

焦点

公众对睡眠仍存很多认知误区

越来越多年轻人发生睡眠障碍 专家呼吁重视睡眠医学

本报记者 吕剑波 见习记者 范洁

【焦点关注】

今天是世界睡眠日，今年也是世界睡眠日进入中国的第 11 个年头。经过 11 年的发展，中国的睡眠研究已经有了长足的进步，民众对于睡眠重要性也有了一定的认识。

然而，无论是最新的调查数据，还是平时的临床观察都显示，中国人的睡眠状况很难令人满意。

专家表示，目前国人对睡眠仍然存在不少误区，对睡眠的重视程度也不容乐观，更让人忧心的是越来越多的年轻人存在睡眠障碍。

中国人睡眠质量差

据不完全统计，我国各类睡眠障碍者占人群的 38%，高于世界 27% 的比例。

前天，中国医师协会发布首个“中国睡眠指数”报告，打出了国人当前的睡眠得分：64.3 分，刚刚及格。报告指出，作为中国大都市代表的北上广，无一例外都属于睡眠指数不高的城市。

该调查在中国 20 个城市、20 个小城镇和 20 个农村进行，采取普通居民入户访问方法，综合“睡眠现状”“睡眠管理”及“睡眠环境”等评估指标。调查发现，在都市生活中，睡眠质量和财富成反比，随着收入增高，睡眠品质逐渐降低。

报告还将 20 个受调查的城市分为好梦城市、安眠城市、浅睡城市和失眠城市。其中，北京、广州、西宁、昆明、东莞为失眠城市，上海、南昌、天津、淮南、成都为浅睡城市，南京、武汉、长沙、沈阳、杭州为安眠城市，厦门、郑州、齐齐哈尔、重庆、西安为好梦城市。

中国医师协会副会长秦小明说，调查结果可以总结为“南方比北方睡得好，西部比中东部睡得好，农村比城市睡得好，男性比女性睡得好，未婚比已婚睡得好，低学历比高学历睡得好。”

报告显示，55.5% 的中国人认为工作压力对睡眠影响很大，55.3% 的中国人使用各种助眠手段，100 个中国人中有 14 个超过子夜 12 时还没睡觉。

睡眠障碍有何危害

今年世界睡眠日的中国主题为“关注睡眠，关爱心脏”。中国睡眠研究会秘书长晋小虎表示，希望借此主题唤醒公众对睡眠与心血管疾病密切关联的认识，预防心血管疾病的发生。

目前已经明确属于睡眠障碍的疾病达 80 余种。中国睡眠研究会理事长韩芳教授介绍，在睡眠障碍性疾病中，以失眠类和睡眠呼吸障碍类最多。两者均可危害心脑血管系统，是心脑血管疾病的高危因素。

“全球每天有 3000 多人发生与睡眠呼吸暂停相关的夜间死亡，在我国，每年因冠心病导致死亡的有 100 余万人，其中 30% 猝死于午夜到早晨 6 时。”韩芳说，“许多人在夜里 2 时或者 3 时左右心脏病发作，因为在这个时候人体血液循环比较慢，易出现血流不畅、血栓等症状。”

睡眠呼吸障碍也是发生高血压的原因之一，许多难治性高血压患者有睡眠呼吸暂停现象。睡眠呼吸障碍还导致白昼思睡、内分泌紊乱、炎症状态，甚至反复缺氧的直接袭击，均增加了心肌梗死、心律失常乃至死亡的风险。

此外，中国睡眠研究会调查表明，冠心病、高血压均与睡眠时间长短相关联。每天睡眠时间少于 4 小时或超过 10 小时，其全因死亡率增加 1.5 至 2 倍，“睡眠不足与过多可能通过交感神经功能亢进、内分泌和代谢紊乱以及炎症状态的形成而影响心脏健康。”晋小虎说。

晋小虎提醒，除了引发疾病，睡眠障碍也是引起交通事故的重要原因。“例如重大交通事故的最高发时段在凌晨 2 至 4 时，国外专家研究了一系列车祸发现，83% 的死亡事故都是发生在驾驶员睡着时，国外的重大航天、航海和核事故也多与操作人员睡眠不足有关。”他补充，睡眠呼吸暂停易引起操作人员觉醒时注意力不集中、疲劳嗜睡、警觉度下降、反应迟钝、感觉和控制力削弱而易导致事故。

贵宾热线: 021-5055 0909 / 5055 2222
(每天前500名观众可凭主办单位当天发放的礼品券领取精美礼品壹份)

