

睡不着与睡不醒都是病，得治！

●本报记者 张思玮

“睡眠占据了人类生命时间的1/3,是一种至关重要的生命现象,与人的生理功能和心理健康密切相关。良好的睡眠不仅对身心健康至关重要,还在生长发育、体力恢复、心理调节、脑功能维护以及免疫功能调控等方面发挥着不可替代的作用。”前不久,在“睡眠健康,优先之选——中国医学健康新闻发布会”上,中国医学科学院北京协和医学院院校长、国家呼吸医学中心主任王辰院士表示,深入了解睡眠的生理过程及相关健康知识,对于保持健康的睡眠状态尤为重要。

诊疗率不足1%

目前,睡眠障碍已成为影响全球人类健康的一个突出问题。睡眠障碍一共有六大类90多种疾病,其中阻塞性睡眠呼吸暂停和失眠是最常见、最突出的两类睡眠障碍性疾病。

阻塞性睡眠呼吸暂停是上气道解剖结构狭窄、肌肉松弛塌陷、呼吸调控异常或肥胖等因素导致在睡眠过程中反复出现打鼾、呼吸暂停和低通气,进而造成机体缺氧及多器官功能受损,与多种心脑血管疾病、内分泌代谢性疾病、认知功能受损、焦虑抑郁的发生风险增加密切相关。资料显示,每7个成年人中就有一人受阻塞性睡眠呼吸暂停困扰。

失眠主要表现为入睡困难、睡眠表浅、频繁觉醒、多梦和早醒等。全球多达1/3的成年人受失眠困扰,长期慢性失眠可导致日间困倦、嗜睡、疲劳、焦虑、记忆力下降或职业功能受损。

“无论是通气不足、呼吸暂停等因素导致的睡眠结构被破坏,深睡眠减少,睡不好、睡不着,还是日间困倦睡不醒等诸多睡眠障碍,都会严重影响人体的健康。”王辰表示,睡眠健康是整体健康的重要组成部分,需要优先考虑。

北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任韩芳对此深有感触。他通过调研发现,真正的疲劳驾驶大多是犯困驾驶,很多车祸的发生都是因为司机开车睡着了,而这背后的原因就是打呼噜和阻塞性睡眠呼吸暂停。“这类司机的车祸发生率比其他人要高7倍,

“睡不着令人很痛苦,但睡不醒也会误事。尤其是青少年的犯困要引起关注。与失眠不一样,失眠有可能受某种环境因素、社会心理因素的影响,但是嗜睡一定要查病因。”

所以睡眠问题不仅仅是一个医疗问题,更是一个公共安全问题。”

据不完全统计,我国现有6000万人患有中重度的阻塞性睡眠呼吸暂停,需要医疗干预,但是因为医疗服务能力、公众认知等问题,诊疗率不足1%。

睡眠时间不够是社会问题

不同年龄段的人对睡眠的需求不一样。研究认为,25~65岁的成年人平均每晚应睡7~9小时,青少年需睡8~10小时。过去认为老年人需6小时睡眠,但现在认为需7小时。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴告诉《医学科学报》,失眠带来的白天功能障碍主要表现为:困(白天嗜睡)、乏(缺乏精力)、躁(易怒)、呆(反应迟钝)、乱(容易出错)。这些均可能对个人和公共安全造成重大影响。

失眠患者的判断标准为,每周出现三次以上症状,并持续三个月。

“睡眠问题日益增多,精神压力被认为是主要原因。在失眠患者中,50%存在压力或心理问题,另有一部分与作息不规律、药物使用、老年疾病等因素相关。”詹淑琴表示,临床上干预失眠首先要找出病因,再针对病因进行治疗。事实上,很多失眠患者是由于睡眠呼吸暂停引起的,使用呼吸机后问题便得到了解决。

其次,一些患者由于不宁腿综合征或昼夜节律紊乱而失眠,这种情况在青少年群体中尤为常见。他们通常晚睡晚起,认为自己失眠,尝试了许多药物后,发现问题是节律紊乱。由此可



发布会现场。

主办方供图

见针对病因的治疗非常重要。

治疗失眠的方法有药物治疗和非药物治疗。药物治疗包括传统的苯二氮类药物、非苯二氮类药物、褪黑素类药物、食欲素受体拮抗剂以及具有镇静作用的抗抑郁药等。非药物治疗首选认知行为疗法,即改善不良的行为模式和认知行为方式,养成健康的卫生习惯是首要任务。在此基础上,利用物理治疗,如光、电、声音或磁刺激,调节大脑皮层的兴奋性。此外,我国的传统医学——中医也有许多方法帮助改善失眠。

“关于失眠服药的问题,不要过度夸大其副作用,要因人而异。”詹淑琴表示,慢性失眠也就是长期失眠,每次吃一点药就睡得很好,不需要大量服用药物。这种小剂量的维持治疗,对于慢性失眠而言是比较常见的。

“睡不着令人很痛苦,但睡不醒也会误事。尤其是青少年的犯困要引起关注。与失眠不一样,失眠有可能受某种环境因素、社会心理因素的影响,但是嗜睡一定要查病因。”韩芳接受《医学科学报》采访时表示,造成嗜睡的原因,第一就是睡眠时间过短。现在使用手机刷视频、城市夜间灯光如炬等因素导致睡眠时间比上世纪80年代至少缩短1.5~2小时,再加上人为挤占睡眠时间,睡眠时间不足已经是社会问题。

此外,还应该注意药物的影响,比如服用抗过敏药物后,患者白天也会昏昏欲睡。

“嗜睡问题跟精神心理问题互为因果,恶性循环。无论处理情绪问题,还是睡眠问题,都会起到改善作用。”

韩芳呼吁,社会、家长、学校都应该保证孩子们有充足的睡眠。

詹淑琴也希望学校在制订学生学习计划的时候,充分考虑到睡眠问题,给予科学的学习安排,给孩子们充足的睡眠时间。

慎用褪黑素

近年来,褪黑素相关产品逐渐成为失眠者的选择。

对此,詹淑琴表示,褪黑素是人体自然分泌的一种神经肽,受光线影响,主要由大脑后侧的松果体产生。白天褪黑素是不分泌的,这使我们保持觉醒。到了晚上,光照减少以后,褪黑素才开始分泌,一般来说晚上9点钟开始分泌,大概在凌晨三四点钟达到高峰,到凌晨五六点钟开始下降,在早上7点钟基本上停止分泌。

但是随着年龄的增长,人体的褪黑素分泌减少,就会增加一些失眠问题。不过,现有的相关指南并没有将褪黑素纳入药物长期治疗的范畴。

詹淑琴不推荐褪黑素用于55岁以下的成年人以及儿童青少年的失眠问题,因为这类人群失眠的原因很复杂,他们本身是有褪黑素分泌功能的,补充褪黑素反而会导致自身的分泌受到抑制,出现一些干扰他们睡眠的其他问题。

“希望每个人都睡个好觉、做个好梦,而且好梦成真。”韩芳表示,临床上专门评估睡眠的手段,也有精准的治疗方法。他特别提醒,公众千万不要重视睡眠,不要挤占睡眠时间干工作、搞学习,这会影响到白天的工作效率,导致事倍功半。