

陆林：如何拯救“失去”的睡眠？

● 本报记者 张思玮 实习生 阚宇轩

“人的一生有 1/3 时间在睡眠中度过，睡眠是生命维持不可或缺的一部分。它可以维持大脑功能的正常运转，促进体力和精力恢复，保护大脑，提高记忆力，增强机体抵抗力，调节情绪，保证身心健康。良好的睡眠质量特别对儿童的生长发育至关重要。”近日，在中国医师协会睡眠医学专业委员会举办的“2024 世界睡眠日科普讲座暨全国义诊活动”上，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林说道。

今年的 3 月 21 日是第 21 个世界睡眠日。数据统计显示，我国 60 岁以上的老年人群睡眠障碍发生率为 35.9%，青少年睡眠障碍发生率为 26%。睡眠不足对健康有很多负面影响，据统计全球每年由失眠障碍造成的医疗费用总额高达 1000 亿美元。

近年来，我国睡眠障碍发生率日益升高且逐渐呈现年轻化趋势。那么，我们应该如何找回那些“偷偷溜走”的睡眠？

神奇的大脑功能活动

近年来随着科学技术的进步，越来越多有关睡眠的研究引起公众关注。光照、环境温度、运动、褪黑素等都被证实与睡眠存在一定关系。

“人在光线充足的房间里睡觉时，心率会显著增加，即便睡着了自主神经系统也会被激活。同时，在夜间睡眠时，强光照会导致身体无法得到有效休息。”陆林表示，大约 90% 的人在夜间入睡前会使用电子产品，电子产品发出的短波光对生物体内正常的生物节律会产生影响，引发睡眠问题。

一项研究比较了入睡睡前阅读电子书和印刷书对睡眠影响的差异。结果显示，与阅读印刷书的受试者相比，阅读电子书的受试者表现出入睡困难、夜间睡意减少、生物时钟混乱等现象。

此外，瑞士伯尔尼大学研究者还发现，环境温度也可以改变生物的睡眠结构，并对褪黑素的分泌产生关键作用。

“适宜的睡眠温度有利于人们享受一个结构更优、质量更好的睡眠。”陆林还指出，规律的有氧运动也能显著降



陆林

中国医师协会供图

低人体儿茶酚胺的浓度，提高夜间安静状态下副交感神经活性，从而减少夜间觉醒的发生。并且，运动还能促进褪黑素的分泌，影响褪黑素的降解，从而改变血浆褪黑素浓度，调节睡眠节律，改善人们的睡眠。

与诸多疾病密切相关

“在一天的忙碌之后，大脑需要通过睡眠进行必要的修复和清理，进而保障第二天大脑的正常代谢和功能发挥。”陆林表示，最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍和睡眠呼吸障碍。睡眠障碍会导致人的精神压力增加，从而导致多种精神疾病的发生，如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症等；可引起多种躯体疾病，如高血压、心肌梗死、高脂血症、肥胖、免疫功能失调等，还可引发早产；还能带来认知受损，导致注意力不集中、记忆力下降等。

不过，睡眠是神奇的大脑功能活动，至今依然是谜。已有研究证实，睡眠和免疫相互影响，炎症反应使免疫系统被激活，可破坏正常的睡眠，而良好的睡眠能降低感染风险，改善感染预后并减轻疫苗接种反应。

“睡眠时间过长或过短以及其他原因造成的睡眠障碍都可能增加患糖尿病的风险，其原因可能是胰岛素的节律性分泌受昼夜节律的调节。”陆林说，糖尿病患者可能会因为周围神经病变引发疼痛，或患有夜尿症等其他糖尿病相关的睡眠障碍，降低睡眠质量。而睡眠障碍和糖尿病都可以诱发认知障

碍，两者共同导致了认知障碍的进一步加重。

还有研究表明，睡眠障碍与阿尔茨海默病具有双向关系，睡眠障碍可能与阿尔茨海默病的发病机制密切相关，同时阿尔茨海默病本身也可能影响睡眠质量。

陆林团队的一项荟萃分析显示，与正常个体相比，存在睡眠障碍的人群发生所有类型的痴呆的风险都显著升高。失眠容易导致阿尔茨海默病的发生，睡眠呼吸障碍则更容易导致所有类型的痴呆的发生。

一项纳入了 404044 人的研究还发现，当睡眠时间较长时，高血压、房颤、肺栓塞和慢性缺血性心脏病发病率较低。“这提示我们睡眠时间过短（≤6 小时），可能会增大高血压、房颤、肺栓塞和慢性缺血性心脏病的风险。”陆林说。

此外，来自美国加州大学的研究者对 300 万名孕妇进行了为期 6 年的观察，发现孕期睡眠障碍会显著增加早产风险，其中失眠障碍患者出现早产的风险提高 30%，睡眠呼吸障碍患者出现早产的风险提高 50%。

为此，《自然》杂志还专门发表评论呼吁，关注孕妇这一特殊人群的睡眠问题，建议研发更多适用于孕期妇女等特殊人群的睡眠干预手段。

好睡眠有“路”可循

那么，有哪些手段能提高睡眠质量呢？

对此，陆林直言，一定要自我训练，

实现规律作息。“无论前一晚睡了多久，尽可能在基本固定的时间起床，不要赖床或睡回笼觉，周末也不要相差太大，只需睡到第二天能恢复精力即可，不要强求睡眠时间的长短。”

同时，避免就寝前的过度刺激。比如，在入睡至少 1 小时之前，停止活跃的脑力活动。并且，晚上卧室光线宜暗，有明显困意再上床休息，尽可能不在床上看电视、玩手机。通常室内 18.3 摄氏度对大部分人来说是容易入睡的理想温度。

睡眠用具也对睡眠质量有一定影响。比如，床垫需要相对坚实，不要过度松软塌陷，再结合自身的喜好选择一个舒适的枕头，枕头高度约 10 厘米为宜。在睡眠姿势上，以右侧卧位睡眠为宜，如果四肢疼痛，应避免压迫痛处而卧。

“一旦出现入睡困难，要学会用积极的语言鼓励自己，不要一直强化‘一定要快点睡着’或者‘今天又睡不着’的意念，这样反倒妨碍身体进入睡眠模式。”陆林建议，睡眠障碍患者可以通过听音乐、画画等健康方式，转移自己的注意力，避免过度关注睡眠和情绪问题。

此外，科学的饮食也有助于睡眠。首先，应按时吃三餐，尤其是早餐，这样可以调整体内的运作机制，对睡眠也会有好的影响；其次，最好不要在睡觉前吃东西，晚餐最好在睡前 3 小时结束。此外，睡前不要服用兴奋性物质，例如酒精、咖啡、浓茶等。

针对于日常生活中不少人选择自行服用褪黑素及其类似物以改善睡眠这一情况，陆林特别强调，这类药物并不是对所有失眠都有效，特别是对由精神障碍、躯体疾病、摄入相关物质（如酒精、咖啡）等因素引起的失眠很可能无效，并且长期服用褪黑素还会影响体内褪黑素的正常分泌水平，从而导致睡眠功能紊乱。

最后，陆林特别指出，有睡眠障碍的患者，如果自行调节效果不佳，需要及时就医，必要时应在医生指导下通过药物及心理疏导等方式解决睡眠问题。