

你是中国那 11% 能睡好觉的人吗?

美梦正“鼾”，专家却说你在“睡假觉”

求诊 | 明明在打鼾，为何还失眠

每晚 9 点入睡、早上 7 点起床……经常鼾声如雷的小林却总在起床后精神萎靡、食欲不振。小林的妈妈不敢相信，这个 9 岁的娃娃竟也成了失眠患者。

3 月 20 日，在湖南省脑科医院睡眠障碍与神经症科诊室里，像小林一样遭受失眠困扰的患者还真不少。骆晓林主任感慨：“越来越

多城市人正在睡假觉呢！”

什么叫“睡假觉”？

“大家都以为打鼾就是熟睡，其实不然。”骆晓林介绍，经常打鼾的人，睡眠多数比较浅，而且连续性不好。也正因为他们的睡眠质量差，白天精神就萎靡。骆晓林认为，相比孩子，更多成年人会出现睡觉时打鼾的现象，且鼾声很大，这类人

群可能患有睡眠呼吸暂停综合征。而长期如此不被发现、治疗，将很可能导致血压升高、血脂紊乱，增加心脏病和中风的风险。

骆晓林建议，打鼾的人应到医院睡眠专科进行睡眠监测检查，以明确有无睡眠呼吸暂停综合征及严重程度。

把脉 | 三大原因让你睡了个“假觉”

那么，湖南人的睡眠问题到底是啥？不久前，一名长沙女子就在网上火了一把——因熬夜追剧《三生三世十里桃花》，结果女子输卵管堵塞住了院。

“像这种主观意识不想睡的失眠患者占三分之一。”骆晓林告诉记者，如今，电子科技产品的普及也加剧了失眠症患者的睡眠障碍。刷朋友圈、追剧的“夜猫子”

增多，而经常熬夜对身体的损害除了容易造成神经系统功能紊乱，还会引起器官和系统失衡。

除“不想睡”，“不能睡”的患者也很多。“经常上晚班的人群更有这方面困扰。”骆晓林说，很多护士就是“不能睡”的失眠人群，长时间入睡困难就容易导致心血管疾病。

记者从中国睡眠研究报告中了解到，近年来，超过

50% 的人认为工作压力对睡眠造成了较大的影响，成为扼杀睡眠的主要“杀手”之一。而医务人员、IT 从业者、媒体人、广告/公关人、企业高管等职业是睡眠问题的“重灾区”。另外，还有一种失眠的原因——睡不成。骆晓林表示，这类失眠人群更多因为“心病”所致，比如长时间焦虑、精神压力大、想事过多等。

诊断 | 给你的睡眠来场“自诊”

经常有患者前来求助骆晓林——“我到底算不算失眠？”为此，骆晓林总结了一套健康睡眠的自诊表：

睡眠量：一般成年人一夜睡 6—8 小时，少年幼儿增加 1—3 小时，老年人减少 1—3 小时，这是不同年龄段对睡眠量（时间）的要求。

睡眠质量：上床半小时内即能入睡，整夜不醒或醒一次，而不是间断多醒或早醒；不梦少梦，而不是多梦

或噩梦；睡眠深沉，而不是似睡非睡，或易受环境干扰、惊醒。

最佳睡眠时间：最佳睡眠时间应是晚上 11 点—清晨 7 点，老年人稍提前为晚 10 点—清晨 7 点，儿童为晚 9 点—清晨 7 点。这样的睡眠时间符合自然界阴阳消长规律，长期违反这个规律，就会受到自然界阴阳消长规律的制约，而发生失眠现象。

除此之外，骆晓林建议

大家还可以参照以下五点判断自己是否有睡眠问题——一是早上起床精神状况差，影响到白天的生活、工作，并觉得痛苦难受；二是卧床后 30 分钟仍不能入睡；三是凌晨早醒，醒后不能再入睡；四是白天难以保持清醒、过度困乏，无论何时何地都想睡觉，甚至因此而发生意外；五是睡觉时感觉呼吸困难、鼾声大、腿部抽动或尿床等。

支招 | 把握你的“入睡信号”

每个人可以根据自己生活和工作的时间规律，制定合理的睡觉时间，并准确地抓住身体发出的入睡信号。那么，什么是“入睡信号”呢？湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谢海波介绍，出现睡意前往往先有疲劳感、精神活动减弱、感觉冷、有时打哈欠，特别要注意这些表现，有这些表现说明此时便是上床睡觉最佳时机。

除此之外，正确的睡姿也能帮助你真正熟睡。睡觉时身体最好呈蜷缩弯曲状态，所以睡眠的最佳体位是侧卧位，尤其以右侧卧为佳，左侧位容易压迫心脏，仰卧和俯卧容易引起呼吸不畅。

而从饮食方面分析，食物蛋白质中的色氨酸能使大脑思维活动受到暂时抑制，使人产生困倦感觉。这些食物能促使大脑分泌一种称为血清素的激素，其具有放松、安神作用。在所有谷物中，小米含色氨酸最为丰富。而 B 族维生素、叶酸及烟碱都被认为和帮助睡眠有关，所以多吃花生、绿叶蔬菜、动物肝脏等也能助眠。

另外，钙摄取不足不仅会增加骨质疏松的危险，也可能使人睡不好。钙和另一种矿物质镁并用，成为天然的放松剂和镇静剂。奶酪、酸奶中含丰富的钙，从香蕉、燕麦片、番茄、芹菜和坚果类中可以摄取镁，起到促进睡眠的作用。因此，临睡前喝一杯加糖或蜂蜜的牛奶，吃片全麦面包，或者嗑一些葵花籽会是不错的选择。

健康身边事 >>

泌尿科专家把脉湖南“前列腺（腺）”

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 粟青梅）前列腺一直是不能说的“男”言之隐。3 月 18 日，在长沙市中医医院门诊大厅，却汇聚了全国 14 位知名泌尿外科专家，共同探讨这个不能说的秘密。

记者了解到，在本次“走遍中国前列腺（腺）——诊疗泌尿疾病，关爱老年健康”公益行动中，专家团队共免费接诊 100 余名患者，为 5 名贫困患者进行了公益手术（免专家会诊费和手术费）。



国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤网精心打造

找家政服务 上凤网e家

凤网e家新注册用户首单享受
日常保洁89元/4小时

家务交给我们，时间留给自己
爱自己，爱生活，爱凤网e家

服务热线：400 0731 308

服务时间：9:00~22:00



手机扫描二维码
下载凤网e家APP



手机扫描二维码
关注凤网e家微信平台