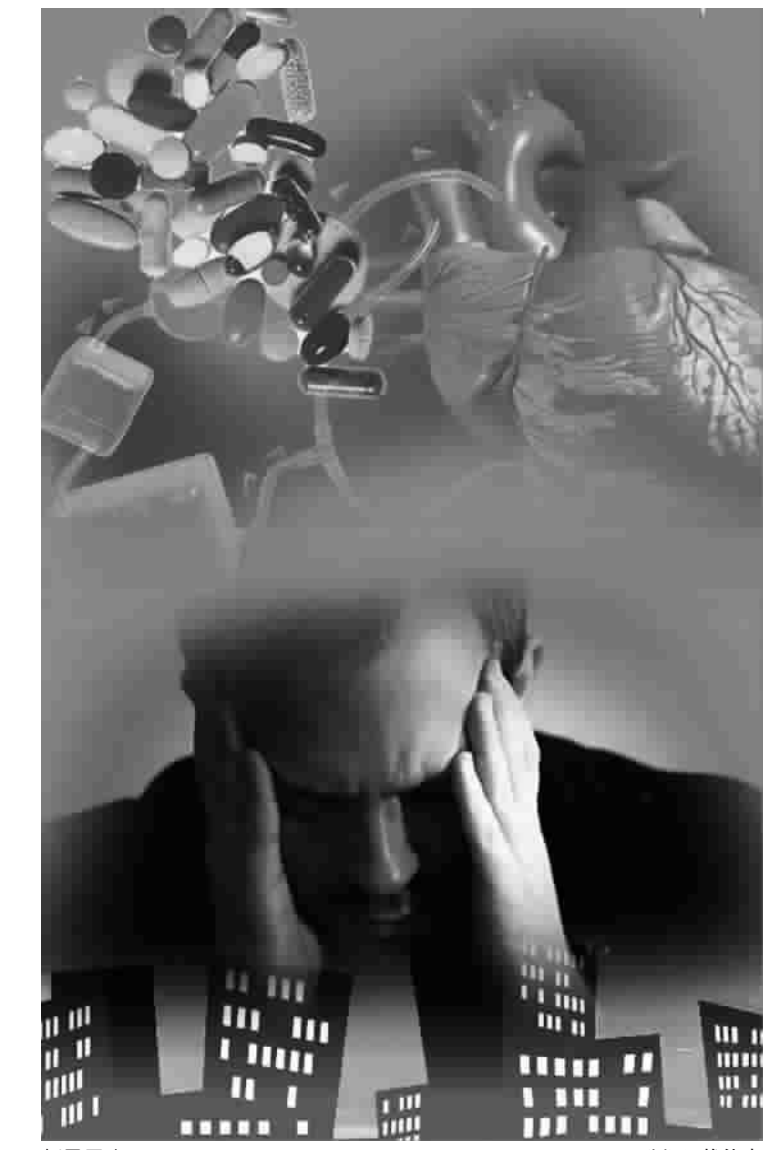
热烈祝贺

2013上海春季沉香交易会
2013上海古玩艺术精品博览会

隆重开幕

2013.3.22—25 上海展览中心(延安中路1000号)

展览内容: (1) 沉香、檀香、手串、雕件、摆件、工艺品等; (2) 工艺大师作品、古玩、字画、玉器、瓷器等。



新民图表 制图 戴佳嘉

已经有取代老年人成为失眠就诊主力军的趋势。”

据不完全统计，年轻失眠患者特别是 30 岁左右的患者，在 2002 年至 2012 年这 10 年来至少翻了 5 倍，且每年失眠人数还在迅速增加。

“出现这种情况，除了年轻人工作、生活压力大以外，更多是因为年轻人的作息不合理以及不当的生活方式。”徐建说，“现在的年轻人，熬夜似乎成了常态，甚至还有人以此为荣。凌晨两三点钟睡，早晨七八点钟就爬起来，睡眠质量能好吗？久而久之，自然就成了睡眠障碍了。”

“这两三年里，我们听说了不少年轻人猝死的新闻，其中有很大一部分原因就是睡眠不足。”晋小虎说，“我们呼吁大家一定要重视睡眠，养成良好的作息习惯。”

希望成为单独学科

尽管世界睡眠日进入中国已经 11 个年头，但睡眠研究在我国医学领域的地位仍然比较尴尬。

“睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，在美国已经是临床领域一个独立的专业的了。”晋小虎说，“但在我国，睡眠医学还不是一个单独的学科。”

“睡眠医学不是一级学科，也不是二级学科，因此在各个医院里，科室设置比较复杂。”晋小虎接着说，“有的放在神经科，有的放在耳鼻喉科，有的放在内科，这样给患者就诊带来了不便。”

