

睡眠危机！每3人就有1人睡不好

中国睡眠研究会一项最新调查显示，中国成年人失眠发生率为38.2%

是不是越来越感到睡不着，容易醒？要当心了，这都是睡眠障碍的表现。世界卫生组织对14个国家15个地区超过2万人的调查显示，27%的人有包括失眠在内的多种睡眠障碍。与此相似的是，中国睡眠研究会公布的一项最新调查结果显示，中国成年人仅失眠的发生率就为38.2%。此外，就连孩子也饱受睡眠障碍的困扰。《中国少年儿童十年发展状况研究报告(1999—2010)》显示，10年间我国中小学生睡眠时间持续减少，近八成中小学生对“缺觉”。昨天，现代快报记者采访了南京多家医院的专家获悉，睡不着、睡不好的因素，有“心病”也有种种疾病。

□通讯员 柳辉艳 现代快报记者 刘峻

你不知道的睡眠障碍

鬼压床、磨牙 都算睡眠障碍

睡眠障碍，在很多人看来，无非就是晚上睡不着，早晨醒得早，睡眠有点浅。其实睡眠障碍还有很多表现，鼓楼医院心理科杨海龙说，不少人都有过这样的体验：明明感觉醒了，却起不来，四肢动弹不了，也叫不出声音。这种情况在民间被称为“鬼压床”，而在医学上，则叫作“睡瘫症”，属睡眠障碍的一种。睡瘫症多数发生于睡眠的起始阶段或觉醒过程中，常与不规律的睡眠习惯、三班倒、过度疲劳或仰卧睡姿有关。该病一般不需要治疗，只要避免过度劳累及仰卧睡姿即可；如果发作频繁，可在医生指导下适当用药。另外，磨牙、梦游等也属于睡眠障碍，特别是磨牙，它是紧张状态的一种表现，很多人是在别人提醒下才知道有过这样的体验，它已偷偷影响着睡眠质量。

打呼噜 不是睡得好

年近中年的王先生有个外号叫“睡不醒”，晚上一般都要睡10个小时左右，但白天只要一空闲下来，他的瞌睡就来了，而且总能在很短的时间里打起响呼噜。别人都羡慕他睡得好，可只有他自己知道自己的痛苦，因为不管一天睡多长时间，他总觉得没睡好，总觉得困，没有精神。后来他到鼓楼医院耳鼻喉科就诊，医生发现王先生患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。鼓楼医院耳鼻喉科副主任医师钱晓云介绍，睡觉时鼾声如雷，但不管睡多长时间，自己总觉得没睡好，感觉很困，严重的患者睡觉时还会出现呼吸暂停的情况，患者常常感觉突然憋醒，或者白天开车的时候都会突然睡着，这些症状提示可能患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，该疾病不仅严重影响睡眠质量，白天困倦也会影响工作、生活质量，睡觉时缺氧还会对全身脏器产生损害，加重高血压患者病情，严重时会导致夜间猝死，因此建议尽早到正规医院检查治疗。

不满8小时 不代表睡不好

每天晚上必须睡足8小时以上？这是个不正确的观点，南京脑科医院专家介绍，睡眠时间依据个人而定。其实，人们对睡眠时间的需求差异很大。8小时的概念只是人类睡眠的平均数，在差异面前，睡眠质量比睡眠数量更重要。每个人不必计较每天晚上睡多少小时，以白天的精神状态为标准，只要感到精力充沛就行了。失眠对身体的不良影响主要是功能性的，认为失眠会造成身体器质性损害的看法是盲目夸大失眠的作用。应当放弃对睡眠的控制，困了就睡，睡不着就不睡。



孩子缺觉不长个

高中男生，个子只有1.6米

强强(化名)在班上成绩总是排第一名，但个头在男生中却总是排倒数第一。上了高二，仍然是这样的状况，别的孩子都猛蹿了一个头，他的身高仍然是1.6米多一点。而强强的父母个子要超过强强，父母怀疑这不是遗传的因素。

鼓楼医院内分泌科冯文焕副主任医师仔细询问了强强的生活和生长发育情况，并进行了一些相关检查，她告诉强强的父母，孩子的营养没有问题，也没有什

么病，个头矮是因为睡眠太少。原来强强的父母望子成龙，从小就安排了各种培训班，两岁的时候，强强每天的睡眠就不足9小时，到上小学后，每天更是只睡不到7小时，晚上不到11点很难上床睡觉。

鼓楼医院内分泌科的几位专家都反映，因为孩子不长个子而带孩子来就诊的家长越来越多，相当大一部分是由于缺觉、偏食和挑食以及缺乏体育运动引起的。

青少年晚上10点前要睡觉

2008年，在《南京市少年儿童生存与发展状况蓝皮书》中，有这样一组数据让人震惊：国家教委规定，“原则上保证小学生每日有10小时以上的睡眠，初中生9小时睡眠，高中生8小时睡眠。”但是，调查发现，中小学生的睡眠状况让人担忧，约有40%的小学生和85.7%的初中生睡眠时间不达标。

