



# 如何“拯救”睡眠



“睡得好吗”正在取代“吃了吗”成为不少朋友之间见面的开场白。估计没有人会预料到,再日常不过的睡觉在今天会成为一个问题。

中国睡眠研究会之前发布的一份关于国人睡眠状况的报告显示,2012年至2022年这10年间,国人的入睡时间晚了2个多小时,睡眠平均时间由8.5小时缩减到7.06小时。媒体在调查中还发现,我国睡眠障碍人群日益增多,且呈现低龄化趋势。

其实不用这些数据“背书”,日常消费场景中,睡眠“周边”产品的持续火热足以说明一切。褪黑素、酸枣仁、蒸汽眼罩、乳胶床垫、监测睡眠质量的穿戴设备等,每一个风口都支撑起不小的市场。为了摆脱手机的诱惑,强行戒掉睡前刷手机的“瘾”性行为,消除不断晚睡的可能,手机定时盒、手机锁近来成为市场新宠。

睡眠经济的崛起,会让我们睡得更好吗?虽然尚未有严谨的统计或研究,但就日常体验来说,似乎并不如此。在铺天盖地的睡眠经济营销中,睡眠成为一种因稀缺而宝贵的资源,在医学话语的叙事包装下,各类助眠产品成为睡眠这件事的“神助攻”,似乎反倒放大了人们的睡眠焦虑。

睡眠,当然是一种医学现象,但更是一种文化现象。我们可能高估了自己对睡觉这件事的掌控权,相对应的,也低估了社会文化在塑造我们如何睡觉这件事上的影响力。

在崇尚高效的社会,在“付出总有回报”的叙事仍大行其道的今天,起床时间晚、爱睡觉、睡觉时间长往往与懒惰、倦怠这样的标签捆绑在一起。在社交媒体上,“你见过凌晨4点钟的图书馆吗”之类的帖子总是能获得广泛传播,记录早起生活的短视频成为众多人效仿的模板。在这套话语中,抱怨忙碌似乎是成功者的标配,睡眠自由在一些时候却被认为是失败或无所事事的佐证。

没有人否认,在睡眠这件事上,每个人都有属于自己的最适宜模式,而灵活安排睡眠也是个人自由。但面对可以说无孔不入的文化等影响,个人似乎根本难以抵挡。不少人明明可以早睡,也要主动选择熬夜学习或工作,美其名曰拿回对时间的掌控权,但实际上也是对社会流行的“睡眠正确”的妥协与解构。

当然,睡眠不仅是个人问题,更是社会问题。不少人不得不晚睡、被迫睡不好,并不只是个人自制力或情绪处理等自身的管理问题。比如,功利化的教育理念及教学方式让孩子背负沉重

的课业负担,因此导致的睡眠不足现象持续凸显;而模糊了工作时间和私人时间的工作机制也让职场人不得已持续保持“在线”状态,自由睡眠变得奢侈。

睡眠对我们是如此重要,人生有接近三分之一的时间躺在床上。关于长期睡眠不足对健康的侵害,每个人都能列出一个长长的清单。这些侵害的发生,损害的不仅是个体的健康,也是国民的健康,单从人力资本折损的角度,睡眠问题就足以成为一个重要的公共卫生问题。如何拯救睡眠,不应只是一个人的斗争。而显然,我们的斗争才刚刚打响,还有很长的路要走。(王丹)

据《光明日报》

## 睡觉爱打鼾到底怎么了

数据显示,全球大约有10亿人患有不同程度或轻微或严重的睡眠呼吸暂停综合征,严重的睡眠呼吸暂停综合征甚至会导致窒息死亡。如何判断是否患有睡眠呼吸暂停综合征?

日常生活中,睡觉打鼾的不在少数,甚至有不少人把打鼾与睡得香画等号,殊不知打鼾也是一种疾病。打鼾是人在睡眠时由于上气道松弛、塌陷、舌根后坠,导致上气道狭窄,呼吸时气流通过狭窄的咽部发出的一种声音,严重时甚至会出现上呼吸道被完全阻塞,造成呼吸间歇性暂停,医学上称之为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)。

哪些人容易出现睡眠呼吸暂停综合征?肥胖、鼻中隔偏曲、有鼻息肉、扁桃体肥大、舌根后坠等人群极易出现睡眠呼吸暂停综合征。如果晚上表现出睡眠质量差、反复憋醒、多动不安、夜尿增多等;同时在白天出现精神不振、嗜睡、乏力、注意力不集中等,可高度怀疑患有睡眠呼吸暂停综合征,建议进行夜间多导睡眠监测,尽快明确诊断。

睡眠呼吸暂停综合征患者因夜间长期的慢性缺氧,可引起一系列疾病,如高血压、脑卒中、糖尿病、心律失常、冠心病、老年痴呆,甚至猝死,严重影响生活质量并增加就医成本。

睡眠呼吸暂停综合征如何治疗?