“像疼痛科，它在国内的起步甚至晚于睡眠，原来也不是单独的学科，现在在已经是一级学科了。”徐建说，“我们也希望睡眠能成为单独的学科，这对我国睡眠研究也有很大的帮助。”

关于睡眠的种种疑问

人不能不睡觉，但怎样才能睡得好，这可不是个简单的问题。关于睡眠，有许多不同的认识和说法，究竟是对是错，让专家来帮您一一解答。

● 睡多久比较好？ 虽然国外有研究显示，6.5 小时的睡眠时间对人体便已足够，但具体到亚洲人种而言，7 到 8 小时的睡眠仍然是比较合适的。此外，并不是睡得越多越好，研究已经证明，睡眠时间过长也会有害健康。

● 失眠时数羊有用吗？ 数羊并没有科学依据。相反的，失眠的人本身就很焦虑，数羊的结果很可能是越数越焦虑，越焦虑越睡不着。

● 睡觉前喝牛奶有利睡眠吗？ 虽然不少人认为牛奶有安神的作用，但实际上睡前喝牛奶对睡眠的作用微乎其微。甚至如果牛奶喝多了，晚上容易起夜，反而会影响睡眠质量。

● 做梦是睡眠不好的表现吗？ 做梦是很正常的生理现象，每个人都会做梦。但是，如果反复做梦，便说明你一直处在快速眼动睡眠这一浅层睡眠状态，这确实是睡眠质量不好的表现。

● 什么样的睡姿比较好？ 首先，趴着睡肯定是不好的。睡眠中有打呼现象的人，不要仰着睡。至于侧睡的方向，虽说向左侧睡会压迫心脏，但向右侧睡同样会压迫肝脏和胃，所以如果心脏不好，就不要向左侧睡，如果胃肠不好，就不要向右侧睡。

申城首个“感睡房”将亮相市百一店

如何让你在睡眠中“五感舒泰”？在昨天举行的第四届全球感官品牌论坛之睡眠分论坛上，记者就看到了一种全新的“感睡房”，首次全面照顾到睡觉者的“五感”所需。

床单和被套以浅蓝和嫩绿色为主色调，让人精神放松、平和镇静；而枕头则内藏玄机，可以与 MP3 或手机相连，睡觉时播放涓涓溪流或茫茫大海的声音；同时除了床头可用薰衣草或沉香气味的熏香器，床上还能盖夹带着芳香气囊的“香气被”，当然被子的主体材料还是最有助于睡眠的材料——羊毛，因为研究表明羊毛家纺比其他纤维面料更让人睡得快、睡得长，还更少醒来。作为研发单位之一，恒源祥集团总经理陈忠伟透露：感官睡眠实验室的研发刚起步。最快到今年 9 月份，沪上第一家集视、听、嗅、味、触等五感为一体的“感睡房”，有望在市百一店率先开出。

本报记者 胡晓晶

贵宾热线: 021-5055 0909 / 5055 2222
(每天前500名观众可凭主办单位当天发放的礼品券领取精美礼品壹份)

热烈祝贺

2013上海春季沉香交易会
2013上海古玩艺术精品博览会

隆重开幕

2013.3.22—25 上海展览中心(延安中路1000号)

展览内容: (1) 沉香、檀香、手串、雕件、摆件、工艺品等; (2) 工艺大师作品、古玩、字画、玉器、瓷器等。

渤海银行浩瀚理财火爆热销

24 小时客户服务热线
400-888-8811

2012年,渤海银行上海分行共销售各类理财产品176期,全部达到预期收益!

产品	募集开始日	募集结束日	期限(天)	预期收益率(年化)	起点金额(万元)	销售渠道
渤盛207号	2013-3-22	2013-3-25	94	4.90%	10	网银/柜台
渤盛210号	2013-3-22	2013-3-25	181	5.25%		网银/柜台
渤盛212号	2013-3-22	2013-3-25	357	5.30%		网银/柜台

更多产品请询渤海银行各网点:

分行营业部 上海市浦东新区银城中路68号 50106370、50106916

闵行支行 上海市闵行区水清路1026号33幢 54176872、54177656

松江支行 上海市松江区谷阳北路1783号 37773865、37773421

静安支行 上海市静安区石门一路217号 62711200、62711116

同济支行 上海市杨浦区四平路1230号 55677817、55677850

额度有限、售完即止、欲购从速!

◆理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。
◆测算依据和方式见销售文件,测算收益不等于实际收益。
◆产品详情以产品说明书为准。
◆渤盛系列产品属高风险投资产品,您的本金可能会因市场变动而蒙受损失,谨慎投资。
◆过往业绩不代表其未来表现,不构成新发理财产品业绩表现的保证。