睡眠的好坏对孩子的身高有着重要影响。据研究，儿童在熟睡时位于大脑底部的脑垂体能分泌

较多的生长激素，熟睡时分泌的生长激素比清醒时可多达10倍以上。生长激素的作用就是促进骨骼、肌肉、结缔组织及内脏增长。因此，睡眠对于孩子不单纯是休息，更是促进身体发育的催化剂。

一般来说，新生儿每天的睡眠时间为16至20个小时，婴幼儿每天的睡眠时间要保证10至14小时，青少年每天最好有9至10小时左右的睡眠时间，而且最好在晚上10点前就寝。

成人睡不着的原因

有的与性格有关系

中国睡眠研究会在全国范围内发放500万份问卷调查，存在睡眠障碍的人群比率为近40%，这一数字与发达国家的结果相似；而中华医学会精神病学分会在北京、上海、南京等地对睡眠障碍进行的问卷调查结果显示，45.4%的被调查者存在不同程度的失眠。

南京脑科医院医学心理科主任李箕君介绍，导致失眠的

因素很多，与性格、环境、情绪、躯体疾病等都有关联。该院所做的一项研究显示，性格不稳定者失眠的概率比性格稳定者高出5倍。

大多数失眠是一过性的，但如果每周有3天以上超过1个小时的失眠，就要警惕是否罹患经常性失眠。数据显示，有过失眠体验的人中，顽固性失眠者达到了12%。

有一半是“心病”

南京脑科医院医学心理科专家介绍，在门诊病人的主诉中，有50%是和生、活、学、工、作以及期间人际关系带来压力造成的。职场人群面对的压力越来越大，承担的压力超过个人时间和空间所能容纳的程度时，人会出现一种“耗竭”感，而睡眠障碍就是人面对压力时生理上的一种应激的状态。

同时，工作是需要靠人际交往维持的，心理和生理容易因压力受到影响，所以公务员、警察、教师、医生、媒体从业人员和企业高管患上睡眠障碍的几率很高。这些行业也属于人们通常所说的白领，其中年龄在35~50岁之间的中青年白领，更多地受金融危机、股市、房价、子女教育等社会问题的影响。

还有的是真的生病了

何女士今年41岁，睡几个小时，到了下半夜，她就会浑身疼痛、不舒服，再也睡不着。开始她以为自己累了，就去做推拿，当天夜里有所好转，可第二天晚上依旧，后来她又去蒸桑拿，结果一样，当晚有所好转，第二天就没效果了。可也不能每天去推拿、蒸桑拿啊。后来她到当地医院就诊，在骨科、内科进行了相关检查，都没问题。前不久她来南京出差，慕名来到南京鼓楼医院镇痛科，医生给何女士体检时发现患者主要是脊柱两侧、肩胛骨、髂骨周围的肌肉僵硬、痉挛、疼痛，最后诊断为纤维肌

痛综合征，将患者收住院治疗，目前患者已经明显好转。

鼓楼医院镇痛科主任林建介绍，疼痛会影响睡眠质量，但很多疼痛如三叉神经痛、肿瘤疼痛、关节疼痛患者一般白天较重，夜间睡眠后疼痛减轻，或使用镇痛药后会减轻，但纤维肌痛综合征患者白天一般没有症状，一到夜间尤其是下半夜就会发作，患者常常感觉浑身疼痛，睡不着觉，严重影响睡眠。纤维肌痛综合征一般好发于30多岁至40多岁的女性，因此，如果这个年龄段的女性出现上述症状，可到镇痛科就诊。

这些治疗靠谱吗？

●设置“安全岛”有效吗？

对于失眠，以前数绵羊的方法很少用了，最近又出现一种“安全岛”方法：先在脑子里构想一幅自己向往的画面，如走进森林，面朝大海等。然后从10倒数到0，每个数中间停顿，想一遍存好的画面。这个方法区别于简单数数，是在设置了一个“安全岛”的情景下再自我催眠，效果非常好。杨海龙说，这属于精神放松的一个方法，但对焦虑性失眠没有多大效果。

●没睡意就不要睡觉？

很多人会说，晚上到时间上床，在床上辗转反侧却怎么都睡不着。杨海龙说，如果有睡眠障碍的人，没有睡意就不要上床睡觉，要培养“床”和“条件反射”。首先一定要有睡意再进卧室或是上床睡觉，不要早就上床，不要在床上看书、聊天等，临睡前不要玩游戏。如果上床

后15到20分钟还不能入睡，就应该立即起床，到另一个房间，看看电视或做做别的，等到产生睡意后再回到床上；半夜若是突然醒了，不要起来或者开灯，翻个身，闭上眼睛继续睡。

●睡前洗热水澡有用吗？

专家介绍，洗澡是很耗费体力的活动，洗澡后产生的疲劳感可以让你有睡意。如果不想洗澡，可用热水浸泡双脚。同样，保持脚的温度能够提高睡眠质量，睡觉时可穿一双袜子为脚部保暖。

●睡午觉可弥补睡眠不足？

据介绍，20分钟的午觉，就可以让大脑重新开足马力工作。如果条件不允许，也要尽量找时间趴2~5分钟。总打鼾，换个枕头，侧着睡。枕头不要太高，10~12厘米为宜，差不多是一个半拳头的高度。爱打鼾的人最好侧睡，以减轻颈部对气道的压迫。