调整生活习惯。建议打鼾的肥胖人群积极减体重、戒烟、戒酒,在睡觉时尽量保持侧卧位;尽量避免服用镇静药物;因感冒或其他疾病引起鼻黏膜充血水肿时,及时使用鼻黏膜喷剂,以保持鼻腔的通畅;对可能引起气道狭窄的基础性疾病,例如甲状腺肿大等,应积极治疗。

持续气道正压通气治疗(CPAP)。在患者睡觉时通过一个鼻罩或口鼻罩连接呼吸机,呼吸机根据设定的参数给患者的气道提供一定的压力支持,防止其上气道塌陷引起呼吸道阻塞,进而改善患者缺氧状态,提高睡眠质量。

口腔矫治器治疗。该种治疗方式适合轻中度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,无创伤,但佩戴早期会有不适感。

手术治疗。对于先天性鼻中隔偏曲,严重鼻息肉及咽峡部狭窄的患者可以考虑手术治疗,但在术后仍会有部分复发率。 据人民网

## 睡眠不足不规律,可能真的会让人发胖

近日有报道称,睡眠不规律、不充足或经常熬夜会导致人的胃口变好,进而造成超重或肥胖。

对此,北京大学人民医院(呼吸)睡眠医学科主任医师董霄松在接受记者采访时称:“这种现象的发生与激素有关。激素的分泌是有昼夜节律的,睡得不好就会影响激素分泌的节律,进而影响人的食欲。”

### 睡不好影响激素分泌

“比如皮质醇这种激素,正常情况下,它是在早6点至晚8点处于分泌高峰,夜晚时分泌量会减少,让人容易入睡。如果我们晚上熬夜,皮质醇就会继续保持较高的分泌水平,这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。”董霄松表示。

睡眠不好还会影响食欲调节肽的分泌。食欲调节肽,顾名思义是一类能调节食欲的物质,广泛分布在外周组织和中枢神经系统中。常见的食欲调节肽包括神经肽Y、肽YY、胃饥饿素、瘦素等。

根据作用机理不同,食欲调节肽可分为促食欲肽和抑食欲肽。其中,胃饥饿素是促食欲肽,瘦素是抑食欲肽。“有研究发现,睡眠不足导致超重与肥胖的发生,可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。”董霄松介绍。

瘦素是一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素。董霄松告诉记者:“目前研究认为,瘦素进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节,促使机体减少摄食,增加能量释放,抑制脂肪细胞的合成,进而使体重减轻。”

胃饥饿素又称生长激素释放肽,能促进垂体释放生长激素,在促进摄食、改善胃肠功能、调节脂类代谢和能量平衡等方面也发挥着作用。研究发现,胃饥饿素与其受体GHSR-1a结合后,GHSR-1a会通过释放神经肽Y和影响下丘脑弓状神经元的刺激相关蛋白,促进饥饿感产生,进而促进摄食。

2020年5月发布的一项“睡眠对儿童血清瘦素、胃饥饿素及血脂水平影响的前瞻性研究”显示,睡眠时间不足会降低血清瘦素水平、升高胃饥饿素水平,增加饥饿感及食欲,增加胆固醇、饱和脂肪酸的摄入量。

不过,并不是所有睡眠不足都会导致食欲增加。有一部分人表示,睡不好有时也伴随食欲不振。

董霄松解释道,这种现象也很常见。“比如,临时有事熬夜睡不好,第二天再补觉就可能吃得不好。再比如,如果是因为焦虑、抑郁等情绪导致睡不好,那些情绪本身就会引起食欲不振和胃口变差。”

董霄松指出,要科学和全面地看待睡眠与饮食的关系。“饮食和睡眠都是人



### 睡不好有时也伴随食欲不振

的基本生理功能,都是有节律的。要遵循规律,在合适的时间吃饭和睡觉,保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个,睡眠节律乱了会影响饮食,饮食节律乱了也会影响睡眠。”

“所以,我们要尽量保持符合生物周期节律的生活习惯。”董霄松表示,当代社会,很多年轻人习惯熬夜,睡眠剥夺现象普遍。“建议改变睡前看电子产品以及睡前喝浓咖啡、浓茶等不好的习惯,并营

造安静、黑暗等良好的睡眠环境。”他说。

如果有焦虑症、抑郁症等心理健康问题,以及睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等睡眠疾病,就要积极治疗,否则也会影响睡眠,甚至影响远期寿命。“长期的睡眠问题,会导致人注意力不集中、记忆力下降,还会增加心脑血管疾病发生概率,比如引发高血压、糖尿病等疾病。”董霄松表示。

(代小佩)  
据《科技日报》