松果体的食物

富含松果体的食物之所以能改善睡眠，是由于人的睡眠质量与大脑中一种叫松果体素的物质密切相关。中老年人可以通过补充富含松果体素的食物来促进睡眠。这类食物包括燕麦、甜玉米、番茄、香蕉。

#### 2.酸枣仁泡水喝

茶的兴奋作用会影响睡眠。因此，如果白天饮茶较多影响睡眠，可在睡前用几克酸枣仁泡水喝，或用酸枣仁与大米煮粥，睡前喝一小碗。

#### 3.晚上吃些馒头、面包

晚间体内的色氨酸不足，难以安然入睡。因此，晚上吃一些馒头、面包，能提高体内色氨酸的含量，人也就容易入睡。

#### 4.调节神经的食物

晚餐时多吃一些富含锌、铜的牡蛎、鱼、瘦肉、虾、鲱鱼等食物，能有效改善神经衰弱症状，保证良好睡眠。 据《家庭医生在